

中小学心理辅导



典型案例

林甲针工作室 著

精心采撷的心育良方，事半功倍的心理指导，柳暗花明的心路历程

教育部中小学心理健康教育专家指导委员会委员
中国人民大学二级教授、博导，心理研究所所长

俞国良 作序推荐



福建教育出版社



中小学心理辅导

N个

典型案例

林甲针工作室 著



海峡出版发行集团 | 福建教育出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学心理辅导 N 个典型案例/林甲针工作室著. —2 版.
—福州: 福建教育出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5334-6456-1

I. ①中… II. ①林… III. ①中小學生—教育心理輔導—案例 IV. ①G448

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 109770 号

中小学心理辅导 N 个典型案例

林甲针工作室 著

出版发行 海峡出版发行集团
福建教育出版社
(福州梦山路 27 号 邮编: 350001 网址: www.fep.com.cn
编辑部电话: 010-62027445
发行部电话: 010-62024258 0591-87115073)

出版人 黄旭
印刷 北京东君印刷有限公司
(北京大兴黄村镇三间房村委会北 500 米 邮编: 102600)
开本 710 毫米×1000 毫米 1/16
印张 14.75
字数 185 千
插页 2
版次 2014 年 7 月第 2 版 2014 年 7 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5334-6456-1
定价 33.00 元

如发现印装质量问题, 请与读者服务部 (电话: 010-62024258) 联系调换。

序 言

俗话说，老乡见老乡，两眼泪汪汪；又曰，士为知己者死。

我与本书作者林甲针先生是老乡，可惜仅因工作关系见过一两次面，未及晤谈，甚感遗憾。当《中小学心理健康教育》杂志常务副主编何妍女士拿着林甲针先生的书稿，希望我能为该书出版写篇东西时，我竟毫不犹豫地慨然应允。实际上，这不仅仅是因为作者与我是老乡，有私心，更重要的是我对书稿的选题和内容很感兴趣。再加上为中小学心理健康教育振臂呐喊也是我分内事！

我曾说过，学习不好是次品，身体不好是废品，品德不好是危险品，心理不健康是爆炸品。确实，一个社会中各个成员心理健康水平的高低，不仅是这个社会文明程度的标尺，也是该社会稳定与发展的晴雨表。开展中小学心理健康教育，不仅在于预防儿童青少年的各种心理行为问题，更是立足于一个人素质的提高和身心的和谐发展，为“快乐学习，健康成长，幸福生活”奠定基础。但不可讳言，中小学生在生理和心理方面还不成熟，正处于身心发展的关键期和“疾风骤雨”的心理危机多发期，他们常常在学习、成长、生活和人际交往、情绪调适、社会适应等方面遇到各种心理困惑和问题。

如何帮助中小學生走出心理困惑的沼澤地，心理輔導無疑能發揮春風化雨、潤物無聲的既治標又治本的唯一作用。

心理輔導作為一種綜合性幫助與服務的專門技術，通過輔導者與受輔導者建立一種具有諮詢功能的融洽關係，幫助受輔導者能正確認識自己、接納自己，找到身心健康的最佳途徑和方法，以適應正常的學習與社會生活。它是幫助個體提高身心素質，維護心理平衡和保持心理健康的一種教育過程。就學校心理輔導來說，主要是開展發展性心理輔導和適應性心理輔導。根據輔導對象的多少，可以劃分為團體輔導和個別輔導（個案輔導）兩種。個案輔導是指輔導者通過鑒別、診斷和干預，解決學生個別心理困惑的一種輔導方法。其目的是了解學生心理問題的症結所在，洞察學生行為的動機，了解學生身心發展過程，有效改變學生的消極情緒、行為和認知。在這裡，心理輔導者起着至關重要的作用。本書作者林甲針工作室就是這樣一群人，他們憑藉自己的愛心、耐心，從事著祖國下一代保健醫生的“良心工程”。

林甲針先生作為全國班主任工作學術委員會委員、浙江省德育工作標兵、溫州市百名領軍教師，於2009年成立了林甲針心理健康教育名師工作室，由二十多個年輕的心理學畢業生組成。工作室成員幾乎都是專職的心理健康教師，在學校有固定的心理諮詢操作時間，每半個月進行一次理論學習及個案輔導有效性的探討。他們不是一群特別專業的諮詢師，但他們絕對是一群認真、執著和有責任心的輔導者。本書就是工作室的成果之一，足以佐證。

說實話，我也指導、主編過類似的中小學心理健康或心理輔導案例集。但粗粗通讀本書後，確實發現該書很有特色。一是結構新穎。全書按自我意識輔導、人際交往輔導、性意識輔導、學習問題輔導、問題行為輔

导、应激性问题辅导等主题，精心选择了24个心理辅导的典型个案，可谓匠心独运。二是案例鲜活。展示在你眼前的个案有：9岁女孩雨蒙偷窃行为后的孤单身影；16岁男生明明的不敢大声说话，不敢抬头看人；13岁王昆的注意力不集中，丢三落四；15岁小吴的青春期冲动性焦虑；18岁小朵的父亲死于车祸的创伤性心理问题；等等。三是辅导过程缜密。辅导者用生动的笔触把对学生的辅导情境重新展现，把我们带到辅导的现场。一个个活生生的人活灵活现地出现在读者的面前，让我们直接看到个案的基本情况、案例初步诊断、个案干预方法。并且，每一个个案的辅导过程都在四次以上，时间上至少辅导一个月。然后，辅导者对辅导的效果进行评估，反思得失。辅导个案都由专职心理健康教师进行点评，用浅显的语言解释深刻的辅导理论、生动的辅导过程。

林甲针老师是一个优秀的心理健康教育工作者，同事们也均是具有丰富实践经验的心理健康专职教师、德育工作者和学生工作干部，他们根据自己开展心理健康教育工作的操作实践和经验心得，力求通过解剖麻雀的形式，把心理辅导的理论与实践紧密结合起来。书中所述内容真实生动，行文通俗易懂深入浅出，可读性强，既有对心理辅导实践的总结，也有对心理辅导理论方法的应用。这些来自一线心理健康教育实践的案例，取材于各校心理辅导中遇到的实际事例，鲜活生动、视野开阔、各具特色，有一定的代表性，可以说是第一线心理健康教育工作者智慧的结晶，也是浙江省苍南县心理健康教育成果的集中展示。《中小学心理辅导N个典型案例》为广大心理健康教育教师提供了十分宝贵的经验和有益的启示，其中不乏行之有效的辅导策略，精心采撷的心育良方，事半功倍的心理指导，柳暗花明的心路历程。阅读、思考、借鉴和整合这些各具特色的案例，对于指导不同地区、不同需求、不同心理特点的学生，走出迷惑、回归快

乐，摆脱烦恼、守望幸福，将益处多多。心理辅导既是一门科学又是一门艺术，同样的心理问题可以用不同的方法解决，同一种方法又可以解决不同的心理问题。因此，本书中采用的心理辅导方法仅是一种思路，阅读者不可简单模仿，而应创新灵活地应用，对症下药才能药到病除，这是我作为一名专业心理健康教育研究工作者必须阐明的观点。

虽然 2002 年教育部颁布《中小学心理健康教育指导纲要》已逾十年，但必须承认，我国的中小学心理辅导工作仍处于探索、总结阶段，对学生的心理辅导工作也有待深化。尽管如此，我认为这部以操作性见长的心理辅导实践案例集却具有普适的指导意义，为中小学班主任、专职心理健康教师和家長提供了可资借鉴的辅导方式，值得认真一读。此处的美丽风景，别有洞天！诚邀有兴趣的中小学心理健康教育工作者一游。

是为序。

教育部中小学心理健康教育专家指导委员会委员
中国人民大学二级教授、博导，心理研究所所长

俞国良

2012 年 6 月于北京西海探微斋

目 录

序 言 / 1

自我意识辅导 / 1

1 走出自卑的旋涡

——NLP 在个案辅导中的运用 / 4

2 明明自信了

——初中生自卑心理的个案辅导 / 12

3 其实你很棒

——小学生自卑心理的个案辅导 / 21

4 我是一只孤独的鸟儿

——“留守儿童”的个案辅导 / 28

人际交往辅导 / 36

5 羔羊不再沉默

——焦点解决短期个案辅导 / 39

6 让宽容成为一种习惯

——小学生人际交往自卑心理的个案辅导 / 48

7 多给孩子一点关爱

——小学生暴力倾向的个案辅导 / 57

8 我为什么那么爱洗手

——高中女生强迫洗手的个案辅导 / 65

性意识辅导 / 73

9 青春，一扇等待开启的门

——青春期焦虑的个案辅导 / 76

10 女孩，你为何恋上女孩

——非素质性同性恋的个案辅导 / 83

11 他真的喜欢他吗

——高中生假性同性恋的个案辅导 / 92

12 她在那一角落患过“伤风”

——女孩与网络男友私奔的个案辅导 / 102

学习问题辅导 / 110

13 老师，我不想读书了

——高中女生厌学情绪的个案辅导 / 113

14 家是改变的源动力

——学习适应不良症的个案辅导 / 122

15 他为什么头痛欲裂

——焦虑情绪的个案辅导 / 131

16 用心点亮智慧之灯

——小学生不良学习习惯心理个案辅导 / 139

问题行为辅导 / 147

17 爱是最好的咨询技术

——小学生“偷窃癖”的个案辅导 / 149

18 “孩子，希望你再生气！”

——小学生情绪问题的个案辅导 / 157

- 19 点亮孩子的心灯
——说谎行为的个案辅导 / 165
- 20 他不再紧握拳头
——单亲家庭学生的个案辅导 / 175
- 21 理解是解除“误会”的一剂良药
——不良行为问题的个案辅导 / 183

应激性问题辅导 / 190

- 22 找爱的女孩
——慢性创伤远期效应的个案辅导 / 193
- 23 对于生命的思考
——空椅子技术在个案辅导中的运用 / 204
- 24 她从容面对演讲了
——NLP 简快心理疗法的运用 / 212

参考文献 / 222

[自我意识辅导]



自我意识是一个人对自己的认识和评价，包括对自己心理倾向、个性心理特征和心理过程的认识与评价。自我意识是人类特有的反应形式，能使人对自己的思想和行为进行自我控制和调节，使自己形成完整的个性。

一、自我意识的结构

自我意识的结构是从知、情、意三方面分析的，由自我认知、自我体验和自我调节三个子系统构成。因此，自我意识也叫自我调节系统。

(一) 自我认识是自我意识的认知成分。它包括自我感觉、自我概念、自我观察、自我分析和自我评价。自我分析是在自我观察的基础上对自身状况的反思。自我评价是对自己能力、品德、行为等方面社会价值的评估，它最能代表一个人自我认识的水平。

(二) 自我体验是自我意识在情感方面的表现。自尊心、自信心是自我体验的具体内容。自尊心是指个体在社会比较过程中所获得的有关自我价值的积极的评价与体验。自信心是对自己的能力是否适合所承担的任务而产生的自我体验。

(三) 自我调节是自我意识的意志成分。自我调节主要表现为个人对自己的行为、活动和态度的调控。它包括自我检查、自我监督、自我控制等。自我检查是主体在头脑中将自已的活动结果与活动目的加以比较、对照的过程。自我监督是一个人以其良心或内在的行为准则对自己的言行实行监督的过程。自我控制是主体对自身心理与行为的主动调节。

二、少年期自我意识的发展

进入青春期的青少年会自觉不自觉地将自己的思想从外向的客观世界抽回一部分来指向主观世界，使思想意识进入再次自我，从而导致自我意识发展的第二次飞跃。少年期自我意识的发展有以下特点：

(一) 强烈关注自己的外貌和风度

青春期的自我兴趣首先表现在关注自己身体形象上。特别注意别人对自己打扮的反应：对他人的良好反应，体现着自我欣赏的满足感；对某些不甚令人满意的外貌特点则产生极度焦虑。

(二) 深切重视自己的能力和学习成绩

中学学生的能力和学业成绩更加影响他们对自己的能力和在群体中社会地位以及自尊感的认识，并逐渐影响自我的评价。

(三) 强烈关心自己的个性成长

他们认认真真地看待自己个性特点方面的优缺点；在自我评价中，也

将个性是否完善放在首要地位；对他人针对自己个性特征的评价非常敏感。

（四）有很强的自尊心

他们在受到肯定和赞赏时，内心深处会产生强烈的满足感；在受到批评和惩罚时，会觉得受到重大打击，容易产生强烈的挫折感。这是学校和家庭辅导不能忽视的心理特点。

三、自我意识发展的途径

（一）正确的自我认知

全面而正确的自我认知是培养健全的自我意识的基础。自我认知是从多方位建立的，既有自己的认识与评价，也有他人的评价。

（二）客观的自我评价

一个人必须在正确的自我认知基础上，正确地自我悦纳、积极地自我体验、有效地自我控制。

（三）积极的自我提升

积极自我提升的一种途径是提高自我效能感，是个体在一定情境下对自我完成某项工作的期望与预期。另一条途径是克服自我障碍。

（四）关注自我成长

自我的发展需要不断地自我反思、自我监控。但将成长作为一条线索贯穿于人的始终时，整理自己成长的轨迹显得尤为重要。

1 走出自卑的旋涡

——NLP 在个案辅导中的运用

一、案例描述

(一) 来访者基本情况

小华，高一女生，现担任班长。平时较严肃，态度生硬，很多同学对她不满。因害怕同学埋怨、仇恨的眼神，想辞去班长职务。

小华小学时成绩不错，初中一年级时也很喜欢数学，但中途换了数学老师，曾与数学老师发生过冲突，导致她开始不喜欢数学。她爸爸、妈妈、奶奶都重男轻女，总是拿她和成绩很好的弟弟比，使她对学习失去信心，成绩一落千丈，家里就不打算让她读普通高中了，于是，她进了职业学校。

(二) 案例诊断

根据小华的叙述以及她不敢正视他人、说话声音较小、自我评价过低的情况，结合自信心测评量表结果，初步诊断为一般心理问题：自卑、抑郁倾向情绪。

二、个案干预

根据小华的情况，我和她一起探讨辅导目标：走出自卑，重拾信心。

我们决定运用 NLP 辅导技巧：第一步，意义换框法，找出正向意义；第二步，重拾优良状态法，找回信心；第三步，反败为胜法，强化信心；第四步，未来测试，促成行动。

三、辅导过程

第一次咨询：意义换框法，找出正向意义

下课后，小华准时来到办公室。我简单介绍了心理咨询的原则后，还没提问，她就滔滔不绝地谈了起来，对我还是比较信任的。

小华：老师，你知道吗？我的成绩本不错，很喜欢数学，但今年换了一个数学老师。这个老师很凶，我问他问题，他总是说得很简单，我若听不懂，他会用很难听的方言骂我，但成绩好的同学问他问题时就会说很多。记得有一次，有道题目老师已经说过一遍，我因为不懂又去问他，结果他很简单地说了一下，我还是不明白，他就说“你怎么那么笨，你妈妈怎么生你的”之类的话，在场的其他同学也纷纷说我笨……（说话有些哽咽，眼圈发红），后来我也觉得自己是很笨的，之后慢慢就不喜欢数学了，现在都不敢问老师问题，我也变得不爱说话，总怕别人会说我笨。

现在不仅老师同学说我笨，因为成绩不是很好了，爸爸妈妈也经常骂我笨，尤其是我奶奶，很重男轻女，总是拿我和成绩很好的弟弟比。而且我妈妈是保姆，爸爸是杀猪的，家里经济条件不好，奶奶总是说不用让我读书了。我很喜欢读书，很害怕他们，经常一个人躲起来哭。

犹豫了一下，小华哽咽着说了另一件事情：因为我成绩很差，比不上弟弟，爸爸对我比较严格。记得有一次家里不见了 50 元，爸爸就说是我拿的，我说没有，爸爸却不相信。那天爸爸狠狠地打了我，还把我拉到河边

要推我下河，当时我好害怕。幸好在场的邻居使劲拉住了我爸爸，才救了我一命，那天我被打掉了一颗牙齿。

我轻轻地把纸巾递给了小华。

小华擦了擦眼泪，又开心地说：“但现在爸爸妈妈、弟弟对我好多了，比如这次我得了奖学金，我把奖学金拿回家，全家都很开心。”

我欣慰地点点头，问：“现在你的成绩是班级第一了，爸爸妈妈对你的态度也变好了，你对自己的评价和以前有什么不一样吗？”

小华回答：“我期末数学进步了不少，我感觉自己是运气好，班级很多同学都比我好。同学都说我严肃，有时我很想加入同学的谈话，可是他们都不听我说。所以我觉得自己不适合当班长，我觉得自己能力不行，做事笨手笨脚，我现在越来越害怕同学，总觉得自己会害了班级。”

问题渐渐明了。本来学习成绩有所升降、班长职务出现一点情况是很正常的，可是小华却把这些因素与自己的生活经历联系上，这就显得很不合逻辑。我听出了她没有肯定自己的能力，不够自信，这是她不幸经历留下的阴影。由于小华目前的主要问题是认为自己无法胜任班长，于是我脑中有了个辅导方案：从辞职这件事情着手，运用 NLP 简快心理疗法给她力量，帮助她慢慢建立自信。

了解小华的情况后，我决定运用意义换框法，把问题引出的意念放在环境出现的一些情况上，引导学生从负面经验里找到一些正面的意义，从而使她产生改变。

首先我引导小华改变句式。明确小华的问题：“因为同学不听你的，所以你害怕自己管理不好班级，对吗？”小华点头。我积极引导她把句中的“所以你害怕自己管理不好班级”改成它的反面词汇。小华很快改成“我要工作得更加努力”，我肯定她的反应敏捷，再引导她把句首的“因

为”二字放到最后，变成“同学不听我话，所以我工作要更加努力，因为……”的句式，并在纸上写下。

其次，我引导她找出最能给自己帮助的意义。引导小华想想怎样把句子补充完整，例如这样：“同学不听我话，所以我工作要更加努力，因为这样使他无从挑剔。”我鼓励她继续想，想出六个不同版本的意义。她沉思一会，在纸上写下：“我要证明我可以做到；使我变得更能干；使他改变对我的态度；使我更开心地工作；使我提升工作能力；使他无从挑剔。”

再次，我引导她体验不同意义带来的不同效果。让小华从六句中选出一条她觉得最好的，并把整个句子反复地念几遍。小华非常认真地念着，我便测试意义换框的效果，让小华再念原来的一句：“‘因为同学不听我话，所以害怕自己管理不好班级。’你内心的感觉有怎样的不同？”小华的眼睛一闪，表示现在内心更想好好地管理班级。我再让她比较原来的句子和改变后的句子，“哪句你觉得更舒服一点？”小华以坚定的语气告诉我：当然是后面的一句。

小华班级管理的问题，经过意义换框，找出了正向意义，把价值改变了，从而提升了她的自信。

第二次咨询：重拾优良状态法，找回信心

这次小华的语气坚定了，但小华还是得不到家人的认可，再加上数学老师和同学的取笑讽刺，严重地打击了她的自信心和自尊心。重塑她的信心还远远不够，所以我运用重拾优良状态法，让小华回想一些曾经做过的感到骄傲的事情或成绩，让这些经验证明自己是有力量的，因为力量是自信的基础。

开始前我让小华选定一个容易操作的动作作为经验掣——双拳紧握。