

“宁波市中小学心理健康促进工程”丛书

丛书顾问：朱英龙

丛书主编：陈文辉

ZHONGXIAOXUE XINLI FUDAO ANLI
中小学心理辅导案例
精选 JINGXUAN

史耀芳 / 主编



宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

“宁波市中小学心理健康促进工程”丛书

丛书顾问：朱英龙

丛书主编：陈文辉

中小**学** ZHONGXIAOXUE XINLI FUDAO ANLI
心理**辅导**案例
精**选** JINGXUAN

图书在版编目(CIP)数据

中小学心理辅导案例精选 / 史耀芳主编. — 宁波 : 宁波出版社, 2012.10

(宁波市中小学心理健康促进工程丛书 / 陈文辉主编)

ISBN 978-7-5526-0469-6

I. ①中… II. ①史… 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(2012)第 244535 号

书 名 中小学心理辅导案例精选
丛书顾问 朱英龙
丛书主编 陈文辉
主 编 史耀芳
责任编辑 黄 彬 陈 静
内文排版 吉祥文化
出版发行 宁波出版社
地址邮编 宁波市甬江大道 1 号宁波书城 8 号楼 6 楼 315040
网 址 <http://www.nbcbs.com>
印 刷 宁波市大港印务有限公司
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 14.25
字 数 220 千
版 次 2012 年 11 月第 1 版
印 次 2012 年 11 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5526-0469-6
定 价 28.00 元

如发现缺页或倒装,影响阅读,请与本社发行部联系调换

电话: 0574—87286804

总序

林崇德

我带着激情、乡情和亲情来拜读《“宁波市中小学心理健康促进工程”丛书》，并为其作序。

20世纪80年代后期开始，我国学校陆续开始心理健康教育。宁波市是最早在中小学和中等职业学校实施心理健康教育的城市之一。20世纪80年代，宁波市教委在67个乡开展农村中小学的教改实验，倡导培养学生的非智力因素，就是对学生进行心理健康教育的尝试。这让当时担任课题顾问的我激动不已。20世纪90年代后，宁波市逐渐地在全市学校中推开心理健康教育，成绩显著，促使我和我的弟子、同仁们一次又一次到宁波来学习并总结、推广相关经验。

2006年，党的十六届六中全会提出了“心理和谐”的概念，《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》明确指出：“要注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。加强心理健康教育和保健，健全心理咨询网络，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”于是，宁波市把“心理和谐”作为在中小学开展心理健康教育的指导思想，进而把“心理和谐”提到构建和谐社会的高度来认识。

近20年来，宁波市高度重视中小学生学习心理健康教育。从市教育局到中小学，都在强调，作为社会成员当中非常重要的一个群体，中小学生的心理是否健康、身心是否和谐，对构建和谐家庭和和谐校园以至和谐社会

都有着重要而深远的影响。因此,他们充分认识到加强中小学心理健康教育在提高中小学生心理素质、保障学生健康成长中的重要性。这些认识及其相应的举措,对一位在外担任教育部中小学心理健康教育专家指导委员会负责人的宁波人来说是多么大的鼓舞!中小学是一个人成长的重要阶段,是心理健康发展的关键时期。随着生理、心理的发育和发展,社会阅历扩展及思维方式的变化,特别是面对学习及社会竞争等各方面的压力,他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面,会遇到各种各样的心理困惑和问题。如果缺乏必要的心理健康知识和及时的心理健康咨询和辅导,一些问题得不到及时的化解,就有可能导致心理失衡现象,甚至发展为比较严重的心理异常,出现行为障碍或人格缺陷,甚者可能引发悲剧。因此,对中小学生及时有效地进行科学的心理健康教育是现代教育的必然要求,它成为广大教育工作者所面临的一项紧迫任务。

基于这样的认识,宁波市教育局与台湾董氏基金会合作,启动“宁波市中小学生心理健康促进工程”(以下简称“促进工程”)。这项创新的工程着力构建“面向全体、全员参与、全程关注”的工作机制。所谓“面向全体”,是指以全体学生作为心理健康教育的对象,提高全体学生的心理素质,同时对于少数有心理困扰和心理障碍的学生,给予科学有效的心理咨询和辅导;所谓“全员参与”,是指学校内人人都是心理健康教育者,营造人人都能“自助”与“助人”的良好心理氛围;所谓“全程关注”,是指力争做到将“心理关怀”伴随每一位师生成长的全过程。

三年前,我出席了“促进工程”的启动仪式。“促进工程”推进的三年来,宁波市的中小学心理健康教育在制度建设上有了新的突破。一是建立了未成年人心理健康预警机制。作为一项工作制度,市教育局在开学之初、春夏之交、中高考之前等心理疾病易发时段发布《宁波市中小学生心理健康预警通告》,此举在省内外产生了很大的影响;二是建立了市、区(县)和学校三级心理健康管理与咨询辅导机构,工作流程不断规范;三是建立了职称评审制度。从2010年起,市教育局将心理健康教师的中、高级职称单列评审,并把心理健康教育列入教坛新秀、“名师”等评比范围,吸

引专业人才加入到学校心理健康教育的队伍中来，不断提升学校心理健康教育的专业化水平。有了制度保障，宁波市学校心理健康教育工作才能扎实、有效、深入地开展。

为了总结并推广三年来学校的工作经验，“促进工程”领导小组组长、宁波市教育局副局长陈文辉同志主编了这套丛书。丛书由《中小学心理辅导案例精选》、《中小学心理辅导活动课：课例与评析》和《中小学心理健康教育优秀科研论文集萃》三本书组成，主要体现了可操作性、知行并进和创新性的特点：其可操作性，是指所选个案和课例都来自于教师的实践，能反映当前学生的生活实际和教师实施教育、解决问题的真实过程。这些材料能够为从事这项工作的老师提供参考和借鉴，于是也必然产生针对性和实效性；其知行并进，是指突出理论联系实际，有许多学校在心理健康教育实践中开展课题研究，以研究提升教育水平，收到了很好的效果。所有这些就保证了创新性。这在上边已讲，不再赘述。

《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》明确提出：“把育人为本作为教育工作的根本要求。牢固树立健康第一的思想。”在保证身体健康的同时，“加强心理健康教育，促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强”。宁波市在这一方面已经取得了成绩。作为宁波老乡，我感到由衷的兴奋、亲切和喜悦，同时更期望宁波市中小学心理健康教育工作能百尺竿头，更进一步！

是为序。

2012年3月22日于北京师范大学

(作者系教育部中小学心理健康教育专业委员会主任委员、北京师范大学教授、博士生导师)

目 录 MULU

总序 / 林崇德	1
----------------	---

人际交往辅导与咨询

行为习惯偏差儿童的心理咨询 / 陈宁宁	3
插班生人际交往障碍的个体辅导 / 沈丽君	9
初中生人际交往问题的咨询报告 / 邱智华	15
他“跨栏”成功了 ——一个预后较好学生的社交恐惧案例咨询 / 宋传冰	21
控不住的友情 ——焦点解决疗法在解决青少年问题中的应用 / 陈优珍	27
黄金法则和反黄金法则 / 郑晓文	35

行为辅导与咨询

小学生行为偏差的心理咨询报告 / 王纯朴	41
轻度智障儿童偏差行为的矫正 ——特殊儿童的心理咨询 / 田芳 姚俊	47
“我不再咬铅笔头了” ——强迫行为儿童的心理咨询 / 陈勇	54
不对立会有什么改变 ——对立违抗性障碍的心理咨询 / 陈蒙盛	60
心理咨询手记:强迫行为的背后 / 李晶	68
找回心中的“正气” ——学生心理咨询个案分析 / 施洁洁	73

情绪问题辅导与咨询

父母教养方式影响孩子情绪反应的个案辅导 / 沈 静	81
自卑倾向心理辅导与咨询 / 李安彬	88
自卑心理的个案分析 / 陆怡汝	92
中学生情绪失控问题的心理调适 / 王 梁	98
是因为手抖吗? / 王李强	106

学习与考试辅导

小学生厌学问题的案例咨询 / 胡燕萍	115
考前焦虑学生的心理咨询 / 毛彬玲	122
考试焦虑症的认知疗法个案辅导 / 钱蕊芬 钟磊娃	129
有一种爱,无法替代	
——辍学女生的辅导案例 / 王晓肖	135
新生适应不良的心理咨询案例 / 武雪婷	141
初中生考试焦虑的心理咨询案例 / 李 其	151
摆脱一次“偶然”成功后的焦虑	
——考试焦虑的心理咨询 / 桂 彬	158

各种心理障碍辅导与咨询

小学生沉迷网络游戏的心理咨询报告 / 乐 磊	167
大声一点,再大声一点……	
——社交恐惧的辅导案例 / 林 松	173
走出强迫观念的怪圈	
——学生心理案例分析 / 丁丽娜	178

缓解压力 优化个性	
——高三女生强迫性神经症的个案辅导 / 章颖	185
强迫性神经症的心理咨询案例 / 邬洪妙	192
偏执妄想症的心理咨询 / 姜文学	198
“重拾”自我	
——对一个反应性抑郁症女孩的心理辅导 / 李小吉	204
危机干预: 亲人遇车祸去世之后	
——哀伤辅导的咨询案例 / 李小吉	209



人 际 交 往 辅 导 与 咨 询

RENJI JIAOWANG FUDAO YU ZIXUN

行为习惯偏差儿童的心理咨询

陈宁宁

一、基本资料

王同学,男,11岁,身体发育正常,身高1.62米左右。父母工作及受教育程度:均为公司职员,大学文化。家庭状况:家庭基本和睦,与老人同住。家族无精神病史。

二、个人陈述

“讨厌班主任老师,对我不公平”;“现在没兴趣学习”;“爸爸妈妈,说心理老师能帮助我提高学习成绩,做个好孩子。我不相信,懒得跟他们说”;“别人欺负我,我就要反抗,不想忍”。

三、对来访者的观察以及他人的反映

根据孩子的妈妈反映,孩子从小随父母生活,在幼儿园大班前基本上性格温顺,有些胆小,非常听父母的话。这与父母的性格特点很相似,他们的做人风格就是多一事不如少一事,经常以息事宁人的方式教育孩子:要与小朋友团结,不可以打小朋友。如果有小朋友打你,你就躲开。甚至有时并不是孩子的错,只要有老师说今天王同学与某个小朋友抢玩具(实际上是后者抢前者的,老师也只是习惯性描述罢了),父母就会再次教导:下次别与小朋友抢,给他算了,你再去玩别的。那时候,王同学基本上是个听话的孩子。

上了大班后,一次,一个小朋友拿绳子去勒王同学的脖子,想牵着他走。王同学想起妈妈说过:脖子是不可以被随便勒的,很危险!于是,他反抗了,而且劲很大,一下子抢过了绳子。那个小朋友吓得跑掉了。据父母称,自

那以后,一旦同小朋友发生口角,他就会用“暴力”的方式处理争端。老师和同学都说他“不好惹”。

其实,应该说,比起同年龄的孩子,王同学还是很少让父母操心的,尤其在学习上。基本上这五年来,都是他自己独立完成作业,像整理书包之类的事,别的孩子需要父母帮忙,他都能自己做。而且可能是受家庭影响,父母都爱看书,王同学也非常爱看书。他小小年纪,已经看过《水浒传》、《三国演义》等名著。五年级前,虽然爱打架,但功课还是中上偏优。刚升了六年级,换了个班主任。老师比较严格,经常叫他到办公室,于是他开始反感,不大听课,成绩下降了。而且前一周某节班主任的课上,明明是他旁边的中队长叫他,他才说了一句话,但老师只批评了他,他感到愤愤不平,却并没告诉父母,还是父母听别的同学说的。

最近,他脾气很大,情绪经常很激动,父母问多了,他就会发火,大喊大叫,很难控制自己的行为。同学关系比较紧张。没有固定玩伴和要好的朋友。最近的学习成绩下降明显。

四、诊断及依据

1. 诊断

求助者的心理与行为异常表现属于心理问题的范畴。问题主要表现为以下三个方面:(1)偏激行为和交往不良倾向;(2)人际关系紧张(师生关系、同伴关系及亲子关系);(3)学习适应性不良。

2. 心理测验结果

根据对临床资料的收集,该求助者智力水平正常;个性孤僻,较难适应外部环境;情绪不稳定,整体心理健康状态较差。

五、综合分析原因

为什么会有这些问题,具体分析如下。

1. 偏激行为

根据儿童的成长经历,偏激行为的产生主要是经验习得的结果。人的行为都有“趋利避害”的特点,之所以选择某种行为,主要是这种行为能给当事人带来某种利益。本案中的“偏激行为”的最初形式是“被打”,而他打小朋友是角色的转换,但当他打了小朋友后没有受到任何的“惩罚”,就再一次证明了这种行为是可行的。“强者打人”与“弱者挨打”的体验在认知上

让他强化了这种打人行为,使他在认知上强化了这种行为的合理性。

因此,在观念中形成了这样的推理:“弱者”受到别的小朋友欺负,“强者”可以通过自己的力量(武力)来保护自己。而且,在“我是强者”的强烈暗示下,往往会对外界发出警示,以表明自己的强者姿态。

当行为不断反复后,便成为一种习惯,甚至成为人格特征之一。就现状及年龄阶段来说,还谈不上“攻击性人格”,只能说有攻击性倾向。也正因为如此,通过及时的干预,他是可以矫正的;否则随年龄的增长,行为复现率的提高,会使改变难度增大,演变为固定的人格特征。

2. 人际交往问题

该同学的人际交往问题与他的偏激行为密切相关。偏激行为可能使他本人少受了“欺负”,但却引起了其他同学的“注意”。这些行为树立了他在别人眼中的“不良形象”:动不得、说不得、脾气大、爱打人。即使有些行为是暗示“我想跟你们玩”,但“打”的方式是不被认同和接受的。

3. 学习适应性

现在,该生学习没有多大进步,这是发展过程中适应不良的表现。这除了影响行为与人际协调外,还有对学习态度和方法等方面的影响。

目前,该生所面临的学习问题主要是如何调整好情绪,给予学习相应的注意力,以提高上课效率。在行为上,家长与老师应给予积极的建议与指导。两者结合才可能取得预期的效果,并且这也是促进人际关系的重要方面。

六、咨询目标的制订

咨询阶段大致分为:诊断评估与咨询关系建立阶段、心理帮助阶段和结束与巩固阶段。具体咨询过程如下。

第一次咨询

时间:2010年10月23日。

目的:了解基本情况,建立良好的咨询关系,确定主要问题,探寻改变意愿,进行咨询分析。

方法:会谈、心理测验。

过程:

(1)填写咨询登记表,询问基本情况,介绍咨询中的有关事项与规则。

(2)向父母了解孩子的成长过程,尤其是重要事件。

(3)确定咨询目标。

(4)与孩子交谈,收集临床资料,探寻孩子的心理矛盾及改变意愿。

(5)将测验结果反馈给父母及孩子,并作出初步问题分析,让父母与孩子理解为什么会这样。

(6)布置咨询作业

①“再现”事件:父母与孩子重新讨论“老师冤枉”事件,着重让孩子表达“当时怎么想,想怎么做,感觉如何”。目的—在于让孩子宣泄,目的二在于让父母学习并演练与孩子的沟通,目的三可以顺势引导如何做得更好。

②父母有必要与老师谈一次,让老师增加对孩子的了解,并澄清孩子的“委屈”,同时让孩子找出班中最受欢迎的学生。

第二次咨询

时间:2010年11月6日。

目的:加深咨询关系,突破“偏激行为”应对策略。

方法:会谈、行为契约法。

过程:

(1)反馈咨询作业。父母与孩子交流了“委屈”等事件,且母亲与班主任谈了孩子的事,班主任了解了“委屈”事件,主动向孩子道了歉。孩子有些不好意思,平时上课表现有进步。

(2)与孩子就最受欢迎的同学谈人际交往问题,找出差异,促进自我的人际交往意识。

(3)初步制订行为契约,以加强自我控制,并在咨询室进行演练。

(4)布置咨询作业

①父母继续特意积极评价:只找孩子的优点,并至少准备10句好话。

②孩子按行为契约行事,如不主动打人、不主动骂人、每天早上对着镜子笑三下、上课看老师、回到家说“我回来了”、出门说“我走了”等。

③制订反馈表,记录行为。

第三次咨询

时间:2010年11月20日。

目的:学会合理评价,提高自控力,加强亲子交流。

方法:会谈、合理情绪疗法、代币法。

过程:

(1)反馈咨询作业。行为契约执行情况良好,得到老师表扬;在某天午餐时有个同学碰了他一下,他也没有生气;父母说孩子10句好话,让父母与孩子共同体验感受。

(2)进一步分析行为与情绪、人际的关系,强化合理观念,并引导对人对事的合理评价,练习评价班主任及父母。

(3)改行为契约法为代币法,增强亲子之间的联系。

(4)布置咨询作业

①找班主任老师的3个优点。

②执行代币法,以代币量赢得自己愿望的满足,如买某本书、去游乐场一次、发零用钱等。

第四次咨询

时间:2010年12月4日。

目的:巩固咨询效果,发展学习策略,增强自信心。

方法:会谈、心理测验法、认知行为法。

过程:

(1)反馈作业,如果完成顺利,继续执行。

(2)肯定其学习能力,找出学习策略问题。

(3)训练提问法,以提高课堂效率,将注意力集中在学业上。

(4)布置咨询作业

①选一门课,每天准备好一个问题,带入课堂,在课上找答案。

②收集别人对他的微笑与好话。

③父母继续代币激励。

第五次咨询

时间:2010年12月18日。

目的:巩固咨询效果,结束咨询。

方法:会谈。

过程:

(1)反馈作业,即评价提问应用,调整提问角度。

(2)指出继续努力的方向,即自我监督与控制。

(3)基本结束咨询,制订行为目标,加强自我管理能力。

(4)进一步巩固与父母、老师、同学的关系。

七、咨询效果评估

1. 求助者及家长的评价:“感觉同学们开始喜欢我了”;“我不再害怕班主任老师了”;“爸爸妈妈经常鼓励我”;“遇到不愉快的事情,发脾气也没用”;“孩子回家后愿意说话了,经常谈起学校里发生的事”;“回家后很自觉地做作业了”;“多表扬孩子还是有好处的”。

2. 咨询师的评估:通过回访和跟踪,发现咨询已基本达到预期目标。改善了偏激行为,促进了良好人际关系的发展,提高了学习适应性水平。咨询过程较完整,有条理。

(作者单位:北仑区灵山学校)