

心灵对话

青少年心理咨询个案录

徐中收 著

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵对话 / 徐中收著. - 北京: 华文出版社, 2005. 9
ISBN 7-5075-1931-7

I. 心... II. 徐... III. ①心理卫生 - 健康教育 - 中小学②家庭教育 IV. ①G479②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第110943号

华文出版社出版

(邮编 100055 北京市宣武区广安门外大街 305 号 8 区 5 号楼)

网络实名名称: 华文出版社

电子邮箱: hwcbs@263.net

电话: 010-63370164 63370169

新华书店经销

首钢总公司印刷厂印刷

880 × 1230 1/32 开本 8.375 印张 225 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

*

印数: 0001-5000 册

定价: 20.00 元

序

在当代社会，每一个人都承受着各式各样的心理压力。据国外的研究，社会越是发达，个体的心理压力就越大，心理障碍问题甚至是精神病例也就出现的越多。我们的大中小学学生也不例外。近年来，学校心理健康教育这项工作得到越来越多的人的关注，我省各级教育行政部门也给予了前所未有的高度重视，纳入了学校教育和管理的轨道，成为学校十分重要的一项工作。

相对而言，心理健康教育之于许多人，包括直接从事教育的许多老师，是一项新的工作，也是一个新的课题。的确，在传统上，我们对学生的了解，主要局限于学业，很少从青少年心理发展的规律出发来认识和要求学生。我们的教育工作者，对人的心理现象和知识，尤其是学生的心理现象和知识，了解的很少。

我们常常基于成人的心态和要求对待学生，并且常常把学生的心理问题十分简单地甚或十分粗暴地归为道德问题，从而使学校教育，使学校德育走入南辕北辙的困境。

徐中收老师曾长期在一所高中任教。他是一个有心人，也是一个有志者：在十分平常的工作岗位上对学生的心理健康教育的知识和技术产生了浓厚的兴趣，并在教育实践中进行积极的探索与研究。结果，自然又一次体验了“山穷水尽”之后“柳暗花明”的喜出望外。他

本人也在这种探索与研究过程中有所收获。目前，徐中收老师已成为我省中小学校心理健康教育领域中一位颇有影响的“土专家”，他本人现在也在一个县级市的教师进修学校分管着全市学校的心理健康工作。

《心灵对话》这本书，在某种程度上也是徐老师从事学生心理健康教育实践的经验之大成，虽然实际上并不限于经验。我认为，这本书至少在以下两个方面很有特点：

一、作者对心理咨询这门国外已较为发达且有广泛实践应用背景的学科作了一番认真而系统的梳理和归纳，取其精华，作为本书的理论与技术基础。这一点很有意义，因为能给读者相对完整的一个认识框架，多多少少给人一种“站在巨人肩上”的感觉。这对于许多想从事心理健康教育的老师来说，是一种很好的理论武装。

二、本书整理了三十七个学生心理咨询个案，我相信这些个案是从作者自己从事心理健康教育的实践中积累起来的典型案例，十分鲜活。更可贵的是，作者将这些案例做了一些系统处理，归纳为性心理问题、性生理问题、与家人，亲友关系问题、社会角色问题、学习心理问题以及其他心理问题六类，较为准确地把握着青少年心理问题的主要方面。作者在每一个案例后面都用“心理卡片”这种形式显示了相关的心理咨询知识或技术，对实践与理论的结合做了很好的尝试，也体现了作者的“匠心”。

我相信，本书会对现在从事或即将要从事学校心理健康教育的同志有很好的帮助和指导价值。



2005年6月28日于杭州

前言

心理咨询： 一种心灵对话的方式

什么是心理咨询？心理咨询到底有什么作用？当 we 有心理问题的时 候，真的可以通过心理咨询来获得心灵安慰、重建心理平衡吗？这些问题是心理咨询工作者和想了解心理咨询的人，以及想尝试心理咨询人的疑惑。

要认识这些问题，我想从一个很古老的神话说起。

在埃及某一著名的金字塔旁，有一块巨大的岩石，上面雕刻着一个匍匐着的狮身人面怪像，据说它就是传说中的斯芬达克斯。这个狮身人面怪盘踞在一条通往开罗的必经之路上为非作歹，凡遇到的人他都要提出一个谜语，凡是猜不着的，都做了它的美餐。由于那条谜语非常奇特，没有人能够猜着，所以人们都不敢再走那条路了。去开罗的人要么绕道而行，要么干脆不去。

有一天，一位年轻的王子听说了这件事，他决定去试一试。

斯芬达克斯一见有人来了，非常高兴，看来他又可以饱餐一顿了。他照例出了那条谜语：“什么东西早上是四条腿，到了中午是两条腿，当太阳落山时又变为三条腿？”

“这个……”王子确实感到难猜。

“快点！”说着，斯芬达克斯就张开那血盆大口，恨不得一口把王子吞下。

“人！”

“什么?!”斯芬达克斯感到万分的惊慌,但仍不死心,“那是为什么?”

“因为人刚生下来还不会行走,所以他用两手在地上爬着走,这不是四条腿吗?当人长大些学会了走路,不是两条腿吗?当人年老力衰之时走路必须拄着拐杖,这不就是三条腿吗?”

斯芬达克斯哑口无言,只得承认王子答对了。羞愧难当之下,他大叫一声,羞怒而亡。斯芬达克斯死了,而这个谜语却流传下来。

“斯芬达克斯之谜”于今天的我们,已不再是一个难题,而它所暗含的认知上的误区,却是不分时代、不分种族、不分老幼、不分性别的:我们很多时候不知道自己是谁,需要什么,往哪里去。而这种“糊涂”并不能给人带来快乐,因为渴望认识自我、了解自我是人与生俱来的需要。只有清楚地了解自我,一个人才能真正地了解自己的需求与愿望,才可以在现实中找到方向,明白生命的意义与价值。也只有了解了自我,才可以撕去太多的因所谓的“生活”而带上的种种“面具”,享受清新与安宁。一个人不能真正了解自身,纵使忙碌不停,终是茫然痛苦;纵使优裕富足,终是难奈空虚……

“斯芬达克斯之谜”永远地留了下来,留给了芸芸众生。人生在世,就是不断地破解它、诠释它的过程。

心理咨询就是心理咨询人员运用心理学理论,采用一些专业的方式,与当事人一起去揭示“斯芬达克斯之谜”,一起去探索心灵,感受真我,发现谜底,获得成长、成功力量的过程。因为心理咨询是一种心灵的对话,在这一时空中,你可以揭去层层人生面具,可以放心地、没有干扰地去看自己,去思考自己,而不会遭遇嘲笑,不必忍受评价,有的只是倾听、关注、同感与挑战。你可以全神贯注直抵自己的心灵深处,发现本我,认识自我,获得超我!

每个人在不同的时期、不同的境遇下,会遇到不同的问题,因此心理咨询对于每个人来说都是必需的,只是寻求的方式不同罢了:对神灵、对先知、对父母、对朋友、对专业咨询员,而不同的方式也就有了不同的结果,一吐为快、同情安慰、引导指教……发

展到今天，心理咨询的工作则较规范化了，主要归属于专业的咨询人员，使得咨询能够更切实地对人有所帮助，使人走出咨询情境后仍满载被关怀的感受，能够学会在现实中应对际遇：学习、工作和生活！

心理咨询到底会给人怎样的一种感觉呢？

想像一下，在你们面前出现了一片沙漠，你是那里唯一的跋涉者，你走得很累、很孤独、很焦渴，突然眼前出现了一片绿洲，感受一下此刻的心情；你捧起一汪清水，珍惜地开始滋润自己的嘴唇、喉咙、肠胃，及至全身；回头看看走过的路，看看这片绿洲，再看看前方的路，洗把脸，然后又放步前行，你会体验到一份付出后所获得的价值！——这个过程就是心理咨询的感觉。

想像一辆将要开到站牌的公共汽车，你是队伍长龙中的一个，现在的位置对于你来说并不理想，很可能上车就没有座位了，而你的路途遥远，感受一下此时此刻。你可能有三种选择：其一，不管怎样上车再说；其二，挤到前面去，抢先上车；其三，随队列前行，排到前面，但等下一辆车再上。至于最后到底怎样了，由你决定！——与你一起分析具体情形，设想多种选择，而决定仍然是你的权利，只是你在作决断时多了一些明智，这就是心理咨询！

心理咨询——一种心灵对话的方式。

目 录

序

前言 心理咨询：一种心灵对话的方式·····	1
------------------------	---

第一部分 心理咨询学概述

第一章 心理咨询的含义

一、心理咨询的词义·····	1
二、心理咨询的定义·····	2

第二章 心理咨询的理论与疗法

一、精神分析理论·····	4
二、行为主义理论·····	8
三、人本主义理论·····	22
四、认知咨询理论·····	26
五、认知疗法·····	33
六、认知领悟疗法·····	38
七、森田疗法·····	41

第三章 心理咨询的内容与形式

一、心理咨询内容·····	48
二、心理咨询的手段与形式·····	48

第四章 心理咨询的原则

一、保密的原则·····	51
二、时间限定的原则·····	52
三、“来者不拒、去者不追”的原则·····	53
四、感情限定的原则·····	54
五、重大决定延期的原则·····	55
六、伦理原则·····	55

第五章 心理咨询的技巧

一、参与技巧·····	56
二、影响技巧·····	61
三、会谈中的非言语性技巧·····	69
四、观察技巧·····	73

第六章 心理咨询的过程与特点

一、心理咨询过程的特点·····	76
二、咨询过程的基本阶段·····	78

第二部分 个案咨询与心理卡片

第一章 性心理问题

- 一、都是性游戏惹的祸 87
- 性游戏不应成为笼罩心灵的阴影 91
- 二、惧怕男孩的女孩 92
- 对青春期异性关系的误解 95
- 三、备受煎熬的单相思 97
- 关于青少年性心理 99
- 四、爱瞟男人“那个”的燕子 101
- 关于强迫症 105
- 五、恋丝袜的小伙子 106
- 关于性健康 112
- 六、错位的恋情 113
- 同性恋的性取向 116
- 七、危险的恋母情结 117
- 俄狄浦斯情结 120
- 八、帅气的“阿哥” 121
- 关于内射作用 123
- 九、两张怪脸梦中惊 124
- 性伤害及对受害者的影响 130
-

第二章 性生理问题

- 一、露阴，发生在公园 134
 - 性暴露心理分析 138
- 二、爱“夹腿”的芸儿 139
 - 幼儿期儿童神经系统发育及心理特点 141
- 三、痛苦的遗尿症 142
 - 家庭教育十诫 144
- 四、尴尬的排尿障碍 145
 - 关于男性生殖器 147
- 五、沉重的“十字架” 148
 - 青春期的性活动 152

第三章 与家人、亲友关系问题

- 一、“鸡翅”下的“熊”鹰 155
 - 青少年学习关键期 158
- 二、来自父亲的“迫害” 159
 - 监狱角色模拟实验 161
- 三、折翅的天使 162
 - 同理心在亲子互动中的作用 165
- 四、“叛逆”女孩 166
 - 罗密欧与朱丽叶效应 169

第四章 社会角色问题

- 一、爱咬指甲的玲玲 170

孩子为什么不快乐	172
二、不愿学钢琴的孩子	174
从众实验	177
三、她，讨厌看到他	178
在竞争中保持心理健康	180
四、她，总爱“瞪”人	181
自卑心理的调适	184
五、我的付出没有得到回报	186
利他行为	188

第五章 学习心理问题

一、疲惫不堪的莉莉	189
“高峰体验”与心理健康	191
二、她，对学习失去信心	192
青少年自我评价的特点	197
三、她的学习成绩下滑了	199
潜意识信念的魔力	202
四、他，害怕去学校读书	203
一只狗的绝望体验	206
五、他，一到学校就肚子疼	208
学校恐惧症	211

第六章 其他心理问题

一、错位的“成功”	213
退行作用	216
二、和游戏迷的第一次会谈	217
网络成瘾综合症	219
三、上网交友的烦恼	221
“网恋”心理分析	224
四、黑暗，不用怕	226
儿童的恐惧心理	228
五、怕花的男孩	229
情商更重要	232
六、别太在意自己的感觉	232
自我镜像观念	235
七、欣赏自己的“特点”	236
关于完美主义的思索	238
八、“精神病”的阴影	239
关于精神分裂症	242
九、“鱼”和“熊掌”的选择	243
动机及其类似概念	244

参考文献	247
------------	-----

后记	249
----------	-----

第一部分 心理咨询学概述

心理咨询学是研究心理咨询的理论观点、咨询过程及咨询技巧的学问。

心理咨询学作为一门科学，它以各种心理学理论观点为依据，有其系统的理论体系、特色和技术。但是，心理咨询学作为一门独立科学的历史并不长。现代心理学意义上的心理咨询起源于美国，现已成为仅次于临床心理学的心理学第二大分支学科。

心理咨询在我国虽然起步较晚，但发展迅速，当然，存在的问题也较多。

第一章 心理咨询的含义

一、心理咨询的词义

心理咨询 (counseling) 的词干 counsel 源于拉丁语的 consilium (会议、考虑、忠告、谈话、智慧) 和古法语的 conseiller (拉丁语 consiliari, 商谈)。现在从形式上，心理咨询仍继承着词源的原意。

counselor (英国为 counsellor) 一词最初有律师的含义。20世纪初，由于职业指导 (vocational guidance) 运动的普及和落实，心理咨询、教育指导开始被教育界所接受，进而得以迅速发展。

第一次将心理咨询确定为现在的含义的是威廉森 (E.C.

Williamson, 1939)。他在《How to Counsel Students》一书中，将心理咨询列举为指导计划的一个阶段。其后，心理咨询除人事工作（personal work）之外，还作为学校的学习和生活指导（guidance）、心理疗法（psychotherapy）及教育谈话等各种咨询、谈话活动而逐步得以广泛普及。

但是，由于研究者、咨询专家对心理咨询的机能、性质、内容及方法论等的认识、看法的不同，对心理咨询的含义、定义及其规定，也就自然存在着不同的观点。另外，与心理咨询的语义非常接近的，还有心理疗法、心理指导或精神疗法等。

二、心理咨询的定义

counseling 虽然被译为心理咨询，但未必能够准确地表达其真正的含义。因为心理咨询时而被广义、时而被狭义地给予解释。

广义的心理咨询往往包括心理咨询和心理治疗，有时心理检查、心理测验也被列为心理咨询的范围。

狭义的心理咨询则不包括心理治疗和心理检查、心理测验，只局限于咨询方（咨询员）通过面谈、书信和电话等手段向求询者（或叫来访者、来询者）提供心理援助和咨询帮助。

张小乔（1993）认为，心理咨询是来询者（或来访者）就自身存在的心理不适或心理障碍，通过语言文字等交流媒介，向有专业技术的咨询人员进行诉说、询问与商讨，在其支持和帮助下，通过共同的讨论找出引起心理问题的原因，分析问题的症结所在，进而寻求摆脱困境解决问题的条件和对策，以便恢复心理平衡、提高对环境的适应能力、增进身心健康。

日本心理学家仓石精一（1966）将心理咨询定义为：在心理适应方面存在问题并需要帮助解决的个人，与受过专门训练并具备咨询资质的专家面谈，咨询专家主要通过语言手段施以心理影响，以帮助求询的人解决问题的过程。将需要解决问题并前来求询的人称为来访者（client），将提供帮助的咨询专家称为咨询员（counselor）。

威廉森（1949）等将心理咨询广义地解释为：A、B两个人在面对面的情况下，受过心理咨询专门训练的A，向在心理适应方面出现问题并企求解决问题的B提供援助的过程。这里的A就是咨询者，B就是来访者。

罗杰斯（C.R.Rogers, 1942）则将心理咨询狭义地解释为：通过与个体持续的、直接的接触，向其提供心理援助并力图促其行为、态度发生变化的过程。

总之，所谓心理咨询，是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的求询者（或叫来访者）提供心理援助的过程。

第二章 心理咨询的理论与疗法

如前所述，由于研究者、咨询专家的观点、立场的不同，对心理咨询的含义的理解，心理咨询的过程的解释，以及心理咨询的方法的采用和心理咨询的结果的评价等各个方面，都存在着不同。这样，心理咨询也就存在着许多学派。

以下简要介绍主要的几种理论与疗法。

一、精神分析理论

精神分析是奥地利著名精神病学家弗洛伊德 (S. Freud) 创立的一种心理学理论。因此，精神分析理论又称为“弗洛伊德主义”。它以人们的无意识为主要研究对象，曾经是心理咨询与治疗实践中的主导理论与方法，现在仍然具有重要的影响。精神分析理论的理论体系所涉及的范围极广，心理疗法的内容也极其复杂多义。下面就几个方面予以叙述。

(一) 对幼儿体验的重视

弗洛伊德的精神分析非常重视幼儿期的体验，认为个体的性格、人格等强烈地受其幼儿期的体验的影响，一切神经症都是由于被压抑在无意识中的那些幼儿期的精神创伤和痛苦体验所造成的。弗洛伊德认为神经症形成的根源，是那些未能得到解决而被压抑到无意识中的欲望，幼儿期所形成的症结在人生的其他时期则往往会以神经症或精神疾患的形式在精神上反映出来。因而，弗洛伊德十分重视对早期经验的分析，这些早期经验包括幼儿期的各种体验、亲子关系和家庭环境的状况、生活的地区情况及在幼儿园时所受到