

山西省教育厅
编

山西省中等学校教师用书

中学生 心理辅导实践

——解开中学生成长中的心结

ZHONGXUESHENG XINLI
FUDAO SHIJIAN

山西科学技术出版社



山西省中等学校教师用书

中学生 心理辅导实践

主 编/冯培森

ZHONGXUESHENG XINLI
FUDAO SHIJIAN

山西科学技术出版社

责 编：杜湘萍

助理编辑：武 菱

封面设计：赵 源

图书在版编目（CIP）数据

中学生心理辅导实践 / 山西省教育厅编. — 太原：山西科学技术出版社，2003.9

ISBN 7-5377-2250-1

I. 中… II. 山… III. 中学生 - 心理卫生 - 健康教育
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2003）第 087611 号

中学生心理辅导实践

山西省教育厅 编

*

山西科学技术出版社出版（太原建设南路 15 号）

山西省新华书店发行 山西省建筑科学研究所印刷厂印刷

*

开本：850 × 1168 1/32 印张：10.25 字数：257 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月太原第 1 次印刷

印数：1 — 3000 册

*

ISBN 7-5377-2250-1

G·151 定价：13.00 元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与印厂联系调换。

编 委 会

主 任 张继忠

副主任 王德科 周文珍
贺 斌 韩向明

编委(按姓氏笔画排列)

王芳芳	王福兰	史克学	刘 丽
冯培森	张林改	张 峻	邵贵平
杨继平	罗小兰	范红霞	郝若平
秦葆丽	裴秀芳		

前 言

新生一代代表着祖国的未来,是实现中华民族伟大复兴的希望。所以,党和政府十分关怀学生的心理健康。党中央、国务院的许多重要文件中都指出,要针对新形势下青少年成长的特点,加强学生的心理健康教育,培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力。前国家教委和教育部先后下发了在中小学和普通高等学校开展心理健康教育的通知和意见。我省各级各类学校积极学习和贯彻这些文件精神,心理健康教育工作正在健康发展。

当代的学生多是独生子女,受到父母过多的关爱和呵护,心理承受能力不足,面对社会竞争的压力,他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识方面,可能或已经遇到各种各样的心理困惑或问题。大、中、小学不时发生的一些因心理问题而导致的事件,令人触目惊心,也使从事教育工作的人警醒:学生心理健康教育非抓不可了。

开展心理健康教育工作的一个重要环节是培训心理健康教育的师资,而开展师资培训必须有合适的培训教材,同时,还应该学生的自助读本。为此,省教育厅组织专家编写了这套“学生心理健康教育丛书”。这套丛书不仅是教师、学生用书,而且也是学生家长 and 从事社会教育乃至一切关注心理健康的社会各界人士的良师益友。

“丛书”一套6本:《小学生心理健康教育教师用书》

(主编贺斌, 副主编郝若平、裴秀芳、张林改)、《中学心理健康教育教师用书》(主编贺斌, 副主编郝若平、裴秀芳、张林改)、《中学心理辅导实践》(主编冯培森)、《中专生心理健康教育读本》(主编张峻, 副主编邵贵平)、《大学心理健康教育教程》(主编范红霞, 副主编杨继平、秦葆丽)、《大学生心理健康教育读本》(主编刘丽, 副主编史克学、王福兰)。

丛书编写的指导思想和基本原则是: 坚持以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想为指导; 坚持育人为本, 为素质教育服务; 从学生的实际出发, 遵循学生身心发展的规律, 确保理论的科学性和方法的实效性; 面向学生, 重在指导, 体现学生的主体性, 侧重心理保健方法和技术的可操作性。

“丛书”的编写者都是心理健康教育的专家学者, 他们既有较深厚的心理学理论造诣, 又有较丰富的开展心理健康教育和心理辅导的经验。本丛书吸收了近年来国内外心理健康研究的理论成果, 总结了我国特别是我省开展心理健康教育的实践经验, 理论和实际相结合, 达到了较高的水平。尽管如此, 由于“丛书”的编写比较仓促, 难免有这样或那样的缺点和问题, 诚恳希望使用本“丛书”的老师和同学们提出宝贵意见。

“学生心理健康教育丛书”编委会

目 录

迈出晨雾迷茫的自我

——自我意识辅导

中学生成长中的心结·····	1
心理健康教育构想·····	4
面谈辅导	
解铃还须系铃人·····	6
给自己重新定位 ·····	10
倾听倾诉的辅导 ·····	16
找回失落的自我 ·····	20
甩开虚荣的枷锁 ·····	25
告别妈妈的“遥控” ·····	30
军军又回学校去了 ·····	35
“摇啊摇,摇到外婆桥”·····	39
眼角“痣”束缚了他的进取心 ·····	48
主题班会	
让友谊从这里开始 ·····	54
如何对待别人的评价 ·····	58
长大了,就要学会主动·····	64
架起现实与理想的桥梁 ·····	69

走过无悔的青春年华

——青春期心理辅导

中学生成长中的心结	73
心理健康教育构想	75
面谈辅导	
“失恋”后.....	78
没有发生的悲剧	85
贞节,纯洁的心灵.....	93
他从负罪中解脱出来	99
亚妹不再疏远同桌男孩.....	103
班长的心胸要比海宽.....	110
原来,它不是一种罪恶	117
交往“支持”辅导 8 例.....	121
渴望一片阳光灿烂的天地.....	128
主题班会	
怎样和异性同学交往.....	135
让爱情在成熟季节播种.....	139
该不该让他坐在远离大伙的地方.....	144
附:辅导中几次难忘的教训	148

拥有一个健全人格

——个性发展辅导

中学生成长中的心结·····	155
心理健康教育构想·····	158
面谈辅导	
被扭曲的心灵·····	160
“再见了,网吧”·····	169
“老班,我们服您了”·····	178
她真的走不出嫉妒吗·····	185
去做自己害怕做的事情·····	193
一个“负荆请罪”的男孩·····	199
一个“作茧自缚”的女孩·····	205
“独行侠”回到了大伙中间·····	212
以爱心折服了“顶牛大王”·····	219
主题班会	
心与心的沟通·····	224
学会主动调节自己·····	229
你最欣赏的个性是·····	235
我们应当做一个怎样的人·····	238

成为一个会学习的人

——学习心理辅导

中学生成长中的心结·····	243
心理健康教育构想·····	246
面谈辅导	
走出应试挫折·····	248
将来再圆大学梦·····	252
高考“提醒”辅导 6 例·····	256
填报“志愿”辅导 5 例·····	261
帮女孩一步步看到希望·····	269
让孩子决定自己的未来·····	277
对一位考试焦虑学生的辅导·····	284
永远不要对孩子说：你不行·····	290
与三位初一学生家长的座谈·····	295
主题班会	
依依惜别情·····	302
养成好的学习习惯·····	306
以积极心态应对挫折·····	309
升学就业，愿君前程似锦·····	313

迈出晨雾迷茫的自我

——自我意识辅导

中学生成长中的心结

自我意识是人对自己以及自己和周围事物关系的一种认识、情感和意向。处于青春发育期阶段的中学生,他们的自我意识,一方面会产生主观的我和社会的我之间的矛盾,即自己评价与别人评价之间的冲突;另一方面会产生现实的我和理想的我之间的矛盾,即真实的自我与憧憬中的自我之间的差距。自我意识发展中的这两种矛盾,容易使中学生在生活、学习和交往中产生下列多方面的心理困扰。

○理想自我失落的消沉情绪。在中学生当中,尤其是在高中生当中,他们从自我意识的角度,往往都为自己构筑起一个理想的蓝图,不论是在学业上、交友上,还是在生活上,都把自己的明天设想得十分美好。然而,一旦把现实中的我和理想中的我相对照,若是发现差距过大,特别是在学业上、交友上和生活上碰到困难、遭遇挫折之后,他们极易产生失落的消沉情绪。

○被别人评价不良的盲目悲观。成长中的中学生,由于世界观、人生观和价值观正处于初步确立阶段,从自我意识当中分化出来的主观的我与社会的我,往往在认知标准和鉴别标准上还没有一个客观正确的稳定标准。一旦听到他人的不良评价,特别是听到同龄人的不良评价,在情绪上就会出现明显的波动状态,盲目悲观、沮丧失望,给正常的学习生活平添了不该有的压力、担忧和

烦恼。

○自主性缺乏的过分依赖。自主性的发展是自我意识发展的重要方面,也是个性成熟过程中的一个标志。没有独立自主的个性发展,也就没有责任感、主动性和创造性。在中学生当中,尤其是一些年龄偏小的初中学生,独立自主意识较差,时常害怕发生危险或遭受失败,事事、处处都渴望得到父母或老师的指点和关照。他们今天不容易适应校园生活学习环境,明天更不可能适应社会生活。

○以自我为中心的孤独困扰。以自我为中心,是指人在观察事物、考虑问题或在行为举止中,总是以个人的主观认知模式或行为模式去对待有关的事物,从不去设想他人的观点、感受及内心世界的一种惟我独尊的心理状态。以自我为中心的中学生,认为自己完全正确、无所不能,常常把个人的观点、行为和利益摆在不适当的地位。其结果,他们总是被同学们放置在无法合作、无法协调、无法共事的孤独角落。

○对自我过分关注的疑病心态。这部分中学生在自我意识发展中,对自我过分关注,沉湎于自我封闭的主观意向状态。他们常在自我分析、主观评价之中消磨时间和浪费时间。比如,自己的长相、自己的装束、自己在别人心目中的地位、别人对自己的看法等等,都成为他们过分关注的内容。由于想得多,封闭得多,时间一长,他们必然患得患失,疑神疑鬼,形成孤僻、古怪的性格,严重的还可能导致精神疾病。

○由于追求目标受阻而导致挫折心理。中学生遭遇的挫折一般有下列几种:其一,学习挫折。它是指由于学习上的失败或偶尔失败给中学生造成的一种心理障碍。学习成绩突出的学生,认为自己“只能好不能差”,对失败缺乏必要的心理准备,一旦在某次考试中出现失误,便会产生强烈的挫败感。那些学习中等或学习较差的学生,如果一心想把学习成绩搞上去,却总是上不去,自尊心

便会严重受挫,陷入失去信心——消极悲观的恶性循环之中不能自拔。其二,交往挫折。交往挫折是指中学生在人际交往中(包括和异性交往)屡屡受阻,或出现失败的一种心理挫伤状态。有些同学在人际交往中,期望值过高,缺乏交往失败的心理准备。一旦在交往过程中,尤其是在和异性的交往过程中遭受难堪,碰到障碍,便会产生挫败的不良情绪体验。另外还有一部分学生多是由于性格内向,敏感多疑,在交往中稍微出现一些问题或矛盾,就一味地认为是自己缺乏能力的结果,长时间处于心理苦恼和走进拒绝再交往的困境中去。其三,情感挫折。情感挫折是指感情上受到刺激或打击后产生的情绪状态。处于情感脆弱期的中学生,往往把感情看得很重,很执著,因而极容易受到伤害,产生苦闷抑郁的情绪反应。中学生的情感挫折有3种情形:一是来自骨肉亲情方面的挫折。比如,父母离异;家庭解体;父母双亡或一方去世;骨肉同胞之间亲情破碎等等。这些来自家庭亲情方面的沉重打击,最容易使中学生走进失魂落魄的痛苦之中无力自拔。二是来自异性情感方面的挫折。如果在异性情感问题上出现单相思和失恋的情感遭遇,或是因为家庭和学校的强烈制止而无奈分手,都会给这些中学生带来莫大的情感痛苦,导致情感挫折的发生。三是来自朋友之间的情感挫折。一旦朋友欺骗了自己,背叛了自己,委屈了自己,或是不能理解自己时,便会陷入极大的苦恼之中。

心理健康教育构想

一、教育中学生正确认识主观“我”与社会“我”的矛盾。

在对中学生进行心理健康教育中,其一,要引导中学生在生活、学习、交往的实践中形成正确的自我意识。只有在参与实践活动过程中,中学生才能发现自己的优点和缺点,才能更客观地了解自己的长处和不足。其二,建议中学生在听取他人的评价中形成正确的自我意识。只有以客观如实的态度面对别人的评价,才能有选择地接受别人的评价,也才能在别人的评价中肯定自我和完善自我。其三,教育中学生在自我批评过程中形成正确的自我意识。只有常做诚恳自我批评的中学生,才能不断总结教训,才能不断提高个性修养水平。

二、引导中学生正确对待现实“我”与理想“我”的差距。

中学生,特别是高中学生,理想的自我相对发展较快,一般要超过现实自我的发展,两者之间的距离或不同步性,常给高中学生在追求目标和实现理想的问题上带来一系列的心理苦恼和抑郁情绪。因此,在对中学生进行的心理健康教育活动中,要特别注重教育中学生正确对待现实的我与理想的我之间的差距问题。一方面要充分肯定他们确立远大的理想是积极人生态度的表现;另一方面要善于引导他们“千里之行,始于足下”,一步步实现自己的理想。

三、训练中学生提高自我成长中的耐挫能力。

处于自我意识形成和发展早期阶段的中学生,伴随着独立意识的逐渐增强,他们在生活、学习和交往等活动过程中,在处理主观的我与社会的我,现实的我与理想的我等矛盾过程中,必然会遭遇到挫折,产生挫伤、挫败的心理应激反应。在对中学生进行挫折

教育中,如何提高他们的耐挫能力,作者的建议是:其一,帮助受挫学生确立一个唯物辩证的挫折观。一方面教育学生认识到绝大多数人都会遭遇挫折,失败是难免的、客观的;另一方面让学生领悟到挫折是成长、成熟过程中的一笔宝贵财富,“失败是成功之母”,倡导学生以平常心态应对挫折。其二,引导学生寻找导致挫折的症结因素,总结教训,正确归因,积极改进,走出挫折。其三,鼓励学生勇于实践,敢于进取,在生活、学习、交往等多种活动中,感受挫折,体验成功,提高耐挫能力。

解铃还须系铃人

一

深秋季节，凉风拂面。

枯黄的白杨落叶，飘满了周日校园的马路。

高一女孩 A 因和舍友相处不和，离开学校，回到偏远的山区农村，不愿再回学校读书了。当我了解后，才知道基本情况是这样：A，15 岁，性格内向孤僻，不善言辞，气质为抑郁型。宿舍的另外 6 位女孩，均属城镇来的。她们的性格大方外向、活泼、好动，气质为多血型或多血混合型。其中有 5 位是独生女。在入学不到两个月的舍友相处中，A 作为山区女孩，下意识地感觉到了在生活方式、生活习惯、言谈举止等方面与这些城镇女孩的差别，主观上觉得总是低人一等。她对姐妹们之间开玩笑的话十分在意，常在无意间被对方一两句话刺痛心灵。家在本市的一位女孩过生日，舍友们赠送生日礼品，以示祝贺。女孩 A 深感父母给自己的生活费十分有限，没钱送生日礼物，就躲出宿舍，一个人流泪生闷气。时间一长，女孩 A 与舍友们之间就没话说了。其中一位舍友还斥责她是“吝啬鬼”。她的独来独往，舍友们叫她“独行女侠”。由于长时间的压抑郁闷，她晚上经常失眠，多次从噩梦中惊醒；白天注意力不集中，学习成绩也落后了不少。眼看就要期中考试了，女孩 A 在压力和焦虑之下，对高中学习生活彻底失望了。在那个周末的下午，她跟谁也没打招呼就回家不再来了。

在城里工作的姑姑，心急万分，曾多次做侄女的工作，都无济于事。一个周六的上午，女孩 A 的父母、姑姑一块来到了我的心

理辅导室。父母说明自己女儿的上述情况,姑姑饱含着对侄女的爱心,恳求我帮帮孩子,说山区孩子来城里读书多么不容易,无论如何都必须让女孩 A 继续上学。她姑姑还告诉我说:A 彻底死心了,她后天就要来学校取走她的被褥与书籍。

怎么办?如何帮?辅导的对象又不在身边。这件事我是完全有理由推辞掉的,但我没有,我已经被孩子的父母、姑姑的亲情诉说感动了。理智和情感都告诉我,作为学校心理教育工作者,我有责任帮助这位失落的女孩。我知道女孩 A 的心理状况是属于校园人际关系不适应的心理问题,但她的心理困扰与她自己的人格不健全有颇多的关系,不是一时半会儿能沟通和改变认知的,况且女孩 A 还在偏远的山区家乡;但我可以去尝试着做好 A 的 6 位舍友的心理疏导工作。解铃还须系铃人,如果做通了 6 位舍友的工作,无疑会为女孩 A 的后天回校,创造一个留下来继续学习的温馨环境。

二

当天下午四点半之后,是高中学生课外的活动时间,我来到了女孩 A 原来所在的 349 号宿舍,碰巧 6 位舍友都在。我说明了身份之后,告诉大家:“你们的同学,也是你们的舍友 A,已经决定要退学了。后天她就要取走她的所有行李和书籍了。”

我环视着 6 位女孩的表情和心理反应。这一刻,除一位女孩惊讶地“啊”了一声之外,其余女孩都低着头默不作声。我揣测着,她们似乎或多或少都产生了几丝愧疚和不安。

沉默了一分钟左右,我有意识地把“戏”往高处推:“过了后天,你们 6 位将再也见不到自己的舍友 A 了。由于她和你们相处不来,她又要回到自己偏远的山区农村,永远成为一个生活在山区的人。”

孩子们一动不动地低头坐着。