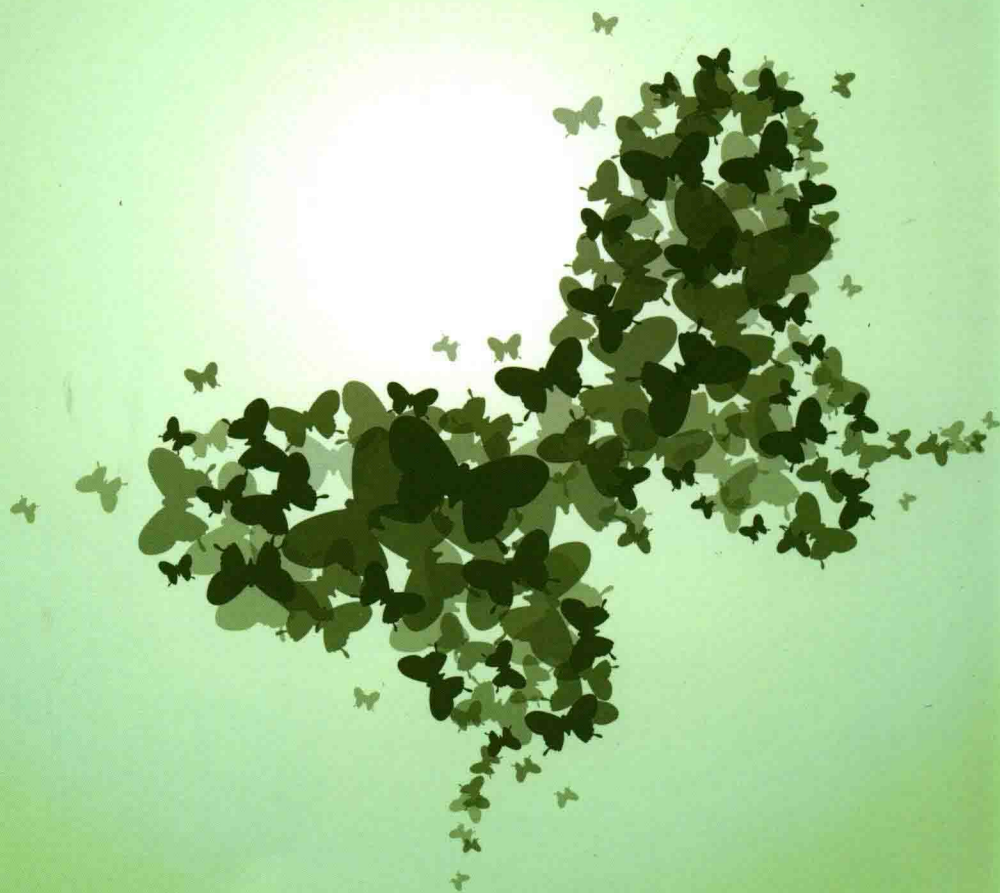


中学生心理知识科普案例集

主编 孙红刚 梁春艳



世界图书出版公司

中学生心理知识科普案例集

主 编 孙红刚 梁春艳

副主编 张 波 赵玮杰

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理知识科普案例集 / 孙红刚, 梁春艳主编.

—上海: 上海世界图书出版公司, 2015.4

ISBN 978-7-5100-8554-3

I. ①中… II. ①孙… ②梁… III. ①中学生—心理
健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 217617 号

中学生心理知识科普案例集

主 编 孙红刚 梁春艳

出版人 陆 琦

策划人 姜海涛

责任编辑 吴柯茜

装帧设计 蔡 惟

责任校对 石佳达

出版发行 上海世界图书出版公司

地 址 上海市广中路 88 号

电 话 021-36357930

邮政编码 200083

经 销 各地新华书店

印 刷 上海市印刷七厂有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 10.25

字 数 110 000

版 次 2015 年 4 月第 1 版

印 次 2015 年 4 月第 1 次印刷

书 号 978-7-5100-8554-3/G·476

定 价 20.00 元

www.wpcsh.com.cn

www.wpcsh.com

如发现印装质量问题

请与印刷厂联系 021-59110729

目 录

一、在关爱中长大	1
二、哪里才是我的家?	10
三、甜蜜并痛苦着的爱	18
四、宅女的内心独白	28
五、我的情感我做主?	38
六、我不想吃得那么撑!	47
七、心情感冒时也会发高烧	56
八、走出网瘾的泥沼	63
九、宿舍里的另类成员	69
十、为什么别人总是欺负我?	77
十一、找寻迷失的自我	85
十二、迷惘的青春	94

十三、点燃学习的热情	103
十四、男儿当自强	112
十五、一个拖延症患者的救赎	120
十六、重拾美丽的微笑	128
附录一 大学心理典型案例一则	137
附录二 学生职业生涯规划案例一则	146

一、在关爱中长大

特殊群体的孩子不同于正常群体的孩子，他们在成长中的缺失可能无法弥补，由此带来的心理困惑也可能比其他的孩子要多。在学校的日常教育中，老师需要特别关注这些孩子的健康成长。

期待不到的温情和慈爱

腊梅(化名)同学是一名刚刚入学的高一新生。她个子偏小，面容白净，扎个马尾辫，戴着副眼镜，长长的刘海遮住了眼镜的上沿。她的样子很腼腆，说话较慢但很清晰：“老师，我想了解一下学校对家庭经济困难学生的一些政策，还有怎么办理相应的一些手续。”刘海挡住了腊梅低垂的视线，班主任刘老师看不清她的眼睛，可是直觉告诉刘老师，面前这个消瘦而又不乏清秀的女孩可能面临着一些情绪困扰和心理问题。在刘老师详细介绍了学校关于家庭经济困难学生认定及补助各方面的情况后，腊梅抬了抬身子，好像是准备离开，但眼里又闪过一丝犹豫，欲言又止。

看着这位初来乍到的同学在办公室的表现，在捕捉到腊梅这一瞬间的表情，刘老师适时地问她：“腊梅同学，你是不是还有什么事情要和老师讲啊？如果你觉得还没有想好，也没关系，记得有时间来找老师。”刘老师微笑着对腊梅同学说道。

听刘老师这么一说，腊梅同学低下头去，压抑许久的感情似乎瞬

间迸发出来,眼泪刷刷地流下来。整个办公室很安静,静得只能听到她啜泣的声音。良久,腊梅同学才开始讲话,说得依旧慢条斯理。原来就在地入高中前一个月,父亲因为车祸突然去世了,母亲性情老实,不太擅长交际,为了给父亲治疗,家里花了不少钱,现在家里的经济情况更是每况愈下。如果自己以后能考上大学还要支付高额的大学生学费,甚至是找工作的费用,一想这些腊梅的心里一阵阵的难受。一切言语在这张流泪的脸面前,都显得那么苍白无力。刘老师沉默而又专注地望着她,把一包面巾纸轻轻地推到她的面前。

腊梅同学的眼泪涌得更快了,也抽噎得更加厉害。在不断地抽噎和断断续续的话语中,腊梅告诉刘老师,她的父亲经常出差,也经常有应酬。出事那天,父亲非常疲劳,在回来的车上睡着了,可是回家的途中车翻了,司机受伤昏迷,经医院抢救后高位截肢,而她的父亲……腊梅说到这儿,再也说不下去了,泪如泉涌,上半身也因急促的抽噎而颤抖。刘老师能感觉到她心灵深处那种强烈的痛苦、剧烈的颤抖。腊梅同学那滚烫的眼泪也刺痛了刘老师的心,让她觉得非常难过。

过了一会儿,腊梅的抽噎声慢了下来,她擦了擦眼泪说:“老师,对不起。”

看着她红红的眼睛,刘老师说:“人们之间的关系没有比失去亲人更痛苦的了,任何人都会在这样的事情中显得非常痛苦。跟我说说你爸爸,好吗?”腊梅定了定神,慢慢地说道:“爸爸一直很忙,经常出差,平时在家的时间很少,也没怎么有时间陪我们。”

“关于爸爸,你的印象中有什么比较清晰的事情吗?”

腊梅沉思了一下,“关于爸爸的事情我记得不是很清楚,可是有件事情我倒是记得蛮清楚的。”

“是一件什么样的事情呢?”

“大概是我六七岁的时候吧,有一天学校提前放学了,我便一个人回家。可是我到家时妈妈还没下班,我进不了家,就到外婆家去了。妈妈不知道还照常到学校接我,学校老师说我已经回家了。妈妈到家后发现我不在,急坏了,就打电话问爸爸,爸爸当天回家后说我不听话乱跑,狠狠地打了我一顿。”

“爸爸打了你,你是什么感觉呢?”

“感觉很疼,也感觉很委屈。不过从那以后,我每次去哪儿都会先和妈妈说一下。”

.....

聊着聊着,腊梅似乎没有刚进办公室时那么伤心了,刘老师也慢慢了解到腊梅家的一些基本情况。从腊梅讲述的情况来看,腊梅父亲的形象似乎没有那么的高大和深刻,父女之间长时间地缺乏交流与沟通,也映射出父亲对与女儿感情交流的忽视。而作为女儿,腊梅十分期待和别的孩子一样拥有那看似平常可自己至今仍未得到的父爱,期待父亲的爱和温情。可是父亲的突然去世,使得这些幻想再也没有实现的可能了,这也可能是腊梅如此悲伤的另一个重要原因。

爱的诉说

在接下来的一个星期里,新生入学需要处理很多日常事务,学校也组织了很多师生见面、学习讨论等集体活动,在这些活动中,刘老师和腊梅慢慢熟悉起来,期间又增进了了解。不久后,学校对每一个刚入学的新生进行了一次心理普测,为他们建立了心理档案,而在腊梅的心理测试结果上,清晰地写着:重度的敌对、恐怖,中度的抑郁、焦

虑。这也让刘老师更加关注这个来自特殊家庭的孩子。过了几天，刘老师约腊梅进行了第二次谈话。在聊了她近期生活的适应问题后，刘老师关切地问：“腊梅，最近睡得好吗？”

腊梅说：“还好吧。”

刘老师笑着说：“想妈妈了吧？”

腊梅说：“嗯，肯定想。”隔了一会儿，又说：“想妈妈一个人怎么过。”

刘老师说：“腊梅是个很体贴父母的好孩子，虽然还是个学生，却一直惦记着妈妈。那么，爸爸呢？”

腊梅沉默了一会，说道：“学习忙的时候，人多的时候还好，晚上安静了，躺在床上时，就老想一个人哭。”

“那时是一种什么样的感觉？”

“感觉心头像有一块石头压着，想把它拿掉，却怎么也搬不动。”

“每天被石头压着的感觉非常难受。”刘老师停顿了一下又说道，“不过，人们每天都会生存在压力之中，每个人对压力都有一定的适应性。即使在最难受的时候，我们的身体内部也会有一些放松的、温暖的、舒服的地方。每个人都会在紧张和松弛中不断变化，当心里感到难受压抑，喘不过气来的时候，可以把身体的各个部位逐个扫描一遍，找一找哪些是温暖的部位，体验一下那种温暖的感觉，我们现在来试试可以吗？”

在完成了放松练习之后，刘老师告诉腊梅在感到难受不舒服的时候，自己也可以用这样的方法达到放松的目的，特别要注意学习之余参加学校组织的或自己想参加的体育锻炼。这样也可以达到放松练习的目的。

看着腊梅逐步进入松弛的状态，刘老师开始继续父亲的话题：“你已经进了理想的高中，后面要好好学习，如果你爸爸知道你很想念他，你希望爸爸对你说些什么呢？”

腊梅沉思良久，“爸爸可能会说，腊梅，我的乖孩子，你从小就是个懂事的孩子。爸爸平时没有多少时间陪伴你，也没有像妈妈一样细心照料你，爸爸觉得很对不起你，爸爸平时也没来得及讲出来，可是爸爸真的非常爱你。如果还有时间的话，爸爸一定好好陪你。这么多年，虽然爸爸没怎么管你，但你一直把自己照顾得很好，学习什么的都不要爸爸操心，还考上理想的高中，爸爸感到非常欣慰，爸爸也对你很放心，一直为你感到自豪。你要好好地照顾妈妈，在学校里好好生活和学习，爸爸会一直支持你，永远为你感到自豪。”

“你是说，爸爸会为你一直读好书，好好生活而感到自豪？”刘老师适时地重复道。

“是的，”腊梅坚定地答道，“爸爸一定是很爱我的，只是……他可能一直都没有来得及表达。”说着腊梅的眼眶红了。

每个父亲都有爱自己孩子的独特方式，这一点腊梅可能有自己独特的感受。刘老师对腊梅说：“腊梅，假如你面前的这张空椅子上坐着你的爸爸，你会和爸爸说些什么呢？”

腊梅先是看着她面前的那张空椅子，眼里满是泪水。然后，她看着远处的墙面：“爸爸，”她轻轻地喊到，她的目光已经越过了椅子，好像在看墙壁外面的远方，“我从小就很羡慕同学，周末的时候，他们的爸爸都会和他们一起玩，带他们去公园，给他们买好吃的，给他们买好玩的，带他们去旅游。可你总是那么忙。早上你出门的时候，我还没睡醒，晚上回来的时候，我已经睡着了。匆匆见到你的时候，你要么

一个人在看电视,要么就在房里睡觉。有的时候,我很想坐到你的身边,和你说说说话,可你总皱着眉头,我不知道我做错了什么。我有时候一直问自己,为什么别人的爸爸总是看着那么和蔼可亲,可是你却这个样子,难道我不是你亲生的吗?妈妈给我的答案是否定的,我想难道真的是我做错了什么?为了让爸爸开心,我总是很努力很努力地学习,我希望爸爸慈爱地看着我,摸着我的头,和我开玩笑,说我是你最宠爱的女儿。等我上大学了,爸爸会夸奖我,说腊梅长大了,可是……”哽咽的声音充斥着整个办公室,腊梅说不下去了。依偎在刘老师的怀抱中,腊梅心中喃喃自语:“爸爸,你放心,我一定会好好过的,不会让你和妈妈失望。”

在爱中成长和独立

在以后的接触中,刘老师发现腊梅是个很有责任感、很负责,也比较愿意为大家服务的女生。班级有同学反映临时负责人工作不力,刘老师特别听取了她对同学们的看法,她毫无保留地说出自己的看法,并给老师推荐出她心目中合适的人选,表现出很有主见的样子。在一次交谈中,腊梅还向刘老师表示她也想竞选班委,并准备了一份计划书。腊梅的计划书思路清晰,条理清楚,总体感觉很不错,能感觉到她是花了不少心思,也有很强的为大家做事的意愿。为了分散她的注意力,让她关注的焦点有所转移,再加上她确实有为大家服务的愿望和条件,刘老师就让她当了学生生活委员,凡有通知以及和别人沟通交流的事情,刘老师也会有意识地让她去多做些。一段时间下来,虽然她明亮而警觉的眼睛依然被长长的刘海覆盖着,但脸上的笑容明显多了很多。

在后来的一次交谈中，腊梅曾对刘老师说过这样一句话：“我现在不那么羡慕我那些同学了，因为其实每个人的父亲都会死的，只不过我的父亲早去了一些。”这样说的时侯，她很平静。刘老师肯定地点点头。是的，每个人都不可能得到父母一辈子的照顾，有的长，有的短，最后总归要走向独立和成长。腊梅说：“刘老师，我其实明白您的意思，能享受到父母的照顾当然好，有的时候也没有必要特别难过，我没有得到像其他同学那样的来自父亲的关爱，可是我学会了自立和坚强。我觉得我长大了，我能感觉得到父亲的微笑，我也没有太多的遗憾。”看着她脸上绽放的美丽笑容，刘老师也笑了。

爱的关注

不管什么原因造成的单亲家庭，在孩子教育方面的第一个较大问题是“教育功能欠缺”。因为对子女的教育是父母双方的责任，一旦缺少一方的教育，特别是一些难以替代的教育，就会带来多重问题。而双亲都在身边会给孩子带来更高的安全感和情感满足，这也是单亲家庭所没有的，这些都是不能不承认的事实。另一个问题是孩子在群体中容易与他人比较而产生失落感和自卑感，成为一种无形的心理压力。

那么，应该怎样辅导那些特殊家庭的孩子，让他们健康成长呢？我们认为，应该从几个方面去努力。

第一，家长首先调整思想认识，调整心理情绪，引导孩子对家庭环境有一个正确的认识。如夫妻离异大多是因无法化解的矛盾才发生的，离异虽然会出现新的问题，但毕竟从更大的痛苦纠缠中解脱出来。面对新问题，要敢于正视，并逐步去解决。对孩子不应长期隐瞒离异

的事实,那样反而会增添一层苦恼。瞒是瞒不住的,蒙在鼓里的孩子一旦知道实情就会怨恨父母。一般地说,孩子开始可能不理解,不愿意接受父母离婚的事实,情绪低落。做父母的要保持耐心,双方都跟孩子坦诚地交流想法,并表明对孩子的爱心与关注是一致的,而且永远不会改变。随着孩子年龄增长,阅历增加,会逐渐理解父母。而家长自身的心态对孩子而言是十分重要的,切不可忧烦重重,感觉似乎低人一等。离异并不代表失去尊严,要努力昂首阔步地生活,让孩子也有一个开阔的胸怀。

第二,帮助孩子处理好同学关系。孩子的心理压力很大程度上来自同学。家长和老师要鼓励孩子在班上多交几个要好的朋友,经常一起学习,一起玩耍。孩子的群体生活一旦正常,许多问题就迎刃而解了。如果有个别同学说了刺激性的话,老师不妨单独去做思想工作,正确对待这种情况。

第三,注意观察孩子的言行,及时解决孩子的思想问题。单亲家庭的孩子往往比较敏感,有些事情会使他们产生微妙的心理变化。家长和老师要多注意孩子的言行,发现有异常的苗头,及时跟孩子谈心,了解情况之后,能及时疏导的就及时疏导。有的问题一下子解决不了,要进行更多的调查分析,考虑妥善的解决措施。

第四,让孩子多接触其他长辈,接受多方面的教育影响。如果是离异家庭,不管哪一方带孩子,都应该让孩子与另一方有接触与交流的时间,感受父母之爱。双方都要理智,切忌在孩子面前“争宠”。如果有可能,应该让孩子与父母同时团聚。不做夫妻了,也可以做朋友的,何况还有共同的下一代。同时,还要让孩子与其他亲友中的长辈接触,扩大孩子的交往面,家长的同事也是交往对象。这对孩子的成长

长有好处。

第五,切忌溺爱,鼓励交往,倍加关注。不要因为孩子心灵上受到创伤就百般袒护和溺爱,有的单亲家庭自认为用这种方式可以得到孩子的谅解或减轻自己的内疚感,可是这样的话,也会让孩子养成骄横跋扈的性格。可以鼓励孩子与同伴多交往,家长和老师要创造更多的机会,鼓励孩子与朋友们投入到集体活动中去,更多地参加集体活动,享受与正常孩子共有的快乐时光。

此外,还可以让孩子参加各种活动,培养积极向上的情绪和活泼开朗的性格,以淡化父母离异等情况给孩子造成的不良影响。我们也要给特殊家庭的孩子当家做主的机会,让他们多为家长分忧解难,这样有利于他们尽快成熟起来。

二、哪里才是我的家？

由祖辈抚养的孩子往往娇宠有加，容易形成任性、贪图享受、不负责任、有冲动性和攻击性的个性。而长期寄养在外的孩子可能会对父母产生怨恨的情绪，进而导致亲子关系冷漠。这些孩子性格内向、躲避现实、不易与人交流、不能坦诚相待、好说谎话、具有较强的防御心理。他们在家里的隐忍和在外面的冷漠形成鲜明矛盾，这也是这类孩子感情中最为脆弱的一面，一旦达不到预期目标，心理甚至会出现崩溃走向极端的可能。

我的家在哪里？

小泉(化名)，女，××中学高二的学生，和老师谈话时能展现出正常的交流水平，对同学很有礼貌，但并不热情，甚至有些冷淡，平时和同学间交往较少。她对人对事很有主见，很有上进心，能冲能闯，对自己的期望很高，但是实际情况却与其预期相差甚远。

小泉是住校生，但是她在宿舍里人缘并不好，有同学反映她不合群，对人冷淡，甚至有时候还会有撒谎、吵架等现象。班主任冯老师主动跟她妈妈进行了电话沟通。据小泉妈妈反映，小泉在家排行老二，是属于计划生育外的超生孩子。为了逃避超生的惩罚，从小父母就把她送到了乡下外婆家，她在那里度过了自己的童年时光，直到8岁才回到自己的家。被接回家的小泉脾气暴躁，在家里经常无故摔打东

西，拒绝和父母产生亲切的感情。为了弥补自己的愧疚之情，父母以极大的耐心包容她，但是她却变本加厉，性格倔强的她经常因为一些小事情和父母发生冲突，让父母对她很无奈。小泉上小学和初中时脾气很怪，有时候跟同学们很客气，有时候稍不如意就会大喊大叫。有一次和别人发生冲突，她竟然发狠似地掐住别人的脖子，说“这个社会和家庭太对不起我了，我要杀死你们”。事后，父母开始对她严加管教，但却更激发了她的叛逆心理，慢慢地小泉与父母的交流更少，只是和姐姐的关系还不错。

冯老师了解到这些情况后，意识到这是由寄养造成的，于是主动约小泉聊天谈心，以帮助她解开心结。其实，小泉内心还是渴望得到爱，渴望找到属于自己的家。在冯老师温言细语的关心下，她慢慢说出了埋藏心底多年的许多事。

小泉说自己一直不能像姐姐跟父母之间相处的方式那样去亲近自己的父母，她从小就得不到父母的认同，她与父母的意见总是相左。自己有想法但是母亲总是反对，她想以后读完书之后能去广州工作，可是母亲希望她能在家乡找工作，但是她就是不愿意待在父母身边。这个想法让母亲很生气，母亲认为她太自作主张，母女俩还为此吵过几次架。她认为跟母亲没有办法沟通，而且觉得母亲是个势利的人，要不然也不会从小就把自己送走了。姐姐是个比较优秀的人，母亲在姐姐面前那种温顺谦和的态度自己似乎从来没有享受过，而且母亲总是指责自己，挑剔自己的毛病。姐姐唱歌唱得很好，在学校时总是能够崭露头角，现在已经大学毕业了，也有了一份体面的工作，小泉认为这是父母喜欢姐姐的原因，她觉得父母看不起她，连父亲也会对她冷嘲热讽。有一件事情让她记忆犹新，有一年全家都在观看春节晚会，

可能是因为过年的气氛比较浓厚吧，大家似乎忘记了之前发生的不愉快。正看得高高兴兴的时候，爸爸突然对电视上的节目大发感慨，还说姐姐怎么怎么有出息，而小泉却让家里怎么怎么费心，这让她非常生气，此后半个月都没有和家人讲话。小泉告诉冯老师，她当时就想远走高飞，永远和这个没有温情的家庭脱离关系。小泉虽然住在这个家里，却感觉不到家的温暖。她不禁问自己：哪里才是我的家？

寄养之痛

小泉从小没有在母亲的身边生活，是在外婆身边长大，和外婆的感情最深，但是外婆已经去世，她现在既没有很好的同性朋友，也没有关系很好的异性朋友，一直都很孤独。当她8岁才走入这个对她来说很陌生却又存在很久的家庭时，她感觉自己完全就是一个局外人。在爸爸妈妈姐姐三人形成的家庭氛围里，她觉得自己是一个闯入者，因此有一种强烈的罪恶感和自卑感，她在内心里不认为别人能够接纳她，所以，她和父母姐姐无法像亲人一样相处，和家人总是很客气，包括关系不错的姐姐。她经常会拒绝来自姐姐的帮助。在谈话中，小泉还给冯老师讲了她出生的过程。父亲有轻微的智力障碍，爷爷曾经是她们家所在区的教育局领导，母亲自师范学校毕业后，当时为了能够找到一份还算可以的工作，嫁给了轻度智障的爸爸。在母亲怀上她的时候，计划生育的风声比较紧，爷爷因为是教育局领导，担心超生这事会被人举报，就动员妈妈去做流产，但妈妈不忍心，就在乡下偷偷把她生了下来。生产时妈妈身边也没有人照顾。小泉把自己当时出生的场景描述得很形象，仿佛她就是现场的一个观众，一举一动尽入她眼中。她说连个正经的接生的人都没有，出生的房子也很破，整个出生