

# 中学生

## 心理辅导案例

王旭飞 高岩 编著



東北大學出版社  
Northeastern University Press

校本课程心理辅导读本  
全国教育科学“十五”规划国家重点课题  
“整体构建学校德育体系深化研究与推广实验”优秀科研成果

# 中学生心理辅导案例

王旭飞 (百位德育科研专家) 编著  
高 岩 (百位德育科研名师)

东北大学出版社  
· 沈 阳 ·

© 王旭飞 高 岩 2006

图书在版编目 (CIP) 数据

中学生心理辅导案例 / 王旭飞, 高岩编著. —沈阳: 东北大学出版社, 2006.6

ISBN 7-81102-264-8

I. 中… II. ①王… ②高… III. 中学生—心理卫生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 054205 号

---

出 版 者: 东北大学出版社出版

地址: 沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编: 110004

电话: 024—83680267 (社务室) 83687331 (市场部)

传真: 024—83680265 (办公室) 83687332 (出版部)

网址: <http://www.neupress.com>

E-mail: [neuph@neupress.com](mailto:neuph@neupress.com)

印 刷 者: 东北印刷厂

发 行 者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 140mm×203mm

印 张: 6.125

字 数: 142 千字

出版时间: 2006 年 6 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑: 向 荣 责任校对: 张淑萍

封面设计: 唐敏智 责任出版: 秦 力

---

定 价: 10.00 元

## 序

由心理健康教育工作者王旭飞、高岩同志编著的《中学生心理辅导案例》就要付梓出版了。它作为一线教师的重要成果，不仅是对当地中学心理健康教育与辅导现状的概括、提炼和总结，而且对其他同类学校开展心理健康教育具有积极的借鉴意义和参考价值。可以说，本书的出版是一线的教学实践工作者对新时期心理健康教育的贡献。

人文精神是现代教育追求的重要方面，教育要培养学生全面发展，使他们能从容地面对并适应现实世界的变化与发展，形成健全的人格，是心理健康教育必须达到的目标。在中学教育中，学生共性的心理健康教育需求是可以通过促进发展的团体心理辅导得到满足的，对于那些具有代表性且又个性化的问题，有效的做法是通过个别的心理辅导来为学生提供帮助。把一线教师多年来的心理辅导案例总结归纳出来，对每一位心理健康教育工作者来说，无疑具有很好的借鉴作用。

我国的教育正面临着巨大的变革——变革传统的“机械性学习”“接受性学习”的学习方式，反对“课堂中心”“教师中心”的教育教学模式，大力倡导“学生中心”“自主活动”的教学模式。在这样的教育模式下，关注学生的呼声不断高涨，心理健康教育的任务日益重要，其作用日渐增强，其研究也在不断深入。

心理健康教育是以人为本的教育。心理健康教育的根本

宗旨是真诚地关注学生的全面发展，帮助他们主动健康地成长，培养他们的健全人格和适应社会变化的能力。王旭飞、高岩同志结合他们心理健康教育教学的实际，开展了学生心理辅导方面的有益的探索和实践，积累了大量的经验和案例，取得了较好的成果。本书就是他们心育成果的最好体现和心育实践的最好总结。

反思学校的心理健康教育，有三种不良的认知很值得我们重视：一是学校心理健康教育医学化，许多教师、学生和家都认为只有心理有了“毛病”，才需要心理咨询与辅导。他们对心理咨询与辅导是学生个性完善的必要帮助，缺少客观科学的认识。二是学校心理健康教育学科化，许多一线的心理教师把中学的心理教育课堂组织成一些心理学概念的传授等，从而忽视了中学心理健康教育同样要重“活动”、重“体验”、重“感悟”的原则和要求。三是心理咨询和辅导是“万能灵药”，只要来找心理老师进行了心理咨询与辅导，就应当获得“神力”“百病全好”，没有认识到心理辅导“助人自助”的基本特征。而在这本书中，每一个案例的心理辅导过程都完美地体现了“助人自助”原则，记录了学生心理体验和自我认知的转变，她会给广大的心理健康教育工作者以全新的启示。

本书的突出特点有三：一是针对性强，本书编写目的非常明确，即贯彻素质教育和《中小学心理健康教育指导纲要》的精神，对目前中学开展心理健康咨询与辅导所遇到的一系列具体问题、方法问题、策略问题等予以概括、总结和提炼。二是内容丰富，本书几乎涵盖了中学心理咨询与辅导所涉及的各个方面，从学生的学习习惯养成、学习态度培养，到学生的人际交往、人格完善和青春期心理辅导等方面，提供了

大量丰富的案例，具有很好的启发性和参考性。三是案例真实，这些案例都是发生在心理健康教育教学及咨询与辅导中的真实事件，它们与师生的现实生活紧密相联。因此，我认为本书对心理健康教育同行和成长中的中学生，具有很好的借鉴和指导意义。

当然，随着心理健康教育研究和实践的不断深入，有许多经验和做法有待于进一步提升和总结，从而不断取得新的更科学、更规范的高质量的心理健康教育成果。我们期待着有更多更好的心育成果问世！

是为序。

王书荃

2006年5月1日

---

王书荃系中央教育科学研究所研究员，中国教育学会儿童教育心理研究分会学习障碍专业委员会副理事长，中国儿童中心特聘首席咨询师。

# 目 录

## 序

<b>第一章 学习问题辅导</b> .....	<b>1</b>
第一节 未完成的作业 ——学习习惯不良的心理辅导.....	2
第二节 他不再害怕学校 ——学习适应不良的心理辅导.....	9
第三节 教室里重现她勤奋的身影 ——学生厌学情绪的心理辅导 .....	14
第四节 远离强迫症的阴影 ——学习问题引发的身心问题辅导 .....	21
第五节 他能够主动学习了 ——缺乏学习动机的心理辅导 .....	28
第六节 他喜欢学习了 ——转变学习态度的心理辅导 .....	34
<b>第二章 人际交往问题辅导</b> .....	<b>39</b>
第一节 他成了受欢迎的人 ——伙伴交往问题的心理辅导 .....	40
第二节 “老师原来不偏心” ——师生关系问题的心理辅导 .....	45
第三节 找回属于自己的快乐 ——亲子关系问题的心理辅导 .....	51

第四节	换位思考 坦诚做人 ——人际交往方式的心理辅导 .....	55
第五节	冲破人际交往障碍 ——人际交往障碍的心理辅导 .....	61
第六节	走出孤独 ——人际交往受挫的心理辅导 .....	67
<b>第三章</b>	<b>人格问题辅导 .....</b>	<b>73</b>
第一节	驱散抑郁的阴霾 ——自我否定的心理辅导 .....	75
第二节	找回失落在网络中的自我 ——网络成瘾的戒断与辅导 .....	80
第三节	拨开记忆迷雾 ——退缩心理的辅导与调适 .....	85
第四节	她不再胆小 ——畏惧心理的辅导与调适 .....	91
第五节	尊重产生尊重 ——双重人格的心理辅导 .....	96
第六节	走出嫉妒的阴影 ——嫉妒心理的调适与辅导 .....	102
<b>第四章</b>	<b>自卑问题辅导 .....</b>	<b>108</b>
第一节	她不再自卑 ——自卑闭锁性问题的心理辅导 .....	111
第二节	单亲的孩子不孤单 ——单亲孩子自卑问题辅导 .....	117
第三节	“原来我真的不笨” ——学生自卑心理辅导 .....	122



第四节	阳光总在风雨后 ——父母离异学生心理辅导·····	128
<b>第五章</b>	<b>青春期问题辅导·····</b>	<b>134</b>
第一节	走出青春的迷茫 ——单相思问题的心理辅导·····	135
第二节	女孩怪病的背后 ——异性恐怖症的心理辅导·····	140
第三节	她青春的脸上又见笑容 ——青春期情感问题辅导·····	145
<b>第六章</b>	<b>考试焦虑问题辅导·····</b>	<b>149</b>
第一节	战胜考试焦虑 ——考前焦虑的心理辅导·····	150
第二节	卸下考试重担 ——考试焦虑引起的身心不适问题辅导·····	155
第三节	真才实学是抄不来的 ——考试作弊学生的心理辅导·····	160
<b>附录 1</b>	<b>煲好孩子的“心灵鸡汤” ——关注油城青少年心理健康教育·····</b>	<b>165</b>
<b>附录 2</b>	<b>主题班会实录 ——关于性教育进课堂的讨论·····</b>	<b>174</b>

## 第一章 学习问题辅导

学习问题是教师、家长和学生都最为关心的问题。据有关学生常见心理问题的调查统计结果表明，学生的各类学习问题居于他们心理问题的首位。因此，对学生进行学习心理辅导，培养他们良好的学习素质，是广大中小学生学习完成学习任务的基本保障。在学校的心理辅导案例中，常见的学习问题主要包括学习习惯和学习适应不良、厌学以及由学习心理问题引发的心身疾病等。

学习习惯的养成是一个长期的过程。存在学习习惯不良问题的学生，他们虽然每天和别人一样，早上背着书包去上学，放学回家后也打开书包写作业，但实际上却在消磨时光，他们的兴趣在于游戏玩耍；即使偶尔有学习的念头，也很快丢到脑后。这类学生最令老师为难、家长头痛，对他们的心理辅导也是学校心理健康教育工作的重中之重。

学习适应不良是学生中常见的一种适应性障碍。产生这种适应性障碍的原因很多，有的学生由于升学出现阶段性衔接问题而感到对新的学习生活不适应，有的学生在性格上或学习兴趣上存在着或多或少的问题等。学习适应不良会导致学生产生紧张不安、慌乱惧怕的心理，甚至会使学生因自责而产生自卑感、内疚感、失败感、负罪感；进而使他们成绩下降、害怕学习、不合群、中途休学或辍学等，严重的则会引发心身疾病。

厌学情绪是让许多家长和老师都颇感棘手的问题。它

使学生讨厌学习、拒绝学习，进而讨厌老师和同学，甚至由此导致逃学、辍学等严重问题。学生产生厌学情绪，有的是因为学习上的不良体验，有的是因为失去学习兴趣，有的是因为丧失学习信心，有的则是由于没有良好的学习习惯等。

对存在这些学习问题的学生采取必要的措施进行心理辅导，是学校 and 家庭教育中不可或缺的环节。我们可以采取支持性心理辅导，诱导学生宣泄心中的不良情绪，帮助他们找出问题的关键所在并加以辅导，帮助他们树立学习的信心；也可以采取认知疗法，让学生正确认识学习；还可以采取系统脱敏、放松训练、暗示疗法等，帮助学生走出学习问题的困扰。

2

本章的六个案例是学习心理辅导中较典型的，希望读者能够通过对这些案例的认识和把握，得到一些启示，掌握一些学习心理辅导技巧并应用到自己的工作和生活中。

## 第一节 未完成的作业

### ——学习习惯不良的心理辅导

#### 一、案例介绍

洋洋，男，15岁，高中一年级学生。洋洋是一个较聪明却没有良好学习习惯的孩子，对他的了解是由他班主任的介绍开始的——

那是一个新学期，我又迎来了一个朝气蓬勃的班集体。面对全班五十几个学生，我满怀激情地做了自我介绍。忽然一个瘦小的男生（他比高一其他男生显得瘦小）闯入了我的视线——他身子斜靠在墙上，歪坐在教室的角

落里，一副心不在焉的样子，淡灰色的衣服衬着一张瘦长的脸，显得无精打采。我的注意被他吸引了。于是，我请他站起来做自我介绍，没想到他的声音还是很洪亮的。就这样，我们相识了，共同开始了新的学习生活。

一天早晨，问题出现了——我趁早读时间批阅着学生的数学作业。啊？这本作业怎么只写了一点儿呢？摆在我面前的作业本上，只有一道半题（我共留了五道大题），其余什么也没有。再看封面，写着洋洋的名字。是他！就是那个瘦小的男生。

我向他原来的班主任了解情况，评语是：洋洋这孩子聪明，就是贪玩，不爱做作业。

放学以后，我把洋洋请到办公室，笑着问：“你昨天的作业呢？”“交了”。他不假思索地瞪大了眼回答。我不急不恼地翻出他的作业本，问：“是这个本吗？作业怎么没写完呢？”“我……”他开始支吾了，眼珠子骨碌碌地转着，然后他默不作声地低下头，看样子在等着挨训。我没有发火，反而让他坐下来说说为什么。他说：“本来想写来着，想给新老师一个好印象。可刚要写，家里来了几个人，同我爸妈打麻将。打开书，又有不会的题，眼睛看着书，耳边听着大人的说话声和哗啦哗啦的麻将声，实在想不出，就看电视去了。等看完电视，已经困得睁不开眼睛了。所以就……”

看着脑袋低垂的孩子，听着学生支吾的述说，一种为人师表的使命感油然而生——我一定要帮助这个孩子。所以，就来到心理咨询室向您求助。

听完洋洋班主任的诉说，我下定决心要帮助这个孩子养成良好的学习习惯。

## 二、原因分析

### 1. 家庭不良氛围直接影响孩子的学习习惯养成。

在初步断定洋洋不完成作业一定与其家庭不良氛围有直接关系的前提下，心理辅导老师约谈了他。心理辅导老师没有同他谈作业的事，而是唠起家常。心理辅导老师从谈话中得知：洋洋的父亲整天只顾在外面赚钱，也只知道孩子要钱就给钱，却从不过问孩子的学习情况和在校表现。他的母亲没有职业，聊天、串门、打麻将是她全部的生活内容。就这样，洋洋在毫无家庭约束的情况下成长，良好的学习习惯自然难以养成。

### 2. 在学校教育过程中，施教对象更换频繁。

4 洋洋上了 10 年学，换了 11 个班主任（尤其初中阶段，他的班主任竟然有 7 人之多），老师还没完全了解学生或刚刚了解学生，还未来得及进行系统有效的教育，就换掉了。因此，洋洋不良的学习习惯没得到及时的纠正，用他自己的话说：“开始做不好，后来做得少，再后来时常不做”。看来，学校教育中老师对洋洋缺少及时有效的监督指导，也使其惰性得以滋长，意志力丧失，以至于不能完成学习任务。

### 3. 由于教育督促疏忽，已养成懒散的习惯。

无论是洋洋在课堂上的身子斜靠在墙上的歪歪斜斜的坐姿，还是想写作业却半途而废的事实，都说明他的学习习惯非常不好，行为懒散，惰性十足。洋洋良好行为习惯的养成，需要较长时间的努力，需要教师、家长坚持不懈地教育督促。

### 4. 仍处于少年儿童期，学习意志尚未形成。

洋洋虽然是高中生，但是由于上学较早，比同级的学

生小一二岁，再加上他发育较晚，所以他的成长阶段仍属于少年儿童期。而学习意志是指在学习过程中自觉地确立目标，并根据目标的支配，自觉地调节自己，克服困难，实现预期的学习目的的心理过程。洋洋的生长发育仍处于少年儿童时期，其学习的自觉性、独立性、自制性都没有形成，更谈不上学习的坚韧性和果断性。因此，在其家庭环境的影响下，不能坚持学习和很好的完成作业，久而久之，不良的学习习惯就形成了。

### 三、辅导过程

1. 利用他渴望得到良好评价的心态，帮助洋洋树立自信。

第二次接触的时候，心理辅导老师就和洋洋谈起了那次未完成作业的事。心理辅导老师对洋洋说：“洋洋，你知道吗？与心理辅导老师的相识源于你那次未完成的作业。”听到这里他有些愕然，心理辅导老师又接着说：“你不要觉得老师又要批评你。我是说我对这件事的看法不同。你交了个新本，而且字写得也很清楚工整，说明你想有个新的开始、想给老师一个好印象，对吗？”他勉强地但却意外地点点头。心理辅导老师接着对他说：“你想有新的开始，说明你很重视周围人对你的评价，你也渴望成为一个好学生，你也希望得到老师的承认和好评，希望大家喜欢你。对吗？”洋洋重重地点了点头，眼神也专注起来。

把握住这个时机，心理辅导老师循循善诱起来——

“洋洋，既然你想好好学，为什么最后却没有达到心中的目标呢？”

“我只是三分钟热血，没有坚持。我太懒了吧！”他有

些不好意思地挠了挠头。

“说得很对，你确实有些懒。能够认识到这一点，就说明你很聪明，也真想好好学。不过，图清闲、偷懒，永远也不可能学到知识。光有聪明的头脑是不行的，必须勤奋。如果你有毅力坚持下去，你一定能成为拔尖儿的好学生。”

就这样，初步帮助洋洋树立起了学习的信心。

2. 通过家访，传授家庭教育方法，形成教育合力。

要纠正洋洋不良的学习习惯，必须做好他父母的工作，为他养成良好的学习习惯创造一个良好的家庭环境。于是心理辅导老师决定前去家访。真巧，一进他家的院子，就听见了“哗啦啦”的麻将声。洋洋紧跑几步上了台阶，高声喊着：“妈，我们老师来了！”随后，门开了，一个很富态的中年妇女走出来，一迭声地说着：“您请屋里坐，屋里坐——”心理辅导老师随着他们走进了宽敞的房间，打量着装修得很讲究的客厅，发现屋里时尚的家具电器齐全，厅的中间放着一张麻将桌，桌前的几个人见心理辅导老师进来都纷纷告辞。

心理辅导老师接过他母亲的一杯水，说：“我是洋洋的老师，想了解一下他在家里的学习情况。”他母亲马上接过话头，说：“这孩子放了学就看电视，或者出去野跑，天不黑不回家，有时吃了晚饭还跑出去，说他也不听，您得好好替我管教管教。”看来这位母亲是把教育孩子的任务全部交给了学校和老师，她却落得一身清闲。心理辅导老师对她说：“教育孩子需要家长与老师紧密配合，尤其需要家长的教育和指导”。他母亲又抢过话头说：“嘿！我们没什么文化，哪能管得了孩子。他不会的东西，我们也一窍不通。再说他爸成天在外面跑，哪有功夫顾他，有老

师教，我们就放一百个心。”心理辅导老师说：“这不是放心不放心的问题。教育孩子不是让家长帮他解决他不会的难题，而是让家长培养他良好的学习习惯，如先完成作业后看电视、做作业时集中精力等；为他学习创造一个良好的环境，比如他学习时不打扰他，不分散他的注意力，不为他的学习设置障碍等；更重要的，我们大人要为他的成长树立榜样，大人的言谈举止、行为方式对孩子有潜移默化的影响，父母的举止谈吐直接影响孩子，如果父母好玩成瘾，孩子肯定受影响……”这时洋洋说：“其实我每天晚上也想看会儿书，写写作业。可他们一搓上麻将，乱糟糟的，我也就学不下去了，再看看电视也就困了。”听了儿子的话，母亲的脸上露出愧色。心理辅导老师接着说“孩子毕竟还小，考虑问题不全面，意志力差，特别需要我们大人的督促和引导，所以家长绝对不能放手不管，养育子女，我们要尽职尽责”。

接着，心理辅导老师又向洋洋的母亲指出：外界良好环境的缺失，使洋洋学习动机不明，动力不足，没有良好的学习习惯，缺乏意志力。然后，建议家长为洋洋创造一个良好的学习环境。

在心理辅导老师的建议下，家长为洋洋布置了书屋，腾出了书桌，并商定在洋洋放学后学习期间，父母不看电视，不做其他影响孩子学习的事情。心理辅导老师经常通过电话或面谈了解洋洋的思想、行为变化情况，向家长传授些家教知识、方法，并把洋洋需要家长帮助的内容具体化到一言一行。比如让家长给洋洋检查背诵课文情况，使家长做起来简单，易于操作。从此，家长聊天打麻将少了，对孩子的责任心强了。

3. 抓住洋洋表现好的契机，及时表扬，巩固成绩，



砺炼意志。

家庭环境这个关键的问题解决了，洋洋在学校的表现也有很大进步——不但能按时完成作业，而且学习成绩也在慢慢提高。老师及时在班上表扬他，他的学习兴趣被激发起来了，加上他的聪明，学习成绩很快就上来了。

为了鼓励他持之以恒，心理辅导老师指导他写日记，教他观察方法和记叙方法，一点一滴地教育他。日记定期在师生之间往返，心理辅导老师在每篇日记后都写上鼓励他的话。这样，洋洋的日记，从开始记简单的流水账，到后来能写出自己对事情的态度和看法，有的日记中还贴上小贴饰或画上小图案，使日记充满情趣。渐渐地，日记成了他生活和学习不可缺少的内容，成了老师和他交流心得、沟通思想的纽带。

8

#### 四、初步效果

经过一个月的辅导，洋洋已能够按时完成作业，作业做得越来越好；他上课也能够坐姿端正，认真听讲，开始主动回答问题；他不再心不在焉，开始关注周围事物，逐渐走进同学之中；科任教师对他的评价也越来越好。在家里，随着父母行为的改进，洋洋开始重视父母的意见，接受父母的指导，良好的学习习惯正在逐步养成。

#### 【点评】

家庭教育不仅是学校教育的延伸，而且是青少年成长过程中影响巨大的教育要素。家庭教育是一个非常广阔的教育空间，孩子的成长离不开和谐的家庭环境。宋庆龄曾指出：孩子的性格和才能，归根结蒂是受到家庭、父母特别是母亲的影响最深，孩子长大成人后，社会成了锻炼他们的环境。学校对年轻人的发展也起着重要的作用，但