



大夏书系·校园心理

全国中小学班主任培训用书·中小学心理辅导教师培训用书

高中生心理辅导 案例解析

钟志农 刘鹏志 周波◎编著

Gaozhongsheng

Xinli Fudao Anli Jiexi



华东师范大学出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS



大夏书系·校园心理

高中生心理辅导 案例解析

钟志农 刘鹏志 周波◎编著

Gaozhongsheng

Xinli Fu Dao Anli Jie xi



华东师范大学出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

高中生心理辅导案例解析/钟志农, 刘鹏志, 周波编著. —上海: 华东师范大学出版社, 2007. 5

ISBN 978-7-5617-5413-9

I. 高... II. ①钟... ②刘... ③周... III. 心理卫生—健康教育—高中—教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 076330 号

大夏书系·校园心理

高中生心理辅导案例解析

编 著 钟志农 刘鹏志 周波
责任编辑 任红瑚
封面设计 03 工舍
版式设计 冯海山
责任印制 殷艳红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
电 话 021-62450163 转各部 行政传真 021-62572105
网 址 www.ecnupress.com.cn www.hdsdbook.com.cn
市 场 部 传真 021-62860410 021-62602316
邮购零售 电话 021-62869887 021-54340188

印 刷 者 北京密兴印刷厂
开 本 700×1000 16 开
印 张 18
字 数 240 千字
版 次 2007 年 8 月第一版
印 次 2007 年 8 月第一次
印 数 8 000
书 号 ISBN 978-7-5617-5413-9/B·323
定 价 25.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

前 言

这本书主要是写给高中班主任和任课教师看的，同时，也是高中心理辅导教师处理日常辅导业务的参考读物。

学校心理健康教育事业发展到今天，在许多地区好像已经进入了一个“高原期”。因为一方面，是心理健康教育给长期以来沿袭传统德育模式、实效性颇遭质疑的学校育人工作带来了质性的变革；另一方面，近年来中小学特别是高中的应试教育“快车”似乎也驶上了硬件设施越来越好的“高速公路”，但由于监控部门“执法不力”，闯“红灯”、犯“交规”的现象屡见不鲜。在这种形势下，学校心理健康教育无论如何努力，也难免显得“马力不足”、“车速太慢”，远远落伍于疯狂奔驰的“主流车队”。

还有一种现象更值得注意：高中应试教育压力的直接承受者首先是教师，特别是班主任。班主任和学科教师心理压力的积聚往往会使他们失去常态下本来可以保持的教育理智，抑制了他们原本潜能无限的教育智慧，并使他们在各种问题学生面前变得焦躁不安、缺乏耐心。而所有这些，又必然通过教师的教育行为、态度和言语，转化为有这样那样心理问题和实际困难的学生的新的心理矛盾，使得这些学生更感痛苦、失望和孤立无援。这些学生在事实上是许多学校里的“弱势群体”，他们本来应该是“紧急接受援助者”，但在现实生活中他们却成了最容易受忽视、受嫌弃的一群。在一些高中特别是职业高中里，这个群体的数量是不容低估的。这样一个群体不仅隐含着随时可能爆发的心理危机，使他们自身的人格发展方向变得更为不可确定，而且会引发许许多多的行为障碍甚至是恶性事件，给学校的教育教学秩序及育人工作的实际效果带来不少负面的影响；同时，对完成高中阶段“应试”任务来说，同样是一种严重的干扰和妨碍。

弗洛伊德曾说：“精神痛苦主要与产生痛苦的环境有关。”在这样一种不断产生心理痛苦的应试教育环境下，许多面向高中生的煞费苦心的辅导和干预措施难免变得苍白无力。辅导教师的辅导理念常常会与无情的教育现实发生激烈的碰撞，有时还会使自己的辅导过程陷入一种尴尬的境地。

解决问题的思路和出路在哪里？我认为，我们不能只是停留在叹息“应试教育不可逆转”、“高考指挥棒指挥一切”等等空泛议论上无所作为，而是应该积极倡导“全员参与”的学校心理健康教育模式，让全体班主任和学科教师都能粗略地懂得一些心理辅导的理念、方法和技巧。这样，就好比是给每一辆应试教育的“快车”上都配备了一名甚至几名心理健康的保健医生一样，许多心理上的“伤痛”就可以在第一时间得到有效的护理甚至是救治。至于这支活动于教育教学第一线的兼职心理辅导教师队伍所能发挥的“预防功能”，则更是毋庸置疑的了。

所以，开展以心理健康教育为主题的全体教师的校本培训，也许将会成为未来若干年内学校教育工作的大势所趋。根据沿海一带开展此类专项培训较早地区的经验，对班主任的心理健康教育通识性培训，不能从理论到理论，更不能过分强调系统性和专业性，而应该以“案例培训”为主要形式。

鉴于这样一种考虑，《高中生心理辅导案例解析》就应运而生了。这本书摒弃了系统的和司空见惯的理论阐述，而是从“实战”出发，从高中班主任和广大一线教师常见的案例入手，以交谈的形式，坚持理论与实例相结合，条分缕析，娓娓道来，因而少了许多的学究气和枯涩感。全书各专题的体例分为“一案在手”、“品茗论剑”、“夜雨对床”、“秉烛夜读”四大部分。其中，“一案在手”是详细叙述一个案例的辅导过程，为了保护来访者的隐私，案例中的人名和一些细节都作了必要的改动，同时我们尽可能保持案例的原始面貌，即便案例的处理过程中存在一些不足，也留到后面再去评点和讨论；“品茗论剑”是对所举案例的互动式点评；“夜雨对床”则是对这一案例所反

映出来的同类心理问题的理性分析以及处理这一类问题的实施策略；“秉烛夜读”部分为班主任及任课教师提供了一些相关的资料和信息。

本书由钟志农负责框架结构与各个专题体例的设计，总共包括七个专题、25个案例。其中，专题一之（一）（三）（四）、专题二、专题三、专题四之（一）由刘鹏志执笔；专题一之（二）、专题四之（二）（三）、专题五、专题六、专题七由周波执笔；最后由钟志农负责统稿，作了修改、补充、加工、润色。每个专题中的案例作者都在案例的结尾处注明，除刘鹏志、周波二位老师负责大部分案例的撰写之外，广东省中山市纪念中学黄冰洁、上海市杨浦高级中学刘冬梅、浙江省温州市第八中学曾艳、福建省泉港一中房香莲、上海市金山区教师进修学院马美珍、山东省淄博市高青一中王红艳等几位老师也提供了他们总结的辅导个案，从而使本书增色不少，在此谨向他们表示衷心的感谢！

全书分为七个专题，每个专题中又分列若干不同性质问题的案例，这样就形成了一个相对完整的班主任心理健康教育案例培训系列。在学校中实施时，可安排每1~2周举办一次，每次培训只讨论其中的一个案例，通过互动式分析，将学校心理辅导的一些基本理念、方法与技巧介绍给班主任老师，使大家在日常的班级管理工作中，能够逐步地运用这些心理学的基础理论与基本技术，科学地看待、分析和处理学生中存在的各种问题。这样算来，整个培训总共需要一年左右的时间。我想，这样也比较符合各地高中开展心理健康教育校本师资培训的实际情况吧。

将这样一种以交谈形式呈现的案例解析作为心理辅导校本培训载体，缘于笔者参加的一次心理辅导教师与班主任进行沟通的茶话会，未见得有什么成熟的考虑。是成是败，是巧是拙，只好恭请广大同仁和读者朋友们批评指正了！

钟志农

2007年2月

前 言 / 1

专题一 学习适应性问题

一、学习压力过大的辅导

案例 1 “我的每一天都暗无天日” / 2

二、学习动机过强的辅导

案例 2 “我努力了，却没有好成绩” / 13

三、厌学问题的辅导

案例 3 “我认为读书没有什么用” / 25

四、学校适应不良的辅导

案例 4 “我真想回到以前的学校” / 38

专题二 青春期性心理问题

一、青春恋的辅导

案例 5 不要说伤心总是难免的 / 52

二、性困惑的辅导

案例 6 “我不是一个好女孩” / 66

三、牛犊恋的辅导

案例 7 特别的爱与特别的你 / 76

四、体相烦恼的辅导

案例 8 胎记带来的烦恼 / 87

专题三 人际交往问题

一、同伴关系的辅导

案例 9 我非要和她做同桌不可 / 98

二、亲子关系的辅导

案例 10 “我想退学” / 109

三、师生关系的辅导

案例 11 老师对我越好，我越怕老师 / 121

四、人际交往技巧的辅导

案例 12 同桌真让我无法忍受 / 132

专题四 情绪调控问题

一、考试焦虑的辅导

案例 13 艰难的选择 / 142

二、应激事件的情绪辅导

案例 14 告别伤痛 / 156

三、压力状态下的情绪辅导

案例 15 她为何要割伤自己 / 166

专题五 自我意识问题

一、自卑心理的辅导

案例 16 “我觉得自己很差劲” / 176

二、自负心理的辅导

案例 17 “想不通我怎么会落选” / 186

三、自我迷失的辅导

案例 18 我是一个失败者吗 / 196

专题六 生涯发展问题

一、文理分科的辅导

案例 19 向左走？向右走？ / 208

二、升学与择业的辅导

案例 20 我应该去读什么专业呢 / 218

三、生涯规划的辅导

案例 21 “我不知道自己能做什么” / 226

专题七 偏差行为问题

一、网络成瘾倾向的辅导

案例 22 在网吧里寻找属于自己的世界 / 236

二、偷窃癖的辅导

案例 23 他为什么要偷东西 / 246

三、自杀行为的干预

案例 24 我被抛弃了，所以我不想活 / 257

四、离家出走行为的辅导

案例 25 逃离家庭，收获了什么 / 266

专题一

学习适应性问题

高中生面临高考，学习压力大，在学习上遇到烦恼的学生也多。一部分高中生在学习上的困惑已经严重到影响他们顺利获得知识，而这种学习困惑在许多情况下并不是智力低下（智力障碍）所引起的。大家一定见过许多智力正常甚至是超常的学生在学业成绩上表现极差，与其智商根本不相匹配。这些高中生的问题当然与他们不良的学习习惯、学习方法或学习策略有关，也可能会与他们的某一特定学习能力（如记忆能力、空间想象能力）的缺损或者是某一学科知识结构的残缺有关，但更多的时候，却是与他们在不断变化的外部环境面前适应不良直接相关。

我们将通过4个案例的解析来对上述问题分别进行探讨。

一、学习压力过大的辅导

——案例1 “我的每一天都暗无天日”

一案在手

◎ 紧张：求学中的每一天

女孩一见到我，就说是某某班的学生，听过我的讲座。我请她来到温馨舒适的谈心室。刚进门，女孩大大的眼睛有一丝亮光闪过，“老师，原来这里这么舒服！”我微笑着请她坐下来，“是不是有点家的感觉，很舒服很自在？”在说话之间，我细细地打量了她：高高的个子，人瘦瘦的，眼睛大大的，但黑眼圈很深、很明显。

女孩叫小翠，是从城区初中升入这所全市最好的高中的。在初中的时候曾是班长，是老师们心目中的骄傲，而且升学考试的成绩在本校高一年级1000多人中，进入前100名之内。前不久的期中考试还考了年级的前40名。然而优秀的成绩却给了她很大的压力，她害怕被别人追上，因此放弃了许多娱乐的时间，一门心思扑在学习上。同时，由于过于关注自己的学习成绩，导致一段时间以来睡眠不好，心跳过快，所以她又

担心自己身体出问题。她想，高一就已经这样了，到了高三还了得？因此来向心理老师求助。

小翠说话速度很快，思维很清晰。她非常清楚地描述了自己遇到的问题，同时也展示出了她的性格特点：非常上进、对自己要求严格、有一点急躁。

“现在我每天都睡不好，整天昏沉沉的，但一想到要被别人追上了，又不敢有半点的松弛。我现在感觉心跳得好快啊，噗通噗通的，特别是夜晚我睡不着的时候，甚至心跳声音都听得到。我害怕自己有心脏病。睡得不好的时候，我就对自己说，快睡啊，快睡啊，不然第二天没有精神听课，听课效果不好的话，又影响到做作业的效率，然后……我甚至不敢再想下去了。最后的结果是睁眼到天亮，第二天强打起精神上学。好辛苦啊，我怎么感觉我的每一天都暗无天日，永远走不到头呢？”

小翠的话题一直围绕着“如何能睡好觉，学习很辛苦而成绩却不如意，因而感到紧张”来展开，看着她那熊猫一样的黑眼圈，我意识到第一次的辅导应该围绕睡眠问题。因此，我教她一些放松的技巧，还建议她睡不着的时候可以干些什么，不可以干什么，特别是不要带着睡不着的后果去睡觉。她表示回去之后会去试一试。最后，我让她回答三个问题作为家庭作业：（1）你的学习目标是什么？（2）你的学习动力是什么？（3）你如何看待成绩？以便更深入地了解她紧张焦虑的来源。关于她提出的是不是有心脏病的问题，我建议她抽空去医院做一个检查。

第二周，小翠如期来了，并带来了她的回答：（1）考大学；（2）考大学，赶上比我好的同学；（3）成绩考得好，怕落后，被人赶上；成绩考得差，就恐惧，灰心。答案虽然简洁，但对我来说，却蕴涵了非常大的信息量。

于是我在她的答案后面，都写了同样一句话“为什么？”她很茫然地看着我，等待我的解释。

沉默是需要的。急躁的小翠自然成为打破沉默者。“好像没有为什么，就是考大学啊，目标是，动力也是，为了这些我就得拼命。我基础

不好就得比别人付出得多，付出越多我就期望能有越多的回报。我希望超过别人，但现实并不像我期待的那样。”

接着我又对她的情绪现状、学习现状进行分析，我发现她的语言充斥着负面的句式，已经形成一种自动化思考，她通常没有充分的理由就往坏处想，而且非常极端，非好即坏。针对她的问题，我重新与她探讨如何确定合适的学习目标，包括近期目标和远期目标，并引导她对自己学习动力中非理性的说法进行自我辩驳，使她意识到学习是一种成长，是一种乐趣。同时，我还通过归因的方法教她正确看待成绩，并树立适合她实际水平的心理期待。

◎ 阴霾初过

几次辅导之后，小翠认为通过放松训练，晚上睡眠已经好多了，但还是容易醒，特别是一些细微的声音，对她来说都可能是很大的刺激。但她有足够的自信，认为通过对自己认知的调整，放松心情，睡眠问题一定能得到很好的解决。而后小翠又到医院进行了检查，结果发现有轻微的心肌炎。由于有了前期的辅导基础，她对自己的病也不再讳疾忌医，而是勇敢而坚强地去承受，按医嘱吃药治疗；另一方面，她也意识到自己的焦虑症状与自我认知相关，也按照我的要求做好家庭练习，不断地对自己思想里不合理的信念进行驳斥。下面是我们在此期间一次谈话的要点：

“我也觉得我是过于紧张了，有一位女同学并没有像我那样用功，但成绩依然走在我前面。你知道她在全年级 1000 多人中能跻身于前 40 名，在班级的排名自然就是名列前茅了，可我也没看见她那么担忧别人追上自己啊！”

“那你认为她为什么不担忧别人赶上她呢？”

“她是我们班最优秀的，我并不是。而且我虽然考到年级第 40 名，但我心里也不踏实。”

“不踏实？”

“是。我考进来的时候是 100 名左右，现在上到 40 名，一来是我努力的结果，二来也是有点运气。现在高手如林，我勉强排在第 40 名，我担心下一次考试我会在什么位置，保持住了，可能心理上还过得去，若是退下来、落后了，心理上就很恐惧、灰心。比如最近我们也进行了几次小测验，成绩差的时候我就很灰心，觉得天都是黑的。我那么努力居然考出这样的成绩，老师，你说我心里能踏实吗？”

“你对自己的成绩分析得很有道理，前期的努力付出让你跻身前 40 名，可对于自己是不是具有永远名列前茅的实力，心中无底，所以你感到无助和莫名的焦虑。”

“是的，我不知道我的实力怎样，我该如何看待呢？”

于是，我开始帮她回顾初中的学习生活。她就读的初中是所普通学校，是初三老师的加班加点，加上她自己的加班加点，才取得优秀的成绩。而对于自己的学习能力，她认为是不强的，所以她只有比别人更勤奋才能获得好成绩。现在到了重点高中，肯定要更加努力、更加勤奋才行。从她的回忆中可以看出她的学习方法存在问题，而学习的信念也存在问题。对学习成绩的过分关注和对成绩的不合理的信念给她带来紧张，导致学习活动成为一种负重的竞赛，因而越走越累。

我接着教她分析自己的能力，分析学习方法中存在的问题并指出其认知中不合理的成分，如“我那么努力就一定应该有很好的成绩”等，教会她如何自我辩驳并用理性思维代替非理性思维来思考，进而落实到行动中。最后，我提出将“学会享受学习过程，淡化成绩意识，坦然接受结果”作为下一阶段辅导的目标，并得到了她的认可。

我每周跟小翠接触。从小翠对她学习生活的描述中，我都能发现一些表现其学习目标的盲目性、成败归因的不合理性的负面语言。所以每周与她约定的日子里，都有一个讨论的主题。比如，如何确定学习目标、如何给自己的能力定位、如何看待成绩、如何对待学习中的竞争、如何改善学习方法和学习策略等。每次的谈话，小翠都很投入，而且面对我直言的剖析，毫不畏惧，勇敢承受。她还能按时完成与每一次谈话内容

相关的家庭作业，并积极做好放松训练，调整自己的睡眠状态。

◎ 阳光灿烂的日子

又迎来了一个春天，小翠扑闪着大而闪亮的眼睛，出现在我的面前。

“说说有什么事情跟老师分享啊？”我微笑地探问，看着她清澈的大眼睛，我明白她的来意是分享，而不是求助。

“老师，我觉得又开学了，真好。以前我可没有这种感觉，老觉得学习生活很紧张，没有什么乐趣可言。上个学期末我考了70多名，也觉得挺开心的。”小翠笑着说。

“哦，懂得享受学习，而不是简单追求名次了，恭喜你！”

“以前就想要好名次，就想要超过别人，都忘记了自己是怎样的人，都忘记了自己求学过程中的点滴经历，盲目追求好成绩，导致自己心灵迷失。那段日子真的好辛苦啊，好像天天都是昏昏沉沉的，暗无天日的日子到不了头。”小翠歪着头，似乎在回忆着那段努力却达不到期望彼岸、内心困惑和苦闷的日子。

“现在的感受是怎么样呢？”我望着焕然一新的小翠，忍不住插了一句话。

“刚开始辅导的时候，心灵的天气也是忽明忽暗。看到同学的好成绩，再看看自己的失败，心中不平衡的感觉依然会有，为什么我那么努力却得不到回报？后来，我冷静下来一想：我的能力处于什么位置？这段时间的学习我得到了什么？这次考试我学习到什么？看到自己哪些不足？慢慢地，通过对自己的诘问，我不断地更正心灵的方向，调适心情，真正认识到，我并不差啊！成绩的浮动说明努力的空间，我只要尽力学习，学习享受过程，结果自然就在过程中！虽然期末考试成绩不如期中考试成绩，可我还是很开心，因为我看到了真实的自己，并且还有不菲的回报。寒假时候，我细细地把高一时候不太能把握的题型、定理公式温习了一遍，一边做好开学的准备，一边夯实基础。现在开学了，灿烂的阳光底下好舒服啊！老师，您说对不对？”

我没有回答，用鼓励的目光望着小翠，坚定地点了点头。初春的阳光撒在我们身上，暖暖的。

（黄冰洁）

品茗论剑

钟志农：上面这则案例中的小翠很有代表性。多年来，我们教师关注比较多的往往是因学习基础较差而承受着学习压力的人群，而像小翠这样在“成绩优异”光环下苦苦对抗巨大压力的尖子生，却容易被班主任所忽视。

刘鹏志：是啊，小翠表现的主要问题是因成绩拔尖而引起的学习压力过大，从而导致她产生了焦虑心理。从个案的发展来看，经过辅导教师多次面谈，取得了一定的成效。她已经能够正确地看待成绩和名次，能够心平气和地看待进步和退步，压力有所缓解，情绪也变得高涨起来了。

周 波：我注意到，对于该个案，辅导教师的定位很准确，方法和技巧也运用得十分娴熟。尤其刚开始建立辅导关系那一段对话非常巧妙，一句“是不是有点家的感觉，很舒服很自在？”给来访者一个良性的暗示，使来访者放松了心情，对辅导教师也产生了信任的感觉。

刘鹏志：建立良好辅导关系是心理辅导取得成功的关键，同时也是辅导能够持续下去的保证。因此，在辅导过程中应该注重良好关系的建立，其实，这并不是一件很难的事，一句温暖的话、一个轻微的动作，都可能会使来访者对我们产生信任感。

钟志农：是的。良好辅导关系的建立在心理辅导中的意义非常大，只有建立了良好的关系，才能使心理辅导产生良好的效果。这一点，对班主任工作也是有借鉴意义的。另外，辅导教师对来访者存在问题的定位比较准确，方法运用得也比较得当。前期，辅导教师为了缓解来访者的睡眠问题，采用了行为主义心理学流派的放松技术帮助来访者；后期，

辅导教师主要采用了理性情绪疗法，通过引导来访者对其不合理理念进行自我辩驳，从而纠正了她的不合理理念，使其学会正确看待学习成绩和名次。

班主任 A：辅导教师灵活运用辅导方法和技巧的能力的确值得我们学习。我看到辅导老师一开始接触学生时，就教给她一些“放松训练”的方法，可见“放松训练”应该是帮助学生减轻学习压力过程中常用的一种技巧，但是案例中没有介绍是怎么做的。

刘鹏志：“放松训练”是一种常用的辅导技巧，对于班主任老师来说可能不熟悉，我们一会儿可以做些介绍。

钟志农：辅导教师除了应用放松训练，还用了理性情绪疗法来纠正来访者的不合理理念。在心理辅导中各个流派整合的现象十分普遍，这是一个不可逆转的趋势。

周 波：心理学各个流派的理论其实是从不同角度、不同层次阐述了心理科学的奥秘，只有整合，才能使心理辅导发挥更大的作用，也才能使心理辅导的效果达到最佳。

夜雨对床

班主任 B：像这个案例中提到的学习压力过大的现象在高中生中非常普遍，应该引起我们足够的警惕。那么从心理学的角度来看，学习压力过大会对学生造成哪些不利影响呢？

周 波：学习有压力是一个很普遍的现象，几乎每位学生都会觉得学习有压力。适度的学习压力是激励学生学习的重要因素，它使学生在不断调整自己投入学习的过程中，改变学习方法和提高学习成绩。但学习压力过大而产生的种种问题则容易成为学生学习的心理障碍，影响学习成绩的提高。

学习压力太大的学生，往往对学习成绩的好坏非常敏感。学习压力大会使学生讨厌，甚至憎恨学习。在不愿上学的学生中，有学习成绩差