



中小学心理健康教育教师指导用书

# 辅导个案和活动方案

北京市中小学心理健康教育教师指导用书编写组 编

首都师范大学出版社

中小学心理健康教育教师指导用书

# 辅导个案和活动方案

北京市中小学心理健康教育教师指导用书编写组 编

首都师范大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中小学心理健康教育教师指导用书:辅导个案和活动方案/北京市中小学心理健康教育教师指导用书编写组编. —北京:首都师范大学出版社, 2007. 6

ISBN 978-7-81119-064-9

I. 中… II. ①北… ②北… III. 心理卫生—健康教育—中小学—教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 046922 号

## 中小学心理健康教育教师指导用书

FUDAO GE'AN HE HUODONG FANG'AN

### 辅导个案和活动方案

北京市中小学心理健康教育教师指导用书编写组编

---

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100037

电 话 68418523(总编室) 68982468(发行部)

网 址 cnuph.com.cn

E-mail master@cnuph.com.cn

北京嘉实印刷有限公司印刷

全国新华书店发行

版 次 2007 年 6 月第 1 版

印 次 2007 年 6 月第 1 次印刷

开 本 787mm×1 092mm 1/16

印 张 29.25

字 数 521 千

定 价 48.00 元

---

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

# 编 委 会

顾 问：林崇德

编委会成员：（以姓氏笔画为序）

王 曦	田 园	朱 虹	张 志	张 靖
张景芳	侯 玮	陈丽娟	陈 莹	胡 迟
徐志芳	郭喜青	童长江	董艳菊	路文举
褚长萍				

## 前 言

在中小学开展心理健康教育既是学生自身健康成长的需要，也是社会发展对人的素质要求的需要。因此，对中小學生进行科学有效的心理健康教育是现代教育的必然要求。

经过市、区县和学校的努力，特别是广大中小学心理教师的辛勤付出，首都中小学心理健康教育工作在近年来得到了一定的发展，许多中小学配备了专职或兼职的心理教师，建立了学校心理咨询室，开展了一系列面向学生全体和个体的心理健康教育活动，积累了较为丰富的学校心理健康教育的工作经验。

但是，随着社会的发展，一方面，社会对学校心理健康教育的要求越来越高，强烈呼唤进一步提高中小学心理健康教育的实效性；另一方面，由于种种原因，学生成长中出现的心理困扰越来越多，从总体上看，首都中小学心理健康教育的发展还不能完全适应学生成长的需要，尤其是教师应对和处理学生心理困扰的能力明显不足，心理健康教师的教育水平亟待提高。

在这种情况下，我们依据教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》、《中小学心理健康教育指导纲要》和《北京市中小学和职业学校心理健康教育工作纲要》等文件精神，组织市、区县心理健康教育研究部门和部分中小学心理教师，编写出版了这本《中小学心理健康教育教师指导用书》。本书包括面向全体学生的教育活动方案和针对个别学生的心理辅导个案两部分。书中的活动方案和咨询案例均来自全市中小学一线教师的亲身实践，具有普遍性、典型性、示范性、指导性、真实性和有教性。

本书的编写立足“着眼实践、来自实践、指导实践、服务实践”的原则，希望能对一线的广大教师在学校日常心理健康教育工作的实践中有所帮助，有所借鉴。

编 者

2007年5月

001



# 目 录

## 辅导个案篇

### 引言

#### 学习辅导

- 爱，使她恢复了学习热情 ..... 张东芝 (007)
- 他找到了学习的乐趣 ..... 王敏英 (009)
- 寻回失落的自信 ..... 王晓郁 (013)
- 她从困境中走出来 ..... 王燕红 (016)
- 走出低谷 笑迎学习 ..... 辛德红 (018)
- 她考试不再焦虑了 ..... 张慧萍 (021)
- 因不堪学习重压而离家出走的女孩 ..... 王 芳 (024)
- 学习焦虑背后的故事 ..... 李冬梅 (027)
- 战胜考试焦虑 ..... 张 喆 (031)
- 她能轻松面对考试了 ..... 袁凤芹 (034)
- 让高三的学习充满情趣和希望 ..... 白 晔 (036)
- 一个不开心的女孩 ..... 张新蕾 (039)

#### 人际交往辅导

- 助她学会包容 ..... 隗合荣 (043)
- 让友谊抚平波澜 ..... 刘治国 (046)
- 帮他化解三年的郁闷 ..... 乔淑华 (048)
- 重“回”温暖的家 ..... 郝梅梅 (050)
- “我不要总当小弟弟!” ..... 田永柱 (054)
- 肚子疼的背后 ..... 张玉梅 (057)
- 离家出走谁之过 ..... 魏 兴 (060)
- 退学风波 ..... 彭风华 (063)
- “我太喜欢老师了!” ..... 刘东芬 (066)

- 冷漠变热情 ..... 周桂兰 (068)
- 总担心被认为是同性恋 ..... 广 阳 (072)
- 她有一点事儿就放心不下 ..... 王世华 (075)
- 他打消了退学的念头 ..... 邱宝林 (078)
- 助她走出丧父的阴霾 ..... 乔凤兰 (082)
- 没有“他”的日子 ..... 白 晔 (084)
- “老师为什么不再关注我?” ..... 李月芝 (087)
- 女孩，请抬起你的头来 ..... 白 振 (090)

## 行为辅导

- 孩子，你能行! ..... 张春梅 (093)
- 挽救“心灵的失学生” ..... 齐 然 (096)
- 一个拿别人东西的孩子 ..... 王清燕 (100)
- 爱发脾气的龙龙 ..... 张春霞 (103)
- 悠悠球——架起心灵的桥 ..... 王桂莲 (108)
- 爱照镜子的女孩 ..... 寇金玉 (111)
- 好嫉妒的丽丽变了 ..... 刘新华 (114)
- 他变了 ..... 梁志菊 (117)
- 消除网瘾 回归现实 ..... 白 晔 (120)
- 都是吸烟惹的祸 ..... 赵丽丽 (122)
- 他终于改变了 ..... 张晓红 (126)
- 意欲自杀的女孩 ..... 李慧姣 (129)

## 自我发展与成长辅导

- 点燃希望，重塑自我 ..... 刘松梅 (132)
- 落单的雁儿飞不远 ..... 董义芹 (136)
- 帮她卸下过分敏感的心灵枷锁 ..... 解 蓉 (139)
- 重塑健康的男子汉形象 ..... 沙艳东 (142)
- 只看我拥有的，不看我没有的 ..... 亢学丽 (144)
- 从依赖走向自立 ..... 蔡晓辉 (148)
- 助他走出冷漠 ..... 杨在秀 (151)
- 解开心结 ..... 陆 军 (154)
- 想休学的背后 ..... 张景芳 (157)
- “怪人”不怪了 ..... 鹿 露 (161)
- 考试作弊后的应激干预 ..... 黄 莉 (164)

一个“性别认同障碍”女生的苦恼 .....	闫杰 (167)
破译青春密码 .....	张靖 (169)
“我竟然做了这样的梦!” .....	尹红芳 (173)
一个自卑的优秀学生 .....	牛亚东 (176)
他走出了羞怯的困境 .....	郝向荣 (179)
暗恋不是卑微的情结 .....	张荣录 (182)
高三了,为何我总是烦 .....	孙冬君 (185)
他不再害怕镜中的自己 .....	陈茉 (188)

## 活动方案篇

### 引言

### 认知发展与学习

一、培养观察力 .....	(200)
提高学生观察力 .....	董淑红 (200)
观察力的培养团体辅导 .....	姚峰 陈丽娟 (203)
视觉观察力“速成班” .....	曹明花 (206)
处处留心皆学问 .....	黄旭 (209)
二、培养注意力 .....	(214)
集中注意力 .....	王莉 (214)
注意力——学习的基本能力 .....	宋爱霞 (217)
三、培养记忆力 .....	(221)
记忆力训练 .....	于姗姗 (221)
记忆有方 .....	董艳菊 (223)
四、培养思维能力 .....	(228)
做一个聪明的孩子 .....	朱雪丽 (228)
心理自助秘笈——思维工具 P. M. I .....	蒋华荣 (230)
跨越思维习惯的陷阱 .....	岳丽 (233)
五、学会主动学习 .....	(236)
向着奋斗目标冲锋 .....	李雪 (236)
兴趣是最好的老师 .....	荣旭 (238)
端正学习态度 .....	李莉 (241)
“要我学”变“我要学” .....	刘金花 (245)
没有最好,只有更好 .....	杨轶 (247)



如何在学习上建立自信 .....	张郁茜 (250)
六、学会管理时间 .....	(255)
做时间的小主人 .....	田颖红 (255)
一寸光阴一寸金——时间管理 .....	陈  莹 (257)
七、掌握学习策略和方法 .....	(261)
我会听,我快乐 .....	李  滨 (261)
提高课堂学习效率 .....	康育杰 (264)
科学用脑,事半功倍 .....	杨  靖 (267)
运用心理表象策略和自由联想策略促进学习 .....	白  晔 (271)

## 情绪调节

一、识别情绪 .....	(275)
把握“心情” .....	朱继明 (275)
你知道我现在的心情吗? .....	赵  颖 (278)
二、改变认知,调节情绪 .....	(281)
我对我说 .....	刘亚宁 (281)
我的心情我做主 .....	孙冬君 (284)
多彩的情绪世界 .....	张晓华 (288)
让生命之树染上色彩——音乐调节情绪 .....	杜立群 (292)
三、告别烦恼,体验快乐 .....	(295)
做个快乐的人 .....	姚  颖 (295)
寻找快乐 .....	胡  迟 (299)
塑造快乐自我 .....	裴莹莹 (303)
面对生活,我选择快乐 .....	李冬梅 (306)
四、应对焦虑 .....	(313)
战胜考试焦虑 .....	彭玉华 (313)

## 自我意识与生涯发展

一、认识自我,接纳自我 .....	(318)
闪亮的星星——悦纳自我 .....	赵  静 (318)
克服害羞 .....	刘  卉 (321)
不一样的美丽 .....	杨  磊 (323)
“这就是我” .....	张燕华 (326)
“我是谁” .....	宋大力 (329)
自我接纳,自我成长 .....	吴晓冬 (331)

我的生命线 .....	王 艳 (335)
二、自我教育,完善个性 .....	(337)
我该怎么办? .....	李艳霞 (337)
做自信的小天使 .....	孙 忠 (339)
自信让我拥有神奇的力量 .....	张 莹 (342)
给精神充电——心理暗示的奥妙 .....	芮爱忠 (347)
自信心训练 .....	刘慧君 (350)
三、青春期发展 .....	(353)
笑迎青春期 .....	佟瑞红 (353)
什么是美? .....	姚 瑶 (356)
四、生涯规划与发展 .....	(361)
拼图人生 .....	杨 轶 (361)
向着目标前进 .....	孔医星 (363)
愿望七色花 .....	陈白雪 (366)
我的职业价值观 .....	郭珊珊 (369)
学会倾听与交流 .....	刘姗姗 (372)

## 沟通、交往与合作

一、学会沟通 .....	(376)
学会赞赏 .....	张玉洁 (376)
学会赞美 .....	张景芳 (380)
人际沟通的技巧 .....	马建国 (382)
美好的倾听 .....	高新颖 (385)
二、学会交往 .....	(388)
学会宽容 .....	梁志菊 (388)
人际交往 ABC .....	高丽莉 (391)
朋友,你可以说“NO”! .....	康菁菁 (394)
真情永伴成长路 .....	王桂莲 (398)
师生之间 .....	董艳菊 (401)
守护的天使——我的父亲母亲 .....	田 园 (404)
亲子交往 .....	岳欣欣 (407)
网络那头的他 .....	魏 兴 (411)
网络交往 .....	张 喆 (415)
男孩女孩 .....	周红艳 (419)
三、学会合作 .....	(422)

集体登陆 .....	李 连 (422)
学会合作 .....	王 静 (425)
在合作中健康快乐成长 .....	郑云杰 (429)

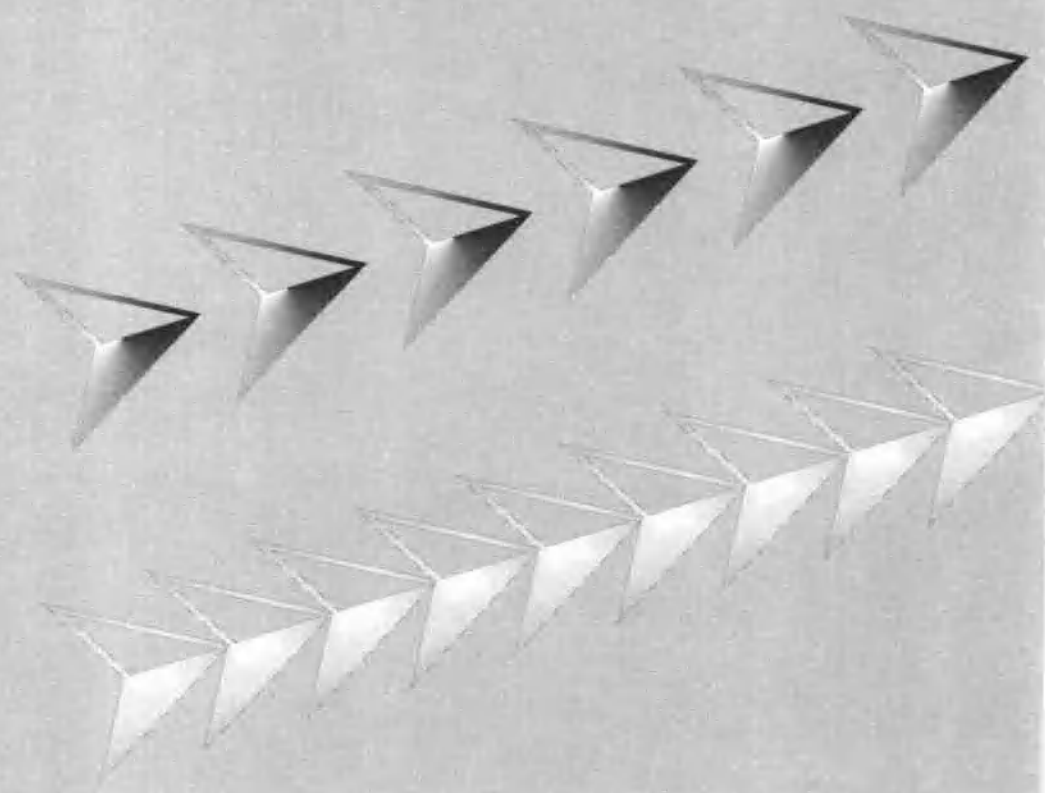
## 适应新环境

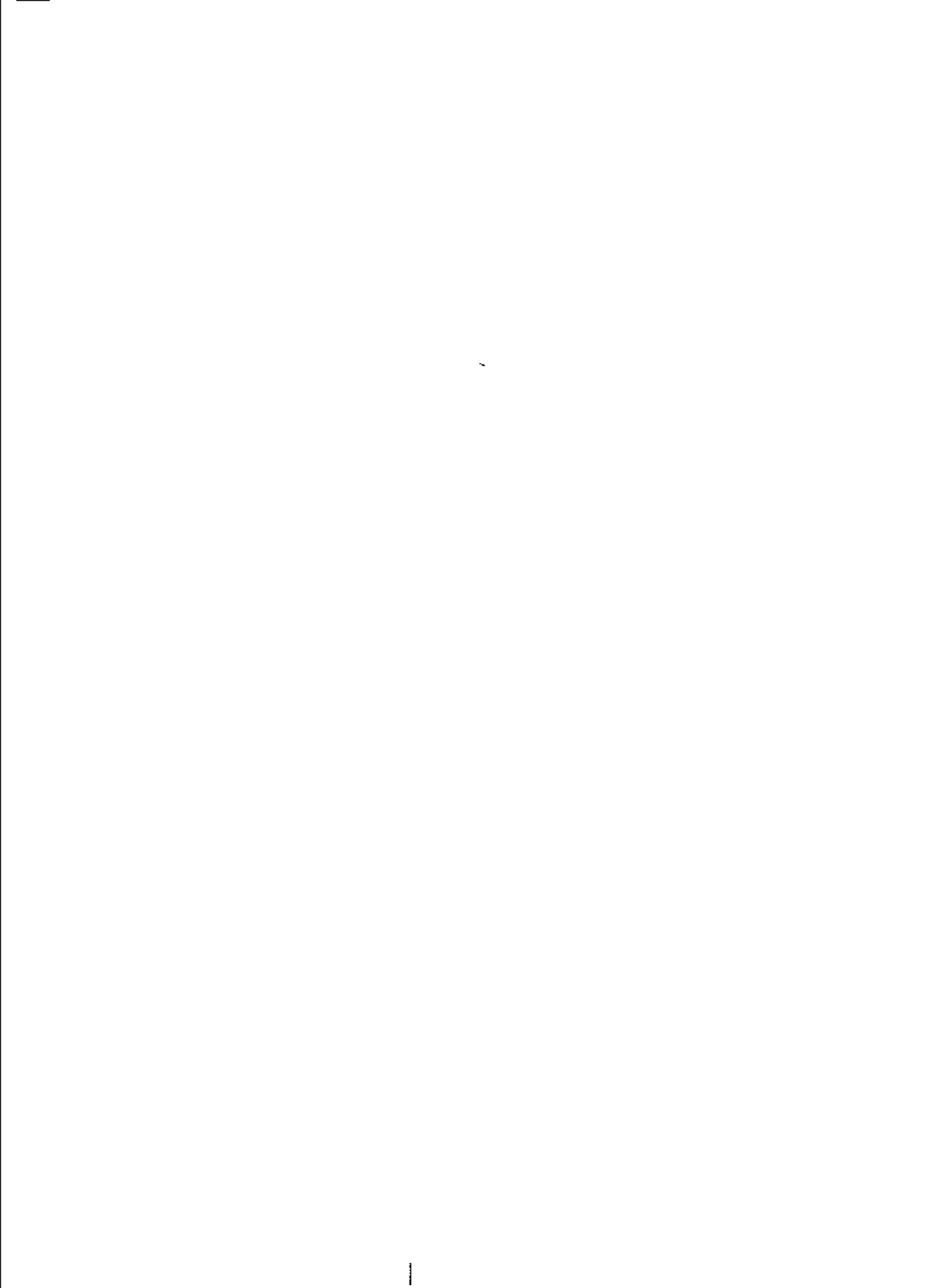
话题多, 朋友多 .....	张哲萍 (433)
来自失败的礼物 .....	李雪岩 (435)
学会适应 .....	王 芳 (439)
正值初三时 .....	韩沁彤 (442)
失败更显英雄本色 .....	李菊红 (445)
挫折及其应对技巧辅导 .....	杨 玲 (447)
勇敢面对挫折 .....	管晓英 (450)

006

后记 .....	(456)
----------	-------

# 辅导个案篇





## 引言

读书的过程是学习的过程，学习的过程就是提高的过程。读《辅导个案篇》，让我们学习，促我们提高。

学校心理辅导不同于医院的临床心理咨询，因为医院面对的是患者，更侧重医疗过程。学校心理辅导也不同于社会上的心理咨询，社会面对的是不同的群体，是为更广泛的心理苦闷者排忧解难。而学校心理辅导面对的是有心理苦恼和困惑的学生，我们要遵循的是教育与发展的模式，要运用心理学、社会学、教育学等理论，对有困惑、有苦恼的学生提供心理上的引导和帮助，使他们在认知、情感、态度等方面发生积极的变化，愉快地学习和生活。让他们掌握某些策略和行为，扫清成长道路上的障碍，更充分地发展，实现人格的自我完善。

由于缺乏系统的培训，对如何看待学校的心理教育，尚存有不同程度的模糊认识。有的人认为，良好的服务态度加上一些有关的心理词汇和概念就等于是学校心理辅导了。其实不然。

心理辅导的目的是促进求助者自强、自立，帮助他学会自己处理个人生活中出现的各种问题。心理辅导教师不是以权威的面貌出现，给来访者指示，告诉他该做什么，不该做什么，而是帮助他分清每一种选择的利弊和可能要承担的结果，最终要由来访者自己做出选择。如：《她考试不再焦虑了》个案中，张慧萍老师通过六次辅导，从倾听、了解开始到帮助她自我分析探索；从让她对不合理的信念进行驳斥到让她自己评估10个等教；从让她在两件事中自选其一到最后改变错误认知、消除考试焦虑。这是一个让她在分析过程中，学会思考、学会剖析、学会处理问题的过程，而不是由我们告诉她什么是对的，什么是错的，应该怎样做的过程。正如一个心理学家在讲座时举的一例，他说：一个幼儿园度鸡蛋，孩子看着鸡蛋不会剥，哭了起来，一个阿姨马上将剥好的鸡蛋送到孩子嘴里，孩子笑了，这真是省事又省时。另一个阿姨一点一点地教给孩子应该怎样剥，看起来是费事又费

力。可下一次吃鸡蛋的时候，第一个孩子仍在哭着找阿姨，可第二个孩子却高兴地自己剥自己吃了。看起来费时费力的阿姨教会了孩子独立解决问题的能力。心理辅导的方法正是要从来访者的长远利益着想，要对其发展负责。一次好的心理辅导会使学生终身受益。

心理辅导具有双向性、多端性、社会性、渐进性、反复性等特点，因此在我们的辅导中；所扮演的角色不是老师和学生的关系，更不是上下级的关系，而是平等的关系。要很好地体现平等、互动、启发等原则。如：《他找到了学习的乐趣》个案中，王敏英老师的第一句话“孩子，有什么需要我帮助吗？”一下子就拉近和学生的距离，让学生感到亲切，学生还会有顾虑不和她敞开心扉吗？王世华老师在《她有一点事儿就放心不下》案例的最后反思道：“面对有心理问题的青少年，既要给予他们情绪情感上的支持，又要给他们认知上的矫正和行为上的指导。如果空谈问题，会让他们产生冷冰冰的感觉，而空谈情绪情感，忽略问题的解决又会使他们感到茫然不知所措。”王老师这一感悟点明了心理辅导的要领。在《他打消了退学的念头》的案例中，邱宝林老师面对退学这一现象，不是主观下结论，而是充分采用心理调查、访谈等手段搜集了大量的非量化材料，又使用了自评量表来协助诊断。通过这些量化、非量化材料的搜集，邱老师确定该学生之所以想退学是因为人际关系紧张、环境适应不良，是因“恋爱”“失恋”而引起的迷惘、自卑、敌对，导致了认识的偏差。诊断评估后，邱老师又通过咨询关系的建立、心理帮助、自我监督与控制等方法使学生自己打消了退学的念头。在心理辅导中，平等友好原则的运用在很多案例中都得到了体现。

心理辅导中最根本的核心条件是共情、理解和尊重。对于辅导者来说，不仅要学习心理辅导的技巧，更要关注自己的人格魅力和提高自己关心他人的能力。在《挽救“心灵的失学生”》的案例中，齐然老师就是运用共情技巧，寻求接纳和信任。当他看到学生表情中有一丝不安时，马上说：“我知道你心里一定很难受。”当学生哭了的时候，老师把地搂在怀里，抚摸着她的肩，对她说：“哭吧！没关系，老师理解你。”她就是这样，寻求到学

生的接纳和信任，使心理辅导向纵深发展，并应用行为塑造技术，改善了学生的不良行为。在《一个“性别认同障碍”女生的苦恼》的案例中，面对来访者紧张的表情，闫杰老师首先做的是缓解来访者的心理压力。她运用了理解、尊重等技术，对来访者进行了心理安慰、支持和鼓励。如“别着急，慢慢说……”当来访者气愤时，她会说“我非常理解你……”让来访者感到很是亲切。

心理辅导还特别需要我们学会运用非语言行为——关注和倾听。面对一个有心理负担的孩子，如何自然、真切地体现我们的尊重与关爱，这是至关重要的。《只看我拥有的，不看我没有的》案例中，亢学丽老师就是巧妙地运用了非语言行为——关注和倾听。如：“第一次小军怯生生的，双手紧握在一起，偶尔还用力搓几下，眼光不知往哪放……”观察得如此细致是她辅导成功的关键。面对着胆小的学生，她很自然地错开了话题，用“你看，咱们的心理咨询室好吗？……”缓和了小军的紧张情绪。她的三次辅导各有任务，步步深入。谈话过程中多次运用了中断、提问、暗示等方法，如：当小军哭了的时候，老师机敏地终止了谈话，说：“我先给你讲个故事吧！”又一次用故事做引导，暗示小军，使其增加力量和信心，咨询效果显著。这是一个成功的案例。

令人欣喜的是，大部分辅导个案都显现出了心理辅导教师在学习运用心理辅导技术。魏兴老师在《离家出走谁之过》中所提出的问题都是经过深思熟虑的，每一个问题都是要证实一个假设。彭凤华老师的《退学风波》精心为学生小磊设计了虚拟情境，让小磊从中找出了不想上学的深层原因，从而使小磊从“未完成的事件”中走了出来。

更为可喜的是，我们的心理辅导正在从“单一在学生身上找问题、心理老师孤军作战”的模式中走出来，并走向发动学校、任课教师、班主任、同伴、家长、亲属共同寻找问题形成的原因，并通过商量、引导一起寻找解决问题的对策，提出与其相适应的解决问题的方案，让心理健康教育真正地走进每个角落，成为全社会共同的责任。张靖老师的《破译青春密码》透过一个正处于青春期14岁的男孩洗手问题，找到了手淫问题的症结，进





行了成功的辅导。陈荣老师的《他不再害怕镜中的自己》，面对的本是一个焦虑、偏执的一般心理问题，但陈老师并没把它看得如此简单，而是通过一系列的测试、分析，得出了结论：他的问题更深层的原因在于：“1. 家庭的不良影响；2. 自卑心理的干扰；3. 人际关系紧张。”因此，陈老师除了引导他改变自我认知、面对自己、接纳自己之外，还引导家长改善教育方式，营造和谐家庭环境，并利用同伴互助的方式，让他在交流中碰撞出学习的火花。综合辅导使他学会了如何调控自己的紧张情绪，体会到了归属感、成就感，他终于以优异的成绩考入大学。

心理问题千差万别，能否从具体的心理问题出发，充分考虑形成问题的环境、咨询对象的个性，来寻找到问题的根源，用心理辅导的技巧来达到解决问题的目的。这是心理辅导能否成功的关键。

一个个鲜活的案例，一篇篇感人的故事，一方面让我们看到学生们焦虑的面庞和那颗滴着泪水渴望求助的心，一方面又让我们看到可敬的老师们为学生们的快乐成长所付出的辛勤劳动。他们是在用爱心和责任同学生们说话，他们是在用勇气和智慧为学生们争取快乐和尊重，他们所做的一切深深地打动着我们的心。透过案例，我们似乎听到他们在呐喊：“学生们需要我们！多一些人来帮帮我们的学生吧！心理教育迫在眉睫！”

总观本篇，有以下几个特点：1. 案例鲜活。因为它来自第一线，都出自我们教师之手。2. 个案深入浅出。案例虽小，但篇篇饱含着深刻的育人道理。3. 特色鲜明。它为开展心理健康教育创设了一种新的方式。4. 学以致用，操作性根强。因为每个鲜活的案例都使我们身临其境，由感而生。但尽管这样，它还是有许多的不完善之处。由于在编辑时对内容的覆盖面做了适当的照顾，所以有些案例看起来还不够完善，用专业心理咨询师的标准要求，肯定会有差距。面对这些，希望我们能多给些宽容，不管怎么说这个生命带给了我们看望。我们深信，只要我们细心地呵护它、关注它、培育它，它就一定会健康茁壮地成长！

丁 榕