

XUESHENGXINLIFUDAO

ANLIJINGXUAN

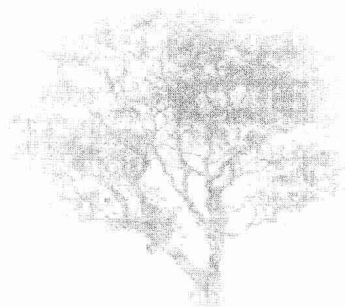
学生心理 辅导

案例 精选

► 主 编 胡晓华

► 副主编 沈洪海 李世超 袁桂芬

主 编 胡晓华
副主编 沈洪海 李世超 袁桂芬



学生心理 辅导 案例 精选

XUESHENGXINLIFUDAO
ANLIZHONGXUAN

浙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生心理辅导案例精选 / 胡晓华等编. —杭州: 浙江教育出版社, 2005.7

ISBN 7-5338-5964-2

I. 学... II. 胡... III. 心理卫生—健康教育—教案(教育)—初中 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 079559 号

责任编辑: 王凤珠

封面设计: 李 珺

责任校对: 雷 坚

责任出版: 温劲风

学生心理辅导案例精选

胡晓华主编

沈洪海 李世超 袁桂芬副主编

出版发行 浙江教育出版社

(杭州市天目山路 40 号 邮编: 310013)

激光照排 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 杭州长命印刷有限公司

开 本 850×1168 1/32

印 张 6.875 插页 2

字 数 140000

版 次 2005 年 7 月第 1 版

印 次 2005 年 7 月第 1 次

书 号 ISBN 7-5338-5964-2/G·5934

定 价 13.00 元

联系电话 0571-85170300 转 80928

E-mail: zjjy@zjcb.com 网址: www.jys.zjcb.com

序

心理健康教育如何在学校生根、开花、结果？如何关注每个学生的健康成长？处理好普及化与专业化的关系至关重要。普及化要求向学校、家庭、社会普及心理辅导的理念、心理健康常识，关注每个学生的心理健康和人格发展。专业化是指心理辅导人员的专业化，心理服务工作的规范化、科学化。在学校心理辅导发展的初级阶段，我们的发展思路应该用普及化促进专业化。如果过分强调专业化，忽视普及和宣传发动，心理辅导就难以在学校生存和发展；如果过分强调普及化，忽视专业化进程，就会停留在低水平的重复上，最终失去生命力。本书的案例较好地体现了学校心理健康教育普及化与专业化的结合，具体有以下几个特色。

一是强调全员参与。我国台湾地区总结四十多年的学校心理辅导经验，其中一条经验就是全员参与。学校心理健康教育的基本取向是发展性心理辅导，即着眼于每个学生的人格健全和潜能开发。关注每个学生的成长，单靠几个专职心理辅导教师显然是不够的，需要教师全员参与。当然，一般教师的参与并不要求像专业人员那样去解决学生的心理障碍，而是帮助学生解决一些成长中的困惑。全员参与为学校创造了一个积极的组织气氛，没有一个大家认同的氛围，学校心理健康教育就难以持久和深入。

二是案例研讨为教师的专业培训提供了有效的支持平

台。鼓励教师全员参与需要对教师进行专业培训，案例研讨比单纯的理论学习效果要好得多。教师在日常的教育教学中会遇到各种各样的个案，这些个案恰恰是理论联系实际为载体。运用理论与技术解决实际问题，开展实际辅导，有利于教师加深对辅导理论的理解与把握。

三是通过案例研究提高心理辅导的质量与实效。随着越来越多的学校开展心理健康教育，心理健康教育的科学性和实效性显得越来越重要。如果缺乏科学的指导，就有可能“好心办坏事”，反而会损害学生的心理健康。另外，学生心理发展本身就是千差万别的，只能是“一把钥匙开一把锁”。个案辅导有其严格的程序与技术，实践表明，教师经过培训可以掌握这些方法和技术。通过帮助学生解决发展性的心理困惑，一方面提高了心理辅导的实效性，同时也提高了教师的教育和辅导能力。

展现在我们面前的这本书，涉及青少年成长的许多方面，包括学习、人际交往、情绪与行为问题等，富有启发性。我希望研究者们能够以此为起点，继续深入研究与实践，为青少年的健康成长，为我国的学校心理健康教育工作做出更大的贡献。

吴增强

2005年5月于上海市教育科学研究院



操作性和科学性。

本书是基层学校心理辅导教师心理辅导实践中的经验、教训和感悟的总结，希望能为广大读者提供一些有益的启示。

本书既为学校心理健康教育的师资培训提供了可资借鉴的材料，又对提高心理辅导教师解决学生实际心理问题的技术和能力具有一定的指导意义。本书的出版，首先要感谢上海市教科院普通教育研究所副所长、上海市中小学心理辅导协会理事长、上海市心理学会副理事长、中国心理学会学校心理专业委员会委员吴增强教授的指导并作序。同时还要感谢蒋薇美、冯永熙、杨佐庭、袁胜芳、丁德成五位专家对各个案例提出了宝贵的修改意见并作了精要的点评。最后，还要感谢“案例研讨法”心理健康师资培训班的各位学员为本书的编撰提供的支持。

编者

2005年6月

目 录

Contents

前言	1
----------	---

绪论	1
----------	---

行为辅导篇

1. 落红不是无情物 化作春泥更护花	18
--------------------------	----

——中学生冲动暴怒行为辅导

2. 澄净心灵 体味快乐	24
--------------------	----

——对一名有攻击性行为的学生的心理辅导

3. 他开始交作业了	32
------------------	----

4. 他不再乱插嘴了	36
------------------	----

5. 吵闹现象的背后	40
------------------	----

6. 巧对改分事件	44
-----------------	----

7. 放不下书本的女孩	48
-------------------	----

——中学生强迫型学习的辅导

8. 小强的故事	52
----------------	----

——中学生不稳定性行为辅导

情感辅导篇

1. 莫把“友情”当“爱情”	58
----------------------	----

2. 他开心地笑了	64
——离异家庭学生情绪辅导	
3. 春风化雨 走出偏激	70
4. 我是“坏孩子”	74
——故意对抗情绪的消除	
5. 让“打抱不平”者学会情绪自控	80
6. 放下嫉妒心 轻装前进	84
7. 引他走出褊狭	88
8. 告状之后	94
9. 在冬天里,请不要砍树	97
——正确面对学生的对抗情绪与行为	

学习辅导篇

1. 激发学习兴趣	104
2. 她为什么上课总走神	108
3. 帮他定心做作业	113
4. 调整心态 提高作业效率	118
5. 正确归因 争取成功	125
6. 我怎么也考不好了	131
——学生考试焦虑辅导	
7. 他为什么粗心	139
8. 你真听懂了吗	143
9. 做一个有记性的人	147

探索自我篇

1. 爱可以融冰 152
2. 孩子,你的生活应当充满阳光 160
——自卑退缩心理辅导个案
3. 梦想从明天开始 167
4. “无心恋战”到“奋死一搏” 173
——中学生迷恋电脑游戏辅导
5. 走出网吧阴影 181
6. 找回小学时的快乐 185
7. 为什么别人老说我 189

附 录

- 以“案例研讨法”培训为支点,构建“心理辅导责任制模式” 193
- “心理辅导责任制” 师生共同成长场 205

绪 论

学生个别心理辅导是学校心理健康教育的重要组成部分之一,也是衡量现代学校教育水平的一个重要指标。学校的心理辅导旨在为提高学生的心理素质服务,以促进每个学生个性的全面、和谐发展,塑造学生健康的人格和健全的心理品质。

一位心理学家曾经指出:“学生的心理问题有共性的一面,但更多地表现为个性的一面。面向全体学生的心理教育和针对个别学生的个案辅导,是学校心理辅导的两个方面,缺一不可。相比之下,个案辅导所需要的专业知识和技能要求更高,它是衡量心理辅导教师专业水平高低的重要标志。因此,个案辅导的理论、方法和技能,应该是每一位从事学校心理辅导工作的教师必须掌握的。”但个案辅导的基本技能技巧、情感态度与价值观属于程序性知识,只有通过实践、体验、反思、总结才能有效地掌握。

我们在反复总结经验教训和借鉴他人做法、经验、成果的基础上,探索以“案例研讨法”培训心理辅导教师。实践证明,“案例研讨法”这一理论结合实践的培训形式能有效地使教师较快地领悟、掌握个案心理辅导的基本方法和技巧,有利于他们较科学、规范、有效地开展心理辅导工作,促进学生的健康成长。

个案心理辅导的基本方法与技巧

一、心理辅导的目标

1. 成长目标。

心理辅导过程本质是促进学生个体成长的过程。心理辅导教师要帮助学生以发展的眼光来审视生活、学习中遇到的困难,通过认识及解决困难来提高个人的自主、自助能力,学会以辩证的眼光来看待个人生活中的种种困难与挫折,增强自信心。

2. 学习目标。

心理辅导可以帮助学生学会正确面对人生道路上的挫折。促使他们面对困难时,能够积极发掘自己身上与周围环境中的有利因素,加以有效利用,努力寻求自救方法,以促进自己不断成长。

3. 自我完善目标。

这也是心理辅导的最终目标。就是通过心理辅导,使学生能够更好地认识自我,悦纳自我,发展自我,协调自我,最终成为一个具有充分自主、自助能力的人。

二、心理辅导的功能

1. 发展性功能。

心理辅导要培养学生的自主性与应变能力,帮助他们积极适应成长过程中所遇到的种种困扰与问题,增强心理承受能力。

2. 预防性功能。

就是通过实施各种心理辅导活动来使学生提高对自我的认识,避免由于无知而造成的失误与不必要的焦虑,并懂得主

动寻求帮助。

3. 补救性功能。

就是针对学生学习、生活及人际关系中已出现的具体问题给予直接的心理辅导,帮助学生排除面临的心理困扰,增强自主性,树立自信心。

三、心理辅导的操作原则和方法

1. 真诚理解的原则。

真诚理解原则是所有心理辅导理论的共同基础。它要求辅导教师放下自己的主观态度,设身处地地去感受来访学生的内心体验,深刻了解来访学生的行为动机。它是辅导教师与来访学生建立良好的信任关系、沟通情感的重要手段。它包括以下三个基本要素。

(1) 同感(共情、同理心)。即学会设身处地地以另一个人的思想与情感去感受、体会周围的人和事物。要注意的是,同感不是居高临下的、恩赐似的同情,它是以真诚与平等待人为先决条件的;它也不是同意。同感是为了增进对来访学生的了解,摸清他的思维方法,弄清他的心理,获取他的信任,建立有效的思想沟通,最终帮助来访学生积极面对和克服个人成长中的障碍。

(2) 尊重。渴望被尊重与关注是人的本性之一,教师可以通过言语、表情、身体语言、行为对来访学生表示关心、理解、接纳、同感,实行非指责、非嘲讽、非强加于人、非自以为是的原则,对来访学生表现出充分的理解、信任、尊重和无条件的关注。

(3) 真诚。即辅导教师在来访学生面前不摆架子,不故作姿态,不以势压人,不自以为是。

真诚理解使来访学生感到自身的价值所在,感到自己的自尊心受到肯定,并由此增强自我改变的信心与勇气。几乎每一个学习落后与行为有偏差的学生都有着自己深层的原因,不了解这些原因就不能与来访学生很好地沟通,也就不能有效地促使他们改变现状。

2. 调查为先的原则。

对来访学生的尊重还体现在辅导教师要摒弃任何先入为主、主观臆断,尊重学生的客观现实。因此,教师必须实践调查为先的原则,真正做到“没有调查就没有发言权”。调查内容包括收集学生的历史资料(出生史、身体生长史、学习史等)、现状资料(学业状况、学习能力、学习动机、学习态度、社会技能以及兴趣特长等)和背景资料(家庭教育背景、学校教育背景以及社区环境)。学生的现状资料中,最有价值的是学生的内心思想和社交状况。学生心灵深处潜藏着一些成人难以理解的“密码”,教师要站在学生的立场上认识学生,了解他们的喜怒哀乐,了解他们的需要。学生的社会交往背景,即其社会支持系统对其学习、生活、行为方式和价值观念具有举足轻重的影响作用。许多品行有问题的学生,正是结交了不良朋友所致。个案心理辅导中常用的调查、收集资料的方法有观察、谈话、自述、座谈、访问和心理测量等。

3. 态度积极的原则。

它要求教师多从正面、积极的角度看待来访学生的问题与错误表现,不能因为这些学生一时的某些不良行为而不理睬他们,放弃他们,而要尽量发掘他们身上值得肯定与鼓励的闪光点,以此为突破口,来改变他们的不良行为,建立起自信心。

4. 勤加鼓励的原则。

很多心理学研究认为,鼓励比惩罚更能使人转变。勤加鼓励的原则要求辅导教师对来访学生的自我反省与行为转变予以及时的肯定与支持。鼓励是正强化的直接表现,有助于转变一个人的自我观念和行为表现。辅导教师要尽量给来访学生提供各种获取成功的机会,以各种方式(言语、动作、眼神、表情、精神及物质方面等)来表达对来访学生的肯定与鼓励,这种鼓励不是为了增强来访学生的虚荣心,而是为了增强其自信心。

5. 保持耐心的原则。

辅导教师对来访学生的行为转变要有长期的思想准备,不能因一时的挫折和反复而放弃对学生的信心。要明白在大多数情况下,学生的行为转变可能会出现反复。要坚信“精诚所至,金石为开”。

6. 具体行动的原则。

一个人的行为转变,主观认识是先导,客观行动才是最终目标。心理辅导需要有具体、详尽、切实可行的行动计划来保证辅导效果。

四、心理辅导常用技巧

1. 关注技巧。

指辅导教师用自己的身体语言、面部表情和眼神来告诉来访学生:你是我现在惟一关心的目标,我集中精力于你身上。教师要对来访学生的讲话认真察言观色,并做出积极的回应,要让学生感到他所讲的每一句话、表露的每一种情感都受到了老师的充分重视。这样学生才会更加积极地投入到心理辅导的过程中来,与辅导教师建立更好的关系,使辅导产生更

大的效能。

2. 倾听与复述技巧。

学会倾听是心理辅导的先决条件。倾听是指辅导教师用心地听,即便有不明白或不同意的地方,也不能随意打断来访学生的话题,让学生说出他内心的想法和感受,并在合宜的时候反应学生的感受,即简要复述学生的感受,帮助学生理清感受和思路,促使学生进一步思考核心问题。教师要把握以下五点:不批评、不判断、尊重、敏锐、以对方为中心。

3. 宣泄技巧。

在心理辅导中,宣泄技巧是使来访学生自我认识与自我发展的重要手段。它需要辅导教师以关注、倾听等手段来促进、强化来访学生将淤积已久的情绪烦恼与精神苦恼倾诉给辅导教师。宣泄是一种发泄痛苦的方式,可给来访学生带来精神解脱,使来访学生感受到由衷的舒畅,从而使来访学生摆脱恶劣的心境,增进与辅导教师的关系,为进一步的自我探讨奠定基础。

4. 探讨技巧。

指辅导教师帮助来访学生积极认识、思考自己的态度和愿望及克服困难的方法,是助人自省自明的自我学习的过程。辅导教师要多提问题,少加评论;多做启发,少做说教;多鼓励对方讲话,少发表个人意见;多提开放式问题,少提封闭式问题;多用商量口吻,少用要求语气。帮助学生辩证地看待个人成长中出现的困难与挫折,增强其自信心与自主解决问题的能力。

5. 面质技巧。

指辅导教师对来访学生的认知方式与思维方法提出挑战

与异议的过程。辅导教师通常会运用提问、反问与深入的讨论来面质来访学生思维方法中自我偏向、自我夸张与自我挫败的倾向。面质的意义不在于否定对方、贬低对方、教训对方,而在于启发对方、激励对方,使来访学生学会辩证地看待所面临的问题。教师要以尊重为前提,以同感为基础,力求“问而不审,质而不压”,使来访学生超越辅导教师的提问,自发地认识到其认知与思维方法中存在的偏差,产生“恍然大悟”的感觉。

6. 行为矫正技巧。

指辅导教师对来访学生自我向上与自我改变的努力给予奖励,对不良行为给予惩罚的过程。其目的在于帮助学生消除其不良意向和不妥行为,强化有助于个人成长的行为,树立良好的自我形象。“行为矫正法”很注重辅导目标的明确化与具体化。其辅导过程包括界定问题,查清背景,确定辅导目标、方法与实施的行动、时间等阶段,每一阶段都有自己明确的任务,并力求检查评价及时、奖惩措施到位。要注意的是赏罚要分明,但要以正强化为主,让学生看到自己的成绩与进步,感受成功的喜悦,使他体验到“自己的努力是为了自己”。这样行为矫正方法才能真正见效。

五、心理辅导中的“六戒”

1. 戒主观武断。

辅导教师帮助来访学生排忧解难、出谋划策是建立在充分的同感的基础上的,心理辅导不是说教的过程,而是一个讨论的过程。辅导教师切忌自以为是,将自己的观点强加于学生,甚至教训来访学生,而应针对来访学生所面临的问题,展开积极深入的探讨,共商良策,强化来访学生独立决策的信心。教导教师如果主观武断、命令教训学生,既有失客观公允,