

心的分析
心的演变
心的成长历程



第二辑

高中生

心理咨询个案解析

雨季心语

邱鸿钟 主编



华南理工大学出版社

B844.2 757
Q816

心灵之约丛书·第二辑

雨季心语

——高中生心理咨询个案解析

邱鸿钟 主编

华南理工大学出版社
·广州·

图书在版编目(CIP)数据

雨季心语：高中生心理咨询个案解析/邱鸿钟主编. —广州：华南理工大学出版社，2000.1（2000.4 重印）

（心灵之约丛书）

ISBN 7-5623-1459-4

I. 雨…

II. 邱…

III. 高中生-心理卫生

IV. R395.6

华南理工大学出版社出版发行

（广州五山 邮编 510640）

责任编辑：丁春玲

各地新华书店经销

中山市新华印刷厂印装

*

2000年1月第1版 2000年4月第2次印刷

开本：850×1168 1/32 印张：5 字数：108千

印数：5 001～10 000册

定价：8.50元



把忧郁丢到废纸篓里去

人生是一串由无数的小烦恼组成的念珠，达观的人总是笑着念完这串念珠的。

——大仲马

黄小华以母校第一名的成绩，考入了省重点中学。可班上强手如林，期末考试，他的成绩一下子掉到了二十几名。

他为此整天郁郁寡欢，吃不香、睡不安，不久就出现了头晕、注意力不集中、记忆力衰退等毛病，成绩下降得更厉害了，后来又患上了肝炎。在住院治疗的过程中，他看不到短时间内痊愈的希望，心情忧郁，精神萎靡。

母亲带着他走进了心理咨询室。

“你的病由不适应新环境而起，因忧郁而加重，由绝望而恶化。”我如是说。

“我太没有用了！太没有用了！”小华不断地重复这句话。

“忧郁的人总是这样指责自己，其实，你想想，现实生活中，谁没有一些不如意的事呢？如因一次考试失败而精神萎靡，因同学之间失和而烦躁苦闷，因评‘三好学生’落

选而垂头丧气等，如果让这些不良情绪持续一段时间就会形成抑郁心境。世界上绝不只是你一个人有失败的烦恼和忧郁啊。”我先指出了小华的非理性思维。

“忧郁会导致身体上的疾病吗？”他问。

“的确如此，情绪忧伤，思虑过多，可以导致生理功能的严重紊乱。古医书《黄帝内经》上就有‘悲哀忧愁则心乱，心乱则五脏六腑皆摇’的说法。你的病情正是这样发展而来的。”我解释了小华的疑惑。

“我们过来人都明白，做什么都不可能一帆风顺、事事如意，挫折和烦恼也在所难免。”小华的母亲也在一边现身说法。

“您说得很对！我们要适应现代社会快节奏的学习和工作，就必须学会及时调节抑郁情绪，恢复平和的心境。”

“那怎样做才对呢？”小华终于有了重新开始的愿望。

“我向你介绍一种‘理性情绪心理疗法’。这是一种帮助我们以理性思维代替非理性思维，以减少或消除后者给情绪、行为带来不良影响的一种心理治疗方法。”

“什么是非理性思维？为什么要改变非理性思维呢？”小华不明白这些新名词。

“心理研究证明：抑郁不乐，常常是非理性思维方式自我暗示的结果。非理性的思维方式常常使我们夸大了失败，放大了不幸，从而加大了心理压力，陷入抑郁心境的泥淖。因此，调节抑郁情绪，恢复平和心境，必须从改变非理性思维方式入手。

“所谓非理性思维方式，就是走入以下五种误区的思维方式：

“其一，走极端。把一时的困难看成永久的困难，把局部的问题看成整体的问题，因为一次挫折就断定此事难成，因为一次失误就推论一生不顺。因此而悲观失望，郁郁不乐，甚至产生巨大的心理压力而不能自拔。持这种思维方式的人，恐怕一生都很难有心满意足的时候。

“其二，凡事向坏的方面想。评价一个人，总是盯着人家的缺点；判断一个事物，只强调它不利的一面。如同欣赏玫瑰花，别人感到美不胜收，他却大叹可惜刺太多。甚至有人赞扬他时，他也从坏的方面去理解：‘别人不过是在鼓励我罢了，正说明我在这方面很差劲。’用这种思维方式待人处事，即使阳光灿烂，一帆风顺，他也会因担心天气骤变，狂风将至而眉头紧锁，忧心忡忡。

“其三，过于自责。一看到别人脸色不好，就想到是不是自己得罪了他；一件事没办好，就怪自己没用，而不考虑办成一件事，离不开主、客观两方面的条件。甚至以为任何事情只要自己沾了边，一旦办糟了就有自己的责任。这种人因整天生活在沉重的精神负担下，往往表现得惴惴不安，郁郁不乐。

“其四，用放大镜看待事物。将别人的议论、误解看得过于严重，将学习、工作中的挫折、不如意加以夸大、泛化，甚至把一次考试的失利，一次友谊的破裂同自己一生的成败联系起来，同自己的人生价值等同起来。如此沉重的心理压力，使这种人的心灵如同被推入了一个灰暗阴冷的囚笼。

“其五，用望远镜看待事物。把缩小的一头对准自己的优点或成功的希望，把放大的一头对准自己的缺陷或失败的可能，然后感慨道：‘我是多么丑陋无能啊！’或者毫无信心

地叹息：‘唉，总是逃不脱失败的命运！’没来由的自卑、失望，使自己成天浸泡在萎靡不振、郁郁寡欢的苦水之中。”我一口气说了非理性思维的五个特点。

“医生，我有很多烦恼，怎样才能忘掉它们呢？”小华迫不及待地想去掉缠身多日的心病。

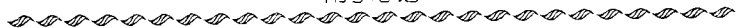
“你不妨尝试一下‘理性情绪心理调节法’。”我一边说一边示范，“首先，在桌上铺开一张白纸，把你感到压抑、忧郁、不快乐的原因写下来，随意地写，不要求有条理。还可以把你烦恼忧郁不堪时的一些荒诞言行也写下来。总之，要把你为什么快乐和怎样不快乐，在纸上随意地、尽情地宣泄出来。

“第二步，再从前面所列的五种非理性思维方式中找出最符合你当前思想实际的一种，把它抄在纸上，然后前后联系起来反思。这时你也许会发现你原来的想法歪曲了事实的真相，是自己上了自己的当。你也许还会意识到，实在没有必要为了这种愚蠢的想法而郁郁不乐，自己折磨自己。

“第三步，站在与上述五种非理性思维方式相反的立场上，对使你烦恼抑郁的事重新作一个更符合实际、更符合逻辑的解释。然后，你可以用一两个词语对你先前错误的想法和郁郁不乐作一个评价，如‘荒唐！’‘自寻烦恼！’之类，并将它们大大地写在纸上，多写几遍。

“最后，你可以做一次深呼吸，再把这张写满了字的纸揉成一团或撕成碎片，狠狠地扔到废纸篓里去。此时，你也许会感到一阵轻松或一种超脱，因为，你已经将烦恼和忧郁扔到废纸篓里去了。”

小华和他的母亲听着这幽默的比喻，会心地笑了。



“六十秒 PR 法” 的启示

自信是成功的第一秘诀。

——爱默生

小嘉刚从北方转入高一（2）班不久，她不懂粤语，对老师的教学方法也不太适应。一个学期下来，成绩排到了班上的最后一名，她忐忑不安地走进了咨询室。

“老师，我想退学。”她低着头，小声说。

“为什么呢？”

“因为我学习赶不上，又不会讲粤语，很难与同学们融洽……”她把自己的不足与缺点数落了一通。

“你能看到自己的不足，这很好，请你再数数自己的优点和长处。”我尝试着启发小嘉。

“优点和长处？”她好像从来就没有这样想过，一时语塞。

“好，我来帮你数：你虽然还没有学会粤语，但你的普通话是班上最标准的，老师不是经常要你在课堂上朗诵课文吗？你不适应新老师的教学方法，所以功课一时赶不上来，但你过去的基础并不差；你身材高大，在篮球、田径方面很有发展前途……”小嘉没想到老师竟然这么熟悉自己。面对赞扬，她有点不好意思。

“人各有所长，也各有其短。看不到自己长处的人，容易丧失自信；看不到自己短处的人，容易盲目自傲。正确的态度应该是：既看到自己的长处，又知道自己的短处。用长处来鼓舞自己的信心，用短处来警戒自己不能骄傲。当然，对于那些在学习、工作和生活中缺乏自信的同学来说，更重要的是唤醒自尊，恢复自信。”我把话题引向深入。

“但是，我爸爸经常告诫我要有自知之明，不要骄傲。”小嘉似乎觉得只有自己批评自己才是美德，而赞美自己就是自我吹嘘。

“的确，大多数人在讲‘自知之明’这句话时，往往理解为做人不要忘记了自己的缺点和不足，要谨言慎行，‘夹起尾巴做人’；其实这句话还有另一层重要的含义，那就是要实事求是地看待自己的长处和优点，只有自尊自信才能有所作为。”我纠正了小嘉思想深处自我评价的偏差。

教育学家的研究证明，缺乏自信是导致后进生学业失败的重要原因之一。前苏联教育家苏霍姆林斯基曾经说过：“凡学习困难的学生，首先必须对他们进行自信的教育。”

有的同学认为自己从小就缺乏自信，是天生的自卑性格。其实，自信或自卑是后天形成的。在主观上，缺乏自信是由于自我评价不当造成的；在客观上，往往是因为挫折失败太多而形成的。有的同学从小经常受到父母、老师的夸奖和赞扬，觉得自己有很多优点和长处，长大后就可能比较自信，干什么都充满信心。有的同学由于某些原因，从小就得不到父母的宠爱和老师的肯定，整日生活在斥责和鄙视之中，长大后就可能形成自卑的个性，觉得自己干什么都不行。还有的同学本来比较自信，只是因为一段时间以来，考



试老是不及格，竞赛总是失败，或者工作、生活中连连遭受挫折，使自信受到打击和压抑，对自己的能力产生怀疑，形成自卑心理。

小嘉在我的启发下，渐渐地认识了自己的问题所在，打消了要退学的念头。

“老师，我应该怎样做呢？”她已经决意重新开始了。

“你现在先要给自己打打气才行！”

“打气？”

“我先给你讲几个在国外流行的鼓气方法。

“在日本有一个鼓气学校，这个学校有一个规定：每天上课前由老师领着，高喊‘我能行’、‘我能胜’之类的激励人心的口号。

“在美国则流行过一种家庭游戏，那就是‘六十秒 PR 法’。‘PR’是英语‘自豪’的缩写。所谓‘六十秒 PR 法’，就是家庭成员每天花点时间围坐在一起，每人用六十秒的时间，以讲演的形式简洁地描述自己的天赋和能力，以及希望

达到的成功目标。在美国的一些家庭，父母还要求孩子们把‘六十秒 PR 法’的讲演内容写成小纸条，贴在盥洗室的镜子上，每天洗完脸后对着镜子高声朗诵。有的家庭则将‘六十秒 PR 法’的内容灌进录音带，每天上班路上在汽车里反复播放。隔一段时间，如果原定的目标已经达到了，随着新的人生目标的制定，录音带的内容也予以更换。”

“我也有目标，可一遇到挫折，我就会自责，认为自己无用。”小嘉道出了自己的体验。

每个人都难免有挫折和失败的时候，重要的是遭遇挫折和失败后，要通过冷静、客观地分析，找到失败的原因。

“你不妨试一试，列举一下你考试成绩不好有哪些原因。”我进一步启发小嘉。

“有时是试题太难，有关的疑点、难点好像老师没讲清楚；有时是身体不舒服，有些内容来不及复习；有时是晚上没休息好；有时因为来月经，情绪低落……”小嘉并不费力就数出了一堆理由。

“你看看，如果遇到这些情况却一味埋怨自己太笨，自信心当然会动摇了。遇到挫折后，既要从小主观方面找原因，也要从客观方面找原因，不要过于自责。自信是进步和成功的重要条件，一个人如果看不到自己的优点和长处，认为自己这也不行，那也不行，久而久之会形成一种消极的心理定势，阻碍自己的学习和进步。”

“老师，谢谢您，我明白了，自己并不是差得不得了。我有信心在下个学期追上来！”小嘉的脸上泛起了红晕，情绪跟刚进来时大不一样了。

“好！我等着你的好消息！”

班会主题：如何提高自制力

只有那些懂得控制缺点，不让缺点控制自己的人才才是真正的强者。

—— 巴尔扎克

备完了第二天的课，吴老师向教室走去，老远他就听到教室里乱哄哄的，不时还夹杂着口哨声。他三步并做两步来到教室门口，里面顿时鸦雀无声。那些离位到处跑的同学，就像老鼠见了猫似的，飞快地跑回自己的座位。

看来得开一次班会才行，这样的事不止一次了。

周四下午，是规定开班会的时候。

“今天班会的主题，是讨论如何提高自制力的问题。”高高瘦瘦的班长开门见山地说，“我们高二（1）班的自习课纪律一向不太好，就像一部没有刹车的列车，老师不在场就乱了套。绝大多数好学上进的同学对此都很有意见，希望能扭转这种状况。下面请大家发表自己的意见。”

第一个站起来发言的是学习委员，“自制力是一种意志品质，自制力强的人能够在意志行动中，有意识地克制自己、约束自己。我们都知道邱少云烈士，他为了不影响部队潜伏任务的完成，烈火烧身也纹丝不动，凭借着惊人的自制力克制住肉体上的巨大痛苦，直至停止呼吸。邱少云是一位

具有坚强自制力的光辉典范。可是我们一些同学，当老师不在场时不能控制自己的情绪，约束自己的行为，离位走动、讲话、开玩笑，打打闹闹，这都是缺乏自制力的表现。”

“别人拿激光笔照你，搞得你眼都睁不开，你还能自制吗？”说话的是淘气鬼“炮仔”。他的话激起了一阵笑声。

“你提出的问题很好，自制力强还表现为能自觉抵挡外界的干扰和诱惑，克制自己的欲望。有个名人说过：‘坚强的意志——这不但是想做什么就能做什么的那种本事，也是能迫使自己在必要时放弃什么的那种本事。’没有制动器不可能有汽车的安全，意志薄弱，自制力差的人，就像一辆制动器失灵的机动车，随时都会有颠覆的危险。”团支部书记小秦的回答赢得了一阵掌声。

同学们一个接一个地发言，班会的气氛很是热烈。

对于中学生来说，自制力是一种十分重要的心理素质，那么，好的自制力主要表现在哪些方面呢？

有些同学认为，要善于克制消极的情绪和冲动，不做情绪的奴隶。如女同学怕虫子，当男同学拿虫子吓唬她们时，自制力比较强的女同学虽然心里很害怕，但仍能努力控制自己的情绪，不动声色，装出一副无所谓的样子来。有时为了显示自己的勇敢，还能极力克制恐惧心理，用手去摸一摸虫子。而自制力差的女同学，遇到这种情况，不善于克制情绪，往往吓得惊恐地尖叫着躲起来。

有些同学则认为，好的自制力表现在学习中就是胜不骄，败不馁。成绩好，不趾高气扬；成绩不好，不唉声叹气。

还有些同学认为，好的自制力就是能促使自己去执行已经作出的决定，停止错误的行动。例如世界杯转播，对喜欢

足球的同学无疑是个不小的诱惑。如果实况转播已经开始，而作业还没有做完，自制力强的同学能坚持把作业做完，自制力差的同学往往把作业丢到一边看球赛去了。

听着同学们你一言我一语的讨论，吴老师原来紧锁的眉头逐渐舒展开来。

“那么，怎样才能增强我们的自制力呢？下面请吴老师给大家讲一讲。”班长带头鼓起掌来。

吴老师走上讲台说：“今天的讨论很有意义，同学们自己提出问题，自己探讨问题，还要学会自己解决问题，这在心理学上可以称之为‘非指导性的团体咨询’。当然，今天还只是一种尝试，所以我也作为一个参与者发个言。”吴老师先表明了自己今天与众不同的参与身份。

“我认为，我们还要进一步认识增强自制力的意义。一个人有无坚强的自制力，关系到他学业和事业的成败。不少同学智力不错，基础不差，就因为缺乏自制力，放纵了自己的惰性，或禁不住某种诱惑，使得学业无成。在生活中，我们会遇到各种各样的干扰和诱惑，在这种情况下，要牢记人生目标，不要为一时之利、一瞬之乐而动摇了自己的追求。

“古人说得好，‘不以善小而不为，不以恶小而为之’。自制力往往是从一些小事中逐渐培养锻炼出来的。有些同学经常因为事情小或情况特殊，就放弃原来的打算，违背自己的诺言，或者迁就自己的惰性，原谅自己的怯懦。其实，如果小事都不能自制，遇到大事怎么能有自制力呢？”

同学们还是第一次如此系统地听到有关自制力的见解，大家静静地听着，认真地想着。放学的铃声早已经响过了，但主题班会在同学们心中激起的热浪还在翻腾、奔涌。



他们为什么躲在厕所吸烟

我能够在别人猝不及防的情况下
知道自己应该采取什么行动，这完全
不是冥冥之中有什么天才对我的突然
启示，而是我的思考对我的启示。

——拿破仑

一天下午，已经放学很久了。

林老师走进男厕所，闻到一股刺鼻的烟味。透过烟雾，他看见几个男生正在吞云吐雾。那几个男孩一见林老师走进来，就连忙把烟头熄灭，一副狼狈相。

林老师把这几个“烟民”叫到外面，问：“你们知不知道《中学生守则》里有‘不准吸烟’的规定？”

他们低着头不说话，只顾用脚在地上蹭着沙子。

过了好一阵子，“高佬陈”才吭了一句“好多人都在厕所里吸烟”。他言下之意，别人吸得，我也吸得，也算是他们吸烟的理由。

当然，最后他们几个少不了挨了林老师的一阵“刮胡子”。

记得美国作家艾伦·芬特写的电视剧《小照相机》中有一个情节：A先生走进一家医院的候诊室，发现候诊的病人

有的在抽烟，有的在喝咖啡，有的在聊天，有的在看报纸，他们无一例外地只穿着内衣裤。A先生起初感到不可思议，甚至有点目瞪口呆，但他很快断定：这些人一定知道一些他还不知道的事情或要求。于是不到一分钟，A先生也脱下外衣坐下来候诊了。

像A先生那样，只是看到大家都那样做，就不由自主地采取了同大家保持一致的做法，在心理学上叫做“从众心理”。其实，那几个躲在厕所里吸烟的男生，也觉得香烟苦涩呛人，但他们只是看到别人吸，也就模仿起来，有的同学本来不吸烟，但在一定场合，当许多同学都吸烟的时候，为了使自己同大家合得来，他也会抽上一根。

在中学生的学习和生活中，存在着不少类似这样的事情。如看到许多同学在订购一本英语学习资料，于是自己也订了一本，而后发现类似的英语读物，自己早就有了一本。上课时，坐在前面的几个同学偶尔回头张望，于是后排同学也纷纷向后看，其实后面可能什么事情也没有发生。有的同学星期天本来有安排，不准备外出，但许多同学相约出去踢球，尽管自己对足球并不是很感兴趣，但感到不随大流不好，于是就跟着去了。

这种从众行为往往不同程度地带有盲目性。从培养创造能力这个方面来说，一个人老是受从众心理左右，听任从众心理指挥大脑，那无异于是对创造性思维的扼杀。更严重的是，让这种盲目从众心理发展下去，会导致个人在群体中丧失对自我的控制，做出事后感到惭愧和可怕的事情来。

中学生盲从心理的产生主要有两方面的原因：

一是社会、家庭的影响。大多数中学生从小就接受了一

些世俗观念，如“入乡随俗”、“遇事随大流”、“人家怎样你就怎样”、不要“标新立异”、不要做“出头椽子”等。这些观念容易导致盲从心理。

二是性格因素。一般来说有独立思考能力，有自主精神的人不会轻易从众；有自卑心理、缺乏自信、不肯多动脑筋的人容易盲从，胆小怕事、感情脆弱的人也容易盲从。而那些知识水平较低，认识能力和判断能力都较差的同学，在稍微复杂一点的情况下，就更会无所适从，产生盲从行为。

克服盲从心理，首先要努力培养独立思考的能力与习惯，这是从根本上消除盲从心理的关键。因为我们往往是在自己拿不定主意的情况下才盲目从众的，这正说明调查研究、独立思考、分析问题能力的重要性。因此，平时学习、工作、生活中遇到什么问题，要勇于质疑、大胆探索，不要习惯于人云亦云，随波逐流。我们还可以积极参加各种形式的专题辩论会、讨论会，增加分析问题、发表见解的机会，增强自己的自主意识，逐步做到不迷信、不盲从、善鉴别、有主见。

其次，要克服自卑心理，培养坚强的意志和毅力，提高我们在各种环境压力下的心理承受能力。因为怕被奚落而从众，怕受孤立而从众者为数不少。但真理不是以赞同人数的多寡来决定的。一些错误的思想和行为往往仗着人多势众而横行无忌，使少数缺乏坚强意志的人望而却步转而只得顺从。所以我们必须克服自卑脆弱、胆小怕事的性格弱点，变得坚强一些，遇事要学会拿出自己的见解和办法。