

XINLIXUE GAIBIANNI
QINGSHAONIAN
XINLI JIANKANG
FUDAO SHOUC

心理学改变你——

青少年心理健康辅导手册

黄 静◎著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

XINLIXUE GAIBIANNI
QINGSHAONIAN
XINLI JIANKANG
FUDAO SHOUC

心理学改变你——

青少年心理健康辅导手册

黄 静◎著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学改变你：青少年心理健康辅导手册 / 黄静著. —北京：
北京师范大学出版社，2014. 1
ISBN 978-7-303-17203-0

I. ①心… II. ①黄… III. ①青少年—心理健康—健康教育
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 248438 号

营销中心电话 010-58802181 58805532
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com>
电子邮箱 gaojiao@bnupg.com

出版发行：北京师范大学出版社 www.bnup.com
北京新街口外大街 19 号
邮政编码：100875

印 刷：三河兴达印务有限公司
经 销：全国新华书店
开 本：170 mm×240 mm
印 张：8
字 数：110 千字
版 次：2014 年 1 月第 1 版
印 次：2014 年 1 月第 1 次印刷
定 价：16.00 元

策划编辑：齐 琳	责任编辑：齐 琳
美术编辑：纪 潇	装帧设计：纪 潇
责任校对：李 菡	责任印制：陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话：010—58800697

北京读者服务部电话：010—58808104

外埠邮购电话：010—58808083

本书如有印装质量问题，请与印制管理部联系调换

印制管理部电话：010—58800825



目录

Contents

学习心理辅导 · 1

1. 不想上学的孩子 · 1
2. 小豪逃学了 · 4
3. 我认为读书没有什么用 · 7
4. 总想争第一的女孩 · 10
5. 考试焦虑的孩子 · 12
6. 不写作业的孩子 · 20
7. 学习刻苦，但成绩却不好 · 22
8. 非常聪明，但成绩不佳 · 23

情绪辅导 · 25

1. 终日抑郁不欢的明明 · 25
2. 无端焦虑为哪般 · 31
3. 是谁吞噬了她的自信心 · 33
4. “爆竹”小军 · 38
5. 逆反的红红 · 40
6. 沮丧的张舟 · 43
7. 急性子的小浩 · 45
8. 孤独的楚阳 · 47

人际交往辅导 · 50

1. 不敢和别人打交道的安安 · 50
2. 爱说谎话的男孩 · 54
3. 偏激的男孩 · 58
4. 同伴为什么不欣赏她的“演技” · 60
5. 就是不想别人比我好 · 62
6. 我要如何与父母沟通 · 65
7. 她为什么对父母感到气愤 · 67

性格辅导 · 70

1. 胆怯的“男子汉” · 70
2. 自恋付出的代价 · 73
3. “怪人”小照 · 75
4. 疑病的困扰 · 78
5. 怕羞的小女孩 · 79
6. 不能离开父亲的小雯 · 82
7. 在家乡，各方面很优秀；到省城，却失去优势 · 83
8. 心灵的天空也是雨后就会天晴 · 87

问题行为辅导 · 90

1. 谈“狗”色变的小女孩 · 90
2. 自虐危机的处理方法 · 92
3. 喜欢动手的男孩儿 · 94
4. 她的胃口怎么这么好啊 · 97
5. 厌食的小溪 · 99
6. 抽烟能解乏，“小烟民”烟瘾难戒 · 101
7. 小芸怎么像变了一个人 · 103
8. 他们都有心底的死结 · 105
9. 他不再沉迷于游戏 · 108

性心理辅导 · 110

1. 她走出了早恋的误区 · 110
2. 像女孩儿一样的男孩儿 · 113
3. 性别角色错乱的小言 · 115
4. 他对异性过分的关注慢慢淡薄 · 117
5. 笑意终于又出现在他的脸上 · 119
6. 恐惧异性的女孩 · 121

学习心理辅导



1. 不想上学的孩子



案例描述

9岁的亮亮，是一名聪明伶俐的孩子，本来跟着爷爷奶奶在农村，上学后父母将他转到了城市的学校。此后便突然染上“怪病”，每次上学，他都会莫名其妙地说“肚子痛”，脸色发青，甚至呕吐。开始，父母怀疑亮亮的肠胃出现问题，带他到医院消化内科就诊。但是，当亮亮身体恢复健康后，父母再送他上学时，他又“旧病复发”。经多次同类事例发生后，父母转而求助心理医生，才知原来儿子患了“学校恐惧症”。

小东，13岁，初一学生。暑假期间，父母工作忙没时间管他，小东趁机过足了网瘾。眼看就要开学了，面对即将来临的学习生活以及未完成的假期作业，小东心生恐惧，连日来总觉着不舒服、头痛……



心理分析

学生中一个较为普遍的恐惧是对上学的恐惧。由于种种原因，常有一些学生

拒绝上学，当家长让他们上学的时候，他们就感到极度惊恐和害怕。伴随这种恐惧情绪的是一些躯体症状，如头痛、胃痛、恶心、呕吐及眩晕等。上学恐惧易发生于7~15岁，男女生无显著差异。起初，学生常说自己头疼及身体不适而不上学，后来就无缘无故地不愿上学。上学恐惧与智力水平无显著关系，并不是那些有学习问题的人才出现上学恐惧。通常出现上学恐惧的学生在学校的生活发生了某种剧烈的变化，如转学、升入一所新学校、得了一场大病或者母亲出差等。对学校的恐惧有时指向学校的陌生环境，有时指向学生的人际关系，有时指向考试和失败。

对学校的恐惧大体上可以分为两类：一类是害怕与母亲的分离，另一类是真正对学校情境的害怕。前一类以女孩子、小学刚入学新生、学生母亲为家庭主妇者居多；后一类以男孩子、初中生居多。

精神分析理论认为，上学恐惧主要源自儿童与母亲的关系。亲子关系没能很好地解决依恋问题，造成孩子过度依恋母亲，母亲也过度依恋孩子，双方彼此强化着这种依恋，当因孩子上学而必须分离时，孩子的上学恐惧便发生了。孩子在心理上忍受不了与母亲分离这一事实，而母亲在无意识中也愿意孩子回家，不再上学。精神分析将这种母子不愿分开的情感叫分离焦虑。在我国城镇中，由于一般家庭均是父母双双外出上班，很少有母亲能把孩子抚养到学前，孩子一般从小就上幼儿园，习惯于与父母分离，所以分离焦虑并不十分普遍。因此一些前来咨询的学生及学生家长，在诉说害怕上学的原因时，主要强调的是师生关系不良、害怕考试、害怕失败等。

恐惧上学的另一个主要原因是对学校环境的适应出了问题。行为主义者强调行为的强化，认为上学恐惧是经学习得来的。从很小的时候，孩子就过分依赖父母，遇到什么问题都习惯于求助于父母，他们倾向于把家看成是避难所。家总是意味着温暖的，有各种玩具和卡通电视片，而父母的过分保护又强化着孩子对家的依恋。所以，有朝一日必须上学，需要自己独自战胜困难和自己照顾自己时，孩子便想到了家，借回家逃避一切困难，尤其是当孩子偶尔找借口不去上学得到父母的肯定之后，孩子便学习了不上学的行为。

有的孩子是由于在学校经历了某种创伤，如受到某同学的欺侮，或者经常受到老师的训斥而恐惧上学。

总之，恐惧上学的原因是多方面的，辅导中应真正发现该行为的原因，并根据不同的原因，设计干预计划。





心理调节

(一) 矫治上学恐惧症的方法

对上学恐惧的心理矫治，目前主要有两种方法，一是精神分析法，一是行为疗法。由于精神分析把母子关系及分离焦虑当作上学恐惧的主要原因，所以治疗也是从改变母子关系开始。一般来说，无论何种疗法，都要求立即让孩子上学，开始时只上半天也好，这样可以产生造成变化的压力，并迅速打破因休学在家而产生的对母亲或家的依恋。精神分析法详尽分析母亲关系的动力特点，花费大量时间找出母亲潜意识中存在的问题，阐明和分析母亲对子女的不正确的态度和不健康的情绪，鼓励母亲培养孩子的独立性，对分离采取正确的、现实的态度。据几项报告，精神分析的治疗对上学恐惧的有效率达92%。

(二) 案例治疗

在上述案例中，针对不肯上学的亮亮，辅导师采用行为疗法。具体步骤如下。

- ①让学生立即上学；
- ②让学校工作人员全天关照该学生；
- ③不理睬家长的其他妥协的要求；
- ④及时表扬孩子的上学行为；
- ⑤一旦孩子在家，不给予其玩玩具、看电视的机会；
- ⑥晚上给孩子讲愉快的故事，主题是描述学校的快乐事情的；
- ⑦接连上学的第三天，召开庆祝会，庆贺孩子坚持上学。

不到一个星期，孩子就恢复上学了，以后再没有复发。

对于那些患有严重上学恐惧并诱发头疼、恶心、呕吐的学生，可采用系统脱敏的方法。第一步，让孩子想象学校的情形，同时辅以放松训练。或者循序渐进，让学生一点儿一点儿地接近学校。第二步，开始只是带孩子到校门口转一转，然后走进学校。成功之后进行第三步。第三步，是让学生只与老师待在一起，最后一步，是让孩子与所有同学在一起。

在有条件的情况下，也可采用观察疗法，让恐惧上学的学生观看其他同学是怎样战胜困难、坚持上学的录像，或听故事，从榜样身上汲取力量。

2. 小豪逃学了



案例描述

小豪是一个懂事的孩子，父母都是老实人。小豪从小学习刻苦，成绩优秀，经过努力考上了重点中学，但在一次期中考试成绩出来后，面对两门挂着红灯的考卷，悄悄地出走了。他在留给父母和班主任的纸条上写道：“不混出个人样来，决不回家。我会很好的，我会很棒的！”

盈盈的父母文化程度不高，自己的理想不能实现，便把希望寄托在孩子身上，为孩子设计了一条连跳几级“迅速成才”的道路。无奈 13 岁的孩子虽聪明却非神童，实现不了家长的“迅速成才”梦，又不敢面对家里的重压，只好拿了家里的 300 元钱只身离家出走到外打工。花完了带出去的钱，便在大街上游荡，最终被警察发现后送回了家。



心理分析

所谓逃学，是指儿童无正当理由，未经家长、教师同意，便在上课时间内随意离开学校一段时间的行为。

逃学与恐惧上学同样都是不上学的行为，但两种行为的心理状态是不同的，不上学的原因也有所不同。学生逃学主要是由于讨厌老师、不满意学校的某些做法，或学习成绩差，不愿面对教师、家长的批评等原因引起的。还有些孩子逃学可能受到外界诱因的影响等。恐惧上学如前面所述，主要是精神上的因素，表现出一种强迫症的倾向，并伴有生理上的症状。

逃学者有其特定的心理和行为特征，主要表现为以下几个方面。

(一) 认知特征

大多数逃学儿童都能认识到逃学不对，但他们都认为自己有充分的逃学理由。有些儿童认为学校生活太单调乏味，为了寻求人生的快乐偶尔逃一次课，去体验外面精彩的世界，并非什么大不了的事情。有些儿童在逃学之后，受外

界新奇有趣事物的吸引，迷恋成瘾，难以自拔，便频频逃学，学习成绩急剧下降。也有些儿童在逃学之后才发现自己并不适合在社会上混，很愿意恢复有规律的学校生活，但因受不了教师或家长的责难，或因逃学导致学习成绩不良，再次走上逃学之路。另有一些儿童受成年人的影响，认为读书无用，与其痛苦地学一些“无用”的知识，不如逃课在家帮父母挣钱，或自己想法子外出挣钱，挣了钱就能好好玩了。

（二）情绪特点

儿童之所以逃学，大多数是因为学习负担重、教师的不公正对待、父母责骂、同学欺负等原因，因此不愉快的情绪总是伴随着他们，或者焦虑，或者沮丧，或者愤怒，或者伤心。不愉快的情绪使他们降低了对学校生活的兴趣，因而尝试追寻另一种生活方式，为的是获取一些愉快的情绪体验。然而除了少部分为了挣钱而逃学，或为了帮助家长而逃学的学生外，大多数儿童在逃学之后，不愉快的情绪并没有减少，只是情绪的内容发生了某些变化，表现出“身在曹营心在汉”的特点，即开始担心学校功课跟不上怎么办、要是钱花光了怎么回家、父母不知会多么着急、回家之后该怎么对付父母的责备等，不良情绪始终伴随着逃学者，进一步加剧了行为适应不良。

（三）行为特征

儿童逃学往往是不良行为的前兆。儿童为逃避不愉快的学校生活，或为了尝试自以为快乐的生活而产生了逃学行为。这些儿童不在学校，大多数也不回家，在外闲荡时，很容易被人利用，最终坠入犯罪的深渊；也有些儿童为了寻求快乐，涉足游戏机房、录像厅、网吧、酒吧等不适合儿童涉入的场所，结交更多有问题的朋友，学会撒谎、抽烟、喝酒、赌博等不良行为；更有些儿童在外求生存过程中，形成偷窃、打斗、敲诈、勒索等反社会行为。

逃学儿童大多数在校的学习成绩都比较差，因为受到教师的忽视、同学的歧视，自尊需要得不到满足。逃学后跟不上学校的教学进度或不能按时完成作业，结果功课越来越差，读书兴趣越来越低，于是“三天打鱼，两天晒网”，动不动就逃学，最终形成恶性循环。



(一) 丰富多彩的学校生活

许多儿童逃学是为了逃避学校那种不愉快而又枯燥的学习活动，如果我们能使这类儿童乐于学习，对学校生活感兴趣，则逃学行为自然会减少。

若要使儿童对学校生活感兴趣，就应该把学习活动的安排得丰富多彩，鼓励学生思考和创造，而不是整天围着考纲做练习题。除了课堂教学方式灵活多变，充分强调学生的参与性外，学校还应给学生提供更多有益的活动，使每个学生从中找到自己的爱好，参与其中并获得归属感和成就感，这样就可提高儿童上学的意愿。

(二) 建立合理的期望

教师与学生在相互作用中，彼此产生对对方的角色期望，根据罗森塔尔的研究表明，这种期望是一种自我实现的预言。也就是说，如果教师的期望与学生的能力、兴趣相匹配，就可以引导学生的学习获得预期的结果，使学生喜欢上学。如果期望与学生的能力、兴趣不匹配，过低或过高都不好，前者易使学生因自卑而受挫，后者会使学生因焦虑而受挫，进而厌学、逃学。

同样，家长对孩子的期望也应合理，应与孩子的能力水平、兴趣爱好相符合。明智的父母不妨与孩子一起分析一下，孩子的优势有哪些，不足又有哪些；孩子可以通过怎样的努力，来发挥自己的优势，克服自己的不足。总之，父母对孩子的期望要与孩子本身的特点相符合，而不是以周围人为攀比的对象。当孩子一时的表现与父母的期望相差甚远时，父母也不要着急，而应以鼓励为主，帮助孩子找出失败的原因，或者适当降低期望值，使孩子体验到成功的快乐，感受到父母的关爱。这样孩子就会把学习当作乐趣，就不会厌学，乃至逃学了。

(三) 加强家校联系

儿童逃学大都不是突发性的，而是慢慢形成的，教师应经常与家长保持联系。教师随时和家长交流儿童在学校中的表现，家长若发现教师在言行之中有对孩子的不尊重之处，也应及时指出，做到防微杜渐，将孩子的逃学念头消除于萌芽状态。



(四)加强娱乐场所的管理

不少儿童逃学之后的去处大多是网吧等各种娱乐场所，因此，加强娱乐场所的管理可以在一定程度上达到预防青少年逃学的目的。

(五)克服逃避心理，切实负起责任

逃学的儿童大都心理素质差，害怕失败，往往逃避责任。很多人逃避责任不是因为能力不足，而是因为内心存在怯懦心理。因此，要克服逃避心理，必须先克服自己的怯懦心理。除此之外，还必须培养和树立责任心，只有勇敢地承担责任，才能去做自己想做的事。不论遇到什么问题，哪怕是面临失败，也不要灰心丧气，要勇敢地正视它，以积极的态度寻找应变的方法。一旦问题解决了，自信心也会随之增加，逃学的行为就会消失了。

3. 我认为读书没有什么用



案例描述

小涛上小学时，学习成绩很不错，对人有礼貌，生活习惯也非常好，因此，老师和长辈都很喜欢他。可自小涛上初中后，整个人都发生了很大的变化，先是学习成绩大幅度下降，之后还渐渐沉迷于网络游戏，并学会撒谎、逃学。刚开始时，小涛给老师、家长的解释是跟不上学习进度，后来他直接告诉家长不想读书了，认为读书没什么用。小涛的变化让父母都感到很着急，但却又不敢用强硬的办法来解决问题，生怕小涛会做出过激的事。

就这样，父母只能尽量稳住小涛，小涛向父母提出的条件父母尽量满足，终于小涛勉强混过了初中。毕业后，小涛再次向父母提出了不愿再读书想到外面去闯荡的想法，可小涛的年纪还小，父母都不放心，更重要的是父母希望他能够进入高中、大学再多学一些知识。该怎样劝说小涛呢？



(一)导致厌学心理产生的因素

此类对学习的厌恶情绪，在心理学上称为“厌学”。

厌学有轻重之分：偶然地对某项作业、对某门学科或者对某位教师、某个学校产生不满，是较轻微的厌学；经常性地对某项作业、某门学科或者对某位教师、某个学校产生厌烦，有时伴有一些如头痛之类的不舒服的生理反应，是中度的厌学；习惯性地对某项作业、某门学科或者对某位教师、某个学校产生厌恶，经常伴有头痛、呕吐等不良的生理反应，是较严重的厌学。只有中度的和较严重的厌学，在心理学中才被认为是心理问题。造成厌学心理与行为的因素也是多种多样的。

1. 学校教育的因素

学校中没有良好的学习风气，学生的学业负担过重，学生的考试屡屡受挫，教师单调枯燥的教学方法，教师不当的教育措施和管理手段，不和谐的师生关系等。其中，学业负担过重以及不和谐的师生关系是造成孩子厌学的比较突出的因素。

2. 家庭教育的因素

家庭环境的不良影响，家庭结构的破损、解体，家庭教育方式的严厉，家庭对孩子过高的期望与孩子实际能力之间的过大差距等。其中，教育方式的严厉和不切实际的期望往往容易使孩子滋生厌学情绪。

3. 交往友伴的因素

如果孩子经常交往的几个孩子都有厌学情绪，就可能形成一个厌学的小群体。这种小群体给孩子的副作用是非常大的。

4. 孩子自身的因素

原有的知识基础不牢；一度生病、停学，因而学习掉队；学习习惯不好；性格缺陷，过于脆弱，受挫能力差等原因，都可能导致孩子厌学。



(二)案例分析

对待孩子的厌学情绪，要仔细地分析。学校因素、家庭因素、伙伴因素、自身因素，这些因素中有时主要是一种因素导致孩子厌学，更多的时候则是多种因素导致孩子厌学。就拿小涛来说，小学时他的学习热情还是比较高的，学习成绩也不错，处于班级的中上游。但上中学后的几件事逐渐改变了他的学习心态。

上初中后，老师有时要求同学在网上查阅资料，爸爸怕耽搁学习，就给他买了电脑，小涛学会了上网。他乐此不疲，越玩越开心，越玩越有劲儿，尽管父母也找他谈过，但他的心早被网络游戏塞满了。

学习方面，上初中后连续三次单元小测验的成绩都在班上“垫底”，受到爸爸妈妈的严厉批评。爸爸气得摔坏了电脑，双休日把他关在家里，不允许他和小伙伴们一起玩。为了促使孩子早日提高学习成绩，妈妈又买来了一本一本练习册，逼着孩子做！做！做！

几个月的变化太大了，生活事件、家长的态度搅乱了小小的小涛，他把这一切都归罪于“学习”。对学习的厌恶，导致学业的不良，学业不良的后果，强化了他对学习的厌恶，如此恶性循环，小涛成了有名的“后进生”。



心理调节

良好的沟通是健康家庭的重要特征，但要形成互动，不能只是“父母谈”或“一言谈”，在谈话形式上要不拘一格，既能风趣幽默，谈些轻松的话题，也能严肃地讨论重要的问题。父母除了教导外，也要聆听孩子的心声，建立和谐的亲子关系。父母是亲子关系的主导者，要能理解青春期孩子的生理和心理发展的特点，能接纳它，并在与孩子的交流方式、教育方式方面做一些调整，改变“管教”的方式，而多采用“循循善诱”“指导”的方式，这样家庭亲子关系就会宽松而融洽。同时，由于青春期常出现青少年身心发展不平衡的现象，孩子在心理上还不适应，虽然有了自己的是非观念，但自控能力弱，需要父母的提醒和帮助。父母要学会与孩子交朋友，才能知道他们在想什么，最需要什么。在教导方面，建议父母以身作则，行为前后一致；父母双方教育观点一致；先通情后达理；学会表扬和欣赏孩子；讲求策略，重在交流，不做无效的“唠叨大王”。

改变孩子的厌学情绪，不管采用什么方法，都需要注意以下事项。

①充分肯定孩子的积极方面，不要总是关注孩子的学习问题。

②引导孩子逐步了解学习的价值，特别是对现实生活的作用。

③让孩子体验到周围的人，尤其是老师、家长、同学对他的信任和关心，体验到生活在其中的每个温暖和幸福。

④逐步提高要求，要求孩子一点一点进步，切忌操之过急，切忌经常拿孩子的短处和其他孩子的长处进行比较。

4. 总想争第一的女孩



案例描述

婷婷，女，16岁，某重点中学高一学生。婷婷从小学至初中都是品学兼优的尖子学生，周围都是赞扬声。学校一直把她作为重点对象培养，希望她能为校争光。婷婷出生于普通家庭，在同辈亲属中也是出类拔萃的，亲戚们把她看作同辈孩子的榜样、家庭的希望和明星。她自己更是精神高涨、信心百倍，对自己要求十分严格，学习刻苦勤奋、一丝不苟。不仅如此，她的内心世界也很丰富，记了厚厚几本日记，抒发自己的情怀。以下是她15岁生日那天日记中的一段：“这是一个崭新的开始，是我们新的扉页。从这一页上，将记下我们奋斗的脚步……相信有了我们，就一定会有祖国的秋天，丰收的秋天！努力吧！”初中毕业，她以很高的总分考入某重点中学。

进入高中后，学校很重视她，让她担任了班委和团委干部，起初学习成绩也不错，被同学誉为女生中的“四大金刚”。但她渐渐开始感到自己在同学中的位置不像初中那样突出，还发现一些考试成绩不如她的同学，在知识面、社会知识、社会适应能力等方面要比她强；宿舍里，一些家庭条件好的同学谈天说地，她插不上嘴。心里开始有某种失落感，并感受到一种莫名的威胁。高一上学期期末考试，一些同学的成绩与她的差距开始缩小，特别是其中一位她觉得对自己威胁最大的女同学，总分高出她1分，让她感到心里很不是滋味。寒假中她觉得没劲，书看不下去，行动懒散。高一下学期开学后，十分注意那位女同学，她干什么，婷婷就干什么；上课注意力不能集中、思维停顿，老是不由自主地注视那位女同学，继而产生失眠，不想住学生宿舍，渐渐又产生恐惧，怕见校门、宿舍的床、课桌，更不敢提那位女生的名字。服了校医给的安定类药，睡眠有所好转，但情

绪问题未解决；成绩开始下降，测验中出现几门不及格。于是丧失信心，十分想念过去，总想找回以前自信且优越的感觉，又觉得再也不可能了；不想参加期中考试，认为肯定会失败；老想大哭一场，又不敢；回到家里书看不进去，作业做不下去，坐在书桌前发呆或莫名其妙地流泪。学校认为她需要休息一段时间，提出暂时休学。婷婷父母十分焦急。



心理分析

婷婷表现出多种情绪症状，如紧张不安的焦虑状态，信心丧失的抑郁状态，无法自控地注意他人的强迫状态，对学校、对同学的恐怖状态等，但都不突出；同时，又表现出学习时无法积极思维、听课听不进、作业做不下去等能力抑制障碍。她过去一直没有类似表现，仿佛忽然换了一个人。不难看出，进入高中后她在同学中地位的改变是产生症状的主要刺激源，在自己成绩不能遥遥领先时，她不能正确应对，导致症状出现。这属于学校适应不良综合征。

婷婷病因起源于进入高中后不能再像以前那样出众。深入分析，是她对这一情况缺乏正确客观的认识、没有思想准备，产生挫折体验后又不能正确应对所致。咨询中发现，她考取高中时，十分乐观，信心十足，但这种乐观与自信带有一定盲目性，因为她对新情境中主客观条件的变化缺乏认识：第一，该高中是尖子学生的集中之地，同学之间的差异缩小了，竞争将会激烈，自己原有的优势地位已不复存在，优越感丧失了原有的基础；第二，她是考试型的学生，靠勤奋刻苦和大量训练对课本知识掌握较好，考分高，但由于条件限制，在课外知识和能力方面发展不够；第三，该高中对学生自学能力、自控能力要求很高，学校和老师不可能像以前那样在她个人身上花很多工夫；第四，由于环境的改变，进入高中后成绩波动和地位改变是正常的，应根据新的情况调整自己的行动，适应新的环境。由于婷婷未能清醒地认识到这些，仍用习惯了的行为方式应付新环境，当优越的地位开始动摇时，不能客观分析原因，采取相应的对策，而是转向盲目自卑，产生种种不良的适应行为；除此之外，也暴露出她人格发展上的弱点，如长期顺境下形成的挫折耐受性低、虚荣心强、偏执刻板等。