

■ 育心之路 学校心理辅导丛书

走出心理误区

中小学生心理辅导与咨询案例

主编 贾晓波



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

■ 育心之路 学校心理辅导丛书

走出心理误区

中小學生心理輔導與諮詢案例

主編 賈曉波



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

走出心理误区——中小学生心理辅导与咨询案例 / 贾晓波主编.
—天津:天津教育出版社,2001

ISBN 978-7-5309-3410-4

I.走… II.贾… III.①中学生—心理卫生 ②小学生—心理卫生
IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 078573 号

走出心理误区——中小学生心理辅导与咨询案例

出 版 人 肖占鹏

作 者 贾晓波

选题策划 张晓琰

责任编辑 耿学明

封面设计 灵然科技

美术编辑 张丽丽

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路 35 号 邮政编码 300051

<http://www.tjeph.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 迁安万隆印刷有限责任公司

版 次 2002 年 5 月第 2 版

印 次 2008 年 5 月第 9 次印刷

规 格 32 开 (850×1168 毫米)

字 数 198 千字

印 张 8.5

插 页 1

定 价 13.20 元

前言

“良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分,是未来人才素质中的一项十分重要的内容。当代中小學生是跨世紀的一代,他們正處在身心發展的重要時期,隨著生理、心理的發育和發展、競爭壓力的增大、社會閱歷的擴展及思維方式的變化,在學習、生活、人際交往和自我意識等方面可能會遇到或產生各種心理問題。有些問題如不能及時解決,將會對學生的健康成長產生不良的影響,嚴重的會使學生出現行為障礙或人格缺陷。”(摘自教育部1999年13号文件《關於加強中小學心理健康教育的若干意見》)

這一現實給全體教師提出了一項極具挑戰性的新任務:一方面,教師要面向全體學生,幫助他們正確認識自我,不斷增強调控自我、承受挫折和適應環境的能力,培養他們健全的人格和良好的個性心理品質;另一方面還要對少數有心理問題或心理障礙的學生,給予科學有效的心理諮詢和輔導,幫助他們提高自我調節和自我完善的能力,盡快擺脫障礙,恢復健康。這意味著,今後對教師的要求不僅是要完成“傳道、授業、解惑”的任務,而且應當成為一名合格的心理輔導員,承擔起開展心理健康教育的新任務。要完成好這項任務,教師必須了解有關心理輔導與心理諮詢的理論和方法,掌握一些輔導與諮詢的專業知識和技術。

心理輔導與諮詢作為一種專門的助人活動,具有很強的專業



性。与传统的思想教育相比较,心理辅导与咨询更注重尊重个人的需要和人格,更强调平等的交流和启发,更突出了个人的特点与差异。它不是简单地对人进行说理和劝解,也不仅仅是给人提供一些参考意见或建议,更不是对人生硬的批评和指责。作为一种帮人自助的技术和艺术,它是通过挖掘每个人自身的潜能,最大限度地调动人们的主观能动性,帮助人提高自我监控和自我完善的意识,增强自我调节的能力,最终依靠自己的力量来解决自己在发展中所遇到的困难和问题。显然,掌握这门技术必须具备广博、丰富的专业知识,如发展心理学、个性心理学、社会心理学、变态心理学、心理卫生学、心理咨询与治疗、心理诊断与测量等学科的知识。同时,它又是一项实践性和应用性极强的学科,离开实际应用,单靠纸上谈兵是无法掌握其精髓的。因此,掌握心理辅导与咨询的理论与技术必须通过两个途径:一是系统学习有关的理论知识,全面了解心理辅导与咨询的相关理论;二是大量接触实例,积累经验,在实践中对所学理论加以验证,逐渐消化吸收,不断总结提高。对于广大中小学教师来说,心理辅导与咨询的理论提高和知识贮备尚需假以时日,但如能充分发挥自己在实践经验方面的明显优势,做到用以促学、学以致用,相信在理论与实际结合的道路上,一定能取得突飞猛进的成就。

为了帮助广大教师尽快实现角色的转换,更好地适应心理辅导员的要求,尽快完成由经验到理论的升华。我们专门在天津市部分中小学里收集了50余个心理辅导与咨询的案例,出版了这本案例集。参与撰写案例的30几位教师都是从事学校心理辅导与咨询工作的专、兼职心理辅导员,他们长期工作在第一线,生活在学生中,具有一定的专业知识,积累了丰富的实践经验。根据中小学生常见心理问题与心理障碍的实际表现,本书中收集的案例大致上包括了学习问题、交往问题、个性发展问题、青春期性心理问题和行为问题与障碍性问题。案例中所反映的现象都具有较强的

代表性,老师们为学生提供的帮助也都取得了明显的成效。总结起来,他们的工作之所以取得了明显的成效,首先得益于他们对学生高度的责任感和无私的爱,没有这种责任感和爱心,他们不可能对有问题的学生表现出那样的关切,也不可能投入那么多的精力去提供帮助。其次得益于他们合理的角色转换,在与学生的交往中他们不是居高临下,以训导者的身份对学生进行简单的说教,而是以知心朋友的身份与学生平等交往、坦诚相见,对他们表现出了应有的尊重。再次,他们成功地运用了心理辅导与咨询的原理与方法,对学生存在的问题能够做出准确的分析与判断,并在此基础上选择正确的辅导方法,制订合理的矫治方案,做到了一把钥匙开一把锁。

当然,在学校里由心理辅导教师开展的心理辅导与咨询活动,同医院和专门的咨询机构相比具有一些明显的不同,有些特点是从事这项工作的人员必须明确的。第一,学生中存在的问题大部分属于发展性的问题,真正达到障碍程度的比例只是一小部分,因此辅导教师绝不要轻易地对有问题的学生做出“有病”的判断。第二,中小學生中的心理问题有许多带有明显的年龄特点,有些问题只是在他们这个年龄阶段才会出现,因此辅导教师必须深入了解学生的心理年龄特征,才能更好地理解学生并做出准确的诊断。第三,学校里的心理辅导与咨询工作常常是同教育活动结合在一起的,所以在开展辅导与咨询活动时,除了要遵循心理辅导与咨询的一般原则外,也要充分考虑教育活动的特点。做到九个结合:即说理与启发相结合,管理与疏导相结合,认知调节与行为约束相结合,坚持原则与情绪感染相结合,主动帮助和耐心等待相结合,严格要求与理解、信任相结合,班主任与科任老师相结合,学校与家庭相结合。

本书作者的经验表明,只要教师有一颗爱心,有正确的教育观念,再掌握一些心理辅导与咨询的理论和方法,就能使学生的发展

更加顺利,使教育的效果得到明显的改善,使素质教育的任务更好地落到实处。

2001年8月

目

录

学习问题辅导 1

她的考试成绩为何逐次下降——中学生考试

焦虑症的心理调适 1

找回昔日的辉煌——学校适应问题的小组辅导 6

走出阴影——中学生学业不良问题的心理辅导 11

爱心助她踏征程——初一新生学习适应不良的

心理调适 15

为什么她不肯上学——中学生厌学情绪的

心理辅导 20



千万别放弃——对厌学情绪的调适·····	24
她为何总是身体不适——学习问题引发的 心身问题调适·····	28
他喜欢英语了——小学生学习适应问题辅导·····	33
专家评析·····	37
交往问题辅导·····	42
不能丢失的亲情——小学生亲子关系的调适·····	42
面对父母的争吵,你怎样营造家的温馨—— 家庭环境适应不良的心理辅导·····	47
平稳过渡——对父母离异学生的心理辅导·····	50
失衡的心理天平——中学生师生关系问题的 心理辅导·····	57
他俩又成了好朋友——中学生人际交往问题	

辅导	61
做一个宽容的女孩多幸福——中学生友伴交往	
问题的心理辅导	64
辞职的背后——中学生伙伴关系的心理调适	69
“不”字在心口难开——中学生伙伴关系的	
心理辅导	75
打开一扇门,点亮一盏灯——中学生受挫	
心理调适	79
从无理“狡辩”到主动致歉——小学生对抗行为	
的心理辅导	84
专家评析	88
个性发展问题辅导	92
找回遗失的快乐——中学生生活态度的心理辅导 ...	92

她做了一件不该做的事——中学生嫉妒心理的 辅导与调适	95
用关爱帮他度过多雨时节——中学生个性发展 问题辅导	99
往者不可谏,来者犹可追——中学生自信心问题 的辅导	103
一句话的失败——中学生自信心的辅导	107
点燃希望之火——中学生情感冷漠问题的调适	111
融入集体 告别孤独——中学新生适应不良的 心理辅导	117
克服虚荣——对虚荣心理导致的行为问题的 辅导	122
从集体中汲取力量——帮助初中生重塑自我形象 的心理辅导	127

他又找回了自我——中学生适应不良问题的

辅导 131

拥有一颗平常心——小学生克服嫉妒心的心理

辅导 136

小佳开朗了——小学生退缩心理调适 138

自信的笑容——小学生自负与自卑心理的调适 141

他变“温柔”了——小学生冲动行为的心理辅导 145

专家评析 149

青春期性心理问题辅导 153

女孩,走过初恋——青春期异性交往的心理辅导 ... 153

异性同学间的友谊——中学生异性交往问题的

心理辅导 156

她从朦胧中走出来——中学生异性交往辅导 160

让那段时光留下美好的回忆——中学生异性	
交往辅导	164
成长的烦恼——对青春期性心理的辅导	168
阳光在心中——青春期体象烦恼的心理调适	173
帮他正确认识自己——中学生性别角色问题	
辅导	177
走出青春的躁动——中学生青春期心理辅导	181
她像个女孩了——中学生性别角色偏差的心理	
辅导	187
专家评析	191
行为问题与障碍性问题矫治	197
他获得了进步奖——对偷盗行为的心理辅导	197
偷同学东西的女孩——中学生行为问题的心理	

辅导	202
重新看自己,其实你很棒——中学生违纪问题 的心理辅导	206
他终于能管住自己了——中学生冲动行为的 矫治	211
他终于走出了认知误区——认知偏差引起的 问题行为辅导	216
开启心灵之窗——目光对视恐惧的咨询与矫治	219
女孩不哭——中学生强迫观念的咨询与矫治	223
她有一片蓝天——自卑心理的辅导与咨询	227
贪吃的背后——中学生情绪障碍与贪食症的 矫治	231
我是不是精神病——偏执型人格障碍的咨询与 调适	240



女孩奇怪的病症背后——强迫症的咨询与矫治	245
----------------------	-----

推门声,让我怕得心惊肉跳——强迫性恐怖症的	
-----------------------	--

咨询与矫治	252
-------	-----

专家评析	256
------	-----

331

340

她的考试成绩为何逐次下降

——中学生考试焦虑症的心理调适

·陈佳丽·

秀秀,女,某重点中学初三学生,上小学时成绩优异,进入中学以后学习成绩只停留在中上等,平时的作业和单元练习成绩全优。该生学习刻苦,思维有条理,有时还能帮助同学解答疑难问题,但每次重要的考试不能真实地反映平时的水平。每到考试前两天复习才抓得紧,争分夺秒,然而考试成绩却逐次下降,个别科目已经到了不及格的地步。考试期间常常出现头疼,烦躁不安,注意力难以集中,无法作答等症状,有几次因呕吐而中断了考试。用她自己的话说,她得了“脑瘤”,但几次到医院检查都没有查出病来。中考临近了,家长和秀秀都陷入深深地痛苦之中,于是,由班主任引见,秀秀找到了我。

一个周四的下午,一位眉清目秀的女生来到了咨询室,我热情地问道:“你就是秀秀吧?”“是的。”说着她低下了头,双眉紧锁。我见她愁眉不展的样子,关切地问:“你有什么为难的事需要我帮助



吗？”她沉默片刻抬起头来吱吱唔唔地说：“我头总疼，吃药也不管用，准是长什么了。”说完，她用期待的目光看了我一眼后又低下了头。我见她这种痛苦的样子，又问道：“那么你能不能告诉我，你是怎么知道脑子长了什么啦？有不疼的时候吗？”“有，那是平时。”“你指的平时是什么意思？”我继续引导她，这时她沉思了一会儿，然后非常肯定地答道：“就是不考试的时候。”我似乎明白了她的病因，于是说道：“哦，如果我没理解错的话，那就是不考试的时候头不疼，越到考试的时候头疼得越厉害是吗？”“对！”她将坐姿稍向我靠近了点儿，继续说道：“快到考试时头就开始疼了，在考场上头疼得更厉害，几乎成了‘绞疼’，实在难以忍受。”我对她的回答表示同情和理解，于是进一步启发道：“你能告诉我，平时你的学习怎样吗？”“平时我学习很用功，成绩也不错，有时同学还常常来问我问题，我都能帮他们解答，不知道为什么每逢考试就心慌意乱，总担心考不好。”“那么，平时小测验或在写作业时你心里在想什么呢？”“我心里琢磨着题目的正确答案，以及怎样将正确的答案写上去。”“嗯，那考试时你又在想什么呢？”此刻只见她目光凝视着空中的某一点沉默不语，然后猛地将目光转向我，“哎……”欲言又止，随后目光又在空间游移不定。见此情景我说：“对不起，我的话可能使你为难了。”“不，考试的时候脑子像凝固了一样好像什么都没有想，有时又好像什么都想，比如我妈妈会说我不争气，会埋怨我；有时还怕老师和同学议论我太笨；担心这次的考试成绩不如上次；有时心里发闷……”接着我又询问了她头疼的症状，她告诉我最近几次月考头疼得厉害，胃部时常感到难受，一阵阵的翻心，曾经有几次在考试中就吐了，当时老师将她扶到办公室，以为她犯了胃病，就把她妈妈请到了学校，妈妈很生气，误以为她是有意逃避考试。说也奇怪，考试结束了症状也消失了。我风趣地逗秀秀：“看来你真的想逃避考试啰！”她睁大眼睛认真地说：“不是的，这情况自打上初三以来越来越严重，我真担心中考时万一出现了这种情况那