

陈泽琿 主编

心路驿站

● 青少年心理咨询 50 例



为生命减压
心态决定成功
学习有苦也有乐
用自信的微笑抹去伤心的泪

湖南人民出版社

陈泽琿 主编

心路驿站

● 青少年心理咨询 50 例



湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心路驿站—青少年心理咨询 50 例 / 陈泽琿主编. —长

沙: 湖南人民出版社, 2007.3

ISBN 978-7-5438-4705-1

I. 心... II. 陈... III. 青少年—心理卫生—健康教育

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 028615 号

心路驿站——青少年心理咨询 50 例

主 编: 陈泽琿

责任编辑: 张志红 聂双武

装帧设计:  + 谢俊平

出 版: 湖南人民出版社

地 址: 长沙市营盘东路 3 号

网 址: <http://www.hnppp.com>

邮 编: 410005

制 作: 湖南潇湘出版文化传播有限公司

电 话: 0731-2229693 2229692

印 刷: 湖南汇龙印务有限公司

发 行: 湖南省新华书店

版 次: 2007 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 5

字 数: 108, 000

书 号: ISBN 978-5438-4746-0

定 价: 18.00 元

编委会组织机构

编辑单位：中共长沙市委宣传部

长沙市教育局

长沙市精神文明建设指导委员会办公室

长沙市未成年人思想道德建设办公室

顾问：陈润儿 谭仲池 吴志雄

主编：陈泽琿

副主编：易肇沅 江权度 欧阳晓东 黄宇

汪湘陵 李卫政 王小平 杨长江 陈出亚

编辑：陈森琪 梁飞彩 胡述斌

鲁咏 陈星卫 黄海燕 王珂 匡娇艳 黄红军 张璞 吴自力





序 言

陈泽琿

青少年肩负着中华民族伟大复兴的历史重任，不仅要参与未来知识、能力的较量，更要参与心理的较量。作为基础教育工作者，实施心理健康教育义不容辞，同时也是大有可为的。

1999年8月，教育部下发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》，为促进中小学心理健康教育奠定了指导思想，规范了教育行为，丰富了素质教育的内容。近几年来，长沙市在大力推进素质教育方面做了大量的理性和实践的探索，其中开展中小学心理健康教育，成立了未成年人心理发展咨询指导中心则是成功之举，为广大中小学生人格健全、和谐发展奠定了坚实的基础，其成绩和经验是值得肯定的。

“世界上比海洋更深的是人的心灵”、“心需要心的呵护，心需要心的培育”。心理咨询在发达国家里是很平常的事，就似有病找医生那样自然。青少年在成长中难免存在着大大小小的心理问题，如不能及时得到心理医生的帮助和指导，就会有“蚁穴溃堤”之患！这和生病、看病、治病是一个道理！

与治病略有不同的是心理咨询与辅导是一项“助人自助”的活动。心理咨询不同于一般的安慰，不是邻里问的苦口婆心，不是教

条主义的空洞说教，不是硬性的批评与指责，也不是思想政治工作。比较而言，心理辅导与咨询更注重尊重个人的需要和人格，更强调平等的交流和启发，更突出了学生的心理特点与差异，更注重了学生的发展与成长。它是一门使人愉快和成长的科学。在这里咨询者借助于心理咨询师的帮助，反思自己，寻求改变，获得成长，完善人格，使其能够越来越独立，能够对自己负责，敢于面对生活，善于处理人生中的各种命题。

长沙市未成年人心理发展咨询指导中心的咨询师们以前所未有的热情与新鲜活力积极投身心理健康教育工作，他们大胆实践，不懈探索，勇于创新，积累了一些可资借鉴的经验。《心路驿站——青少年心理咨询 50 例》一书来自于他们多年来的心理咨询辅导与实践。这本案集是他们坚实的心理学、教育学专业基础和丰富的学校心理咨询与辅导实践经验相结合的产物，既具有一定的理论研究价值，又具有较强的代表性和实践价值。本书对从事和热爱心理教育工作的教师们有着较好的借鉴意义：从这里教师们可以找到自己教育过程中也许曾经疏忽过的“心的途径”。如何在孩子的“心海”中导航不仅仅是专业心理辅导教师的事业，也是每一个教育工作者义不容辞的责任；对关注孩子健康成长的家长们也有着较好的启发意义：父母应是孩子心灵成长的导师，“建设孩子的人格长城”是一项漫长而巨大的工程，如何才能让孩子的“心灵不生病”，如何成就一个健康快乐的孩子，从这里也许可以找到答案；同时对于热爱生活、关注自我的学生们来说，从本案例集中同伴们的身上或许可以找到自己的“心影”。如何才能在前行的道路上少走一点弯路、少受一点挫折，如何才能阳光灿烂地走向明天，让学生们有所收获、有所启迪正是这群“助人自助”者最大的目的！



翻阅这些优秀的心理辅导案例，不仅为长沙市未成年人心理发展咨询指导中心的心理教师、咨询师们兢兢业业的工作态度、无私的奉献精神所感动，而且也成果具有的理论价值和实践意义感到欣慰。

在青少年心理健康教育这个重要领域中，长沙市未成年人心理发展咨询指导中心的心理教师、咨询师们曾经为此努力，正在为此努力，将来仍将为此努力。我热切地期望，能有更多的教育工作者加入到心理健康教育的行列中来，为提高我国心理教育的实效性贡献自己的一份力量。

是为序。

（本文作者系中共长沙市委常委、宣传部长）

目 录

“爱”上了老师怎么办?	1
“独行侠”女孩蜕变记	4
“噩梦”醒来是清晨	8
“老师,我是个无药可救的学生”	11
我不想再打架	15
状元的焦虑	18
走出虚荣心理,真正把握自我	20
爱哭的女生	22
不想参加高考了怎么办?	24
换种心态生活	27
摆脱感情的羁绊	31
不善言辞的人就一定不讨人喜欢吗?	34
成功感不同于优越感	38
都是猜疑惹的祸	41
害怕进教室的女孩	44
快乐是这样产生的	48
从“公主”到“平民”	52
你不是一个坏男孩	55

抛开成见，主动交往·····	58
请允许自己犯错！·····	60
上初三后我没朋友了·····	65
“留守儿童”进城后的烦恼·····	68
孩子是“问题少年”，怎么办？·····	71
何不“我行我素”点·····	73
让冲动刹车·····	76
她为何一考试就生病？·····	79
睡觉就是小死吗？·····	82
为生命减压·····	85
“我不想在学校读书”·····	89
我的“刺猬”女儿·····	92
我的脸像个红苹果·····	95
我还能成功吗？·····	97
儿子想退学怎么办？·····	99
我是“同性恋”吗？·····	102
“我要弹劾班主任·····”	105
我怎么这么坏？·····	109
我总觉得比别人矮一截·····	112
心态决定成功·····	114
新生如何适应新环境·····	117
学习有苦也有乐·····	119
用自信的微笑抹去伤心的泪·····	121
雨季不再泥泞·····	124



增进亲子沟通，搭座桥过代沟·····	126
失落的优等生·····	129
关爱铸就他美丽人生·····	132
自己才是“解铃”人·····	134
触摸心灵·····	137
有效沟通，戒除“网隐”·····	140
走下“高原”·····	143
当继母走进我的生活·····	146



“爱”上了老师怎么办？

【来信】

我是一名高中女生，繁重的学习任务时常压得我喘不过气来，可奇怪的是，我心里却背负着一个他。我知道，在我们这个年龄，同学之间对异性有好感是很常见的现象，但我却有一段难以启齿的或是偏离常规的经历——我爱上了我的老师。

初中时我的物理学得并不好，进了高中，物理老师换成了现在的张老师。张老师三十出头，他长得虽不帅却有男子汉的风度，散发着成熟的青春活力。从第一眼见到他我就被深深地吸引住了。他的课讲得很好，课外他像大哥哥一样和我们谈论“明星、娱乐”方面的轻松话题，班上很多男同学宣称张老师是他们的偶像。我开始花很多时间在日记上编写着玫瑰色的梦幻，幻想着“白雪公主”和“白马王子”的美丽故事，故事中的白马王子当然就是张老师。我经常有事没事地从张老师的办公室前走过，看看他是不是坐在那儿，就连平常让我头痛的物理课，我也有了兴趣。我还千方百计地打听到张老师的生日，费尽心思地画了一张象征爱情的玫瑰花的贺卡，我想张老师一定会理解其意。我在忐忑不安中等待张老师的反应，

可他却像什么都没发生过一样。我现在很后悔，我觉得自己做了件很丑的事，我不知道张老师会怎么看我，我真有点无地自容，不知道该怎么和老师继续交往。或许我该转学，不要再看到他，可我又怎么跟父母说理由呢？我该怎么办？

——芳芳

[·心理分析·]

类似芳芳的苦恼与困惑大概是很多青春期的学生都共有的，对异性萌生的好感既让自己兴奋、心动，又让自己彷徨、不安。从芳芳的来信看，她对异性老师产生了好感，这是个体成长过程中常见、正常的现象，被称为“牛犊式的爱情”或“牛犊恋”，是指这一时期青少年所产生的恋情，是一种类同牛犊恋母的那种感情，中学生想独立却又不能摆脱对父母的依赖，所以在性意识朦胧觉醒时，把依恋父母的感情转移到大于自己的某些成年异性身上，这种牛犊恋的感情，很多人都有过，只是有的体验深刻，有的肤浅，或是有的有过切身体验，但却不向人说起。中学生有了成人感的心理倾向，他们欣赏如成熟、理智、宽容、豁达、有成就的成人品质，一旦在和他们交往的成人中发现具备了这些品质的人，就很容易被他们吸引，特别是女生，这一现象尤其突出。一般来说，随着时间的推移，这种迷恋会慢慢淡化、消失。这种情感往往带有不稳定性 and 偶然性，它只是成长过程中的一段经历。



[调适建议]

对芳芳来说,首先不要自责、烦恼。这种经历也很正常,只要学会调整,理智地对待就行了。

1. 认识到你对张老师的感情并不是真正意义上的爱情,只是一种欣赏、迷恋,你不妨冷静地想想你真正喜欢张老师什么,如果只是表面的如风度、仪表等,那么你对他的感情也还是一种肤浅的感情,这种感情很不稳定,很快会消失;如果你真正喜欢的是他的内在的涵养和处世态度等,那么你也可以假装什么也没有发生,继续和他交往,在这种交往中,你慢慢会领悟到师生间的友谊,也会使你的个性受张老师潜移默化的影响而得到优化。

2. 除去“光环效应”。即使你认可你真正喜欢他的原因了,也不要受“光环效应”的影响,把张老师看成完美无缺。金无足赤,人无完人,张老师也只是一个普普通通的人,在欣赏他优点的同时,也要看到他的缺点。

3. 卸下心理负担。虽然你在贺卡上表露了你的心迹,你期望张老师的反应,其实张老师已经答复你了,他的沉默和假装什么都没发生过正是暗示着这种感情是不现实的,但是以他的成熟和涵养是不会计较你的天真的举动的。因此你不要认为张老师会对你印象不好,每个人都会经历一段懵懂莽撞的青春,他会理解的。

4. 调整学习目标。你是个很有学习潜力的女孩,从你物理成绩大幅度提高便可看出,你不妨把目前学习目标订得更高一点。把精力投入到学习中,在领略到学习成功的喜悦后,你对老师的这种迷恋情感就会逐渐淡化,从而保持那份纯洁无瑕的师生友情。

(长沙市长郡中学 梁 珊)



“独行侠”女孩蜕变记

第一次听说林子，是在学校心理咨询室门前的小花园里。提前来值班的我在几米外的花园随意转转。两个女孩子在低头聊着什么，她们的低语不经意地传入我的耳朵。“你认识林子吗？听说她可是我们年级的‘霸王花’，特有个性！”“她啊，听说不稀罕朋友，是‘独行侠’。厉害！”我轻轻地笑了。

两周后的一天，又一次听说了林子的名字。这次，是学校教育科学研究室的胡老师带着一位家长来到我的办公室。“老师，请你告诉我这个女儿我还有什么办法吗？还有没有救？”不等我开口，这位家长焦急地说了起来，显而易见，他很烦恼，甚至有些愤怒了。

第二天中午，我把这个特别的女孩请到了心理咨询室。高个、鬈发、白净的林子眼里流露着慌乱和不安。感觉得出来，这是一个聪明的女孩。“您找我有事吗？”一进来她就问。我告诉她班主任发现她近段不太开心，让我帮帮她。“您真的愿意帮助我并且替我保密吗？”在得到肯定和鼓励后她开始迫不及待地诉说起来。“我不知道为什么，同学都说我是个怪人，都远远地避开我。平时下课的时候，班上的同学都三三两两地聚集在一起聊天，我也很想和他们一起说话，可只要我一走过去，他们就不讲了，我只好走开。就连以前



关系很好的两个朋友现在也不理我。”我问她：“那你有没有主动去了解过其中的原因？”“有，我亲自问过，也请别人询问过她们，可她们都不说，只说和我玩不来。这让我很难过。”看来林子已经感觉到不适并已做出积极的努力想要改变现实。这是个好现象。接着林子又对我讲了两则具体的让她不解而且不悦的事情。

说话间林子无意用手擦了擦额前的头发。猛然我发现她头发下隐藏着一个深红色的疤痕，似乎还没完全愈合。我惊讶地问那是怎么弄的。林子停下来，轻轻地告诉我是上星期爸爸抓着头发在书桌上砸出来的，爸爸还说“打死你算了，留着也只能增加我的烦恼”！我惊呆了。林子却平静地淡淡地告诉我她身上有几处这样的伤痕，都是爸爸打的。我继续问：“那爸爸为什么要这么做呢？”林子皱起眉头，露出迷惑的表情，继而用不满的语气说：“我就不明白这点。我不过因为感到寂寞，想找人说话，在网上认识了几个朋友，跟他们见了面，爸爸就大发雷霆。真是莫名其妙的，烦死了。”原来林子跟爸爸的关系出现矛盾了。我总结了一下她的话，说：“跟爸爸闹僵是因为交网友的缘故。”她点点头。看来很可能林子的问题出在人际交往上。

看看时间差不多了，我建议第一天先聊到这，并给林子布置了作业：回去后真诚地请同学、老师和父母给自己做出公正的评价，同时也进行自我评价。这样，应用对比的方法就可以帮助林子找出她交往方式中的症结。

几天后，林子主动来了，手里拿着一些纸条，我想那一定是完成的作业。果然，林子疑惑地说：“怎么他们对我的印象是这样的呢？”看来她已经在思索了。我没有直接回答，而是让她把其他人对她的消极评价综合起来。她想了想，告诉我：“他们说自我意识太

强，太多关注自己的感受，常常以自己的好恶评价别人，对待他人的态度也往往依据自己的心情而定，不会控制情绪，还对别人要求很高……”她不解地看着我，不明白为什么自己在别人心目中会是这种印象。我微笑着，接着说：“现在把他们对你的肯定评价总结一下。”这下林子的脸上立刻闪现出愉悦的表情，很快地说出来：“他们说我愿意为班集体做贡献，为人率直、勇敢，是非分明，有正义感。”我微笑着点点头，继续告诉她：“现在把这些评价与你的自我评价比较一下，看看你会发现什么？”她看看我，认真地对比起来。几分钟后，在我的鼓励和引导下，她终于看出了真正的问题：“我很想拥有很多朋友，希望有长久的友谊。我也为此付出了很多努力。但是我在与他们交往的时候却又忽略了他们的感受，忽视了他们在内心也同样有自己对朋友的定义和要求。”我赶紧帮林子加以巩固：“有道理，你在要求他人按照你的标准做你的朋友的同时，却忘记了自己也要从他们的角度出发。其实并不是你做错了，只是你的友善和对朋友的渴望没有被他们发现。”聪明的林子马上领悟到了，接着我的话说：“我的表达方式不太妥当，也没有站在别人的角度思考问题。”“对！尝试换位思考。”分析到这里，林子终于露出了笑容，重重地舒了一口气，一字一顿地说：“老师，我知道怎么做了！”

这次咨询到这结束了，我又给她布置了作业：用换位的方式，完全站在爸爸的角度，用爸爸的口吻写下这段时间对女儿的感受。

一周后，林子再次出现在咨询室里。这次她显得很轻松很坦然。不等我开口，她就慢慢地说了起来：“老师，我终于理解爸爸为什么那么生气了。他辛辛苦苦地把我养大，供我读书。在他的眼里我不懂体谅父母，不好好珍惜他们的劳动，跑出去跟陌生的网友见面，既疯癫又危险。他批评我的时候我还顶嘴，说与他势不两立，难怪他



会气得说不出话。他一定对我失望极了。”听了这话，我开心地笑了起来，用赞许的目光鼓励着她，并进一步提出问题：“再想想为什么你会更加愿意去网上与毫不相识的人交往而不与父母、同学交流呢？”她渐渐静下来，边思考边回答：“我想是因为以前我的交往方式不恰当，让我被同学孤立起来吧。”得到肯定后，她认真地告诉我：“我会记住他们给我提出的缺点，从今天开始注意改变对他们的态度，注意站在他们的角度看问题，赢得更多的朋友，充实自己的生活。”

半个月后，学校期中考试结束。刚下课的我抱着书本回到办公室，一个家长正在等我。原来正是林子的爸爸。与上次不同的是他的脸上写满的是骄傲和开心。见到我，林爸爸掩饰不住笑意，急急地问：“老师你用的什么方法啊？我们家林子现在完全变了一个人，心情好转，也不再去见什么网友，成绩明显进步了。”我轻轻地笑了，告诉他：“这是我和她之间的秘密！”

(长沙市雅礼中学 朱 芳)