



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

初中生心理辅导 案例解析

张丽丽◎主编

Chuzhongsheng

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

初中生心理辅导 案例解析

张丽丽◎主编

Chuzhongsheng

Xinli Fu Dao Anli Jiexi



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

图书在版编目 (CIP) 数据

初中生心理辅导案例解析/张丽丽主编. —上海: 华东师范大学出版社, 2007. 5
ISBN 978 - 7 - 5617 - 5412 - 2

I. 初... II. 张... III. 心理卫生—健康教育—初中—教学参考资料
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 076329 号

大夏书系·校园心理

初中生心理辅导案例解析

主 编 张丽丽
责任编辑 李永梅
封面设计 03 工舍
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 14.5
字 数 185 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 - 5412 - 2/B · 322
定 价 22.00 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)

目 录

CONTENTS

| 第一辑 青春自我 |

完美的天空也有乌云掠过 / 2

“我妈妈总说，同在一个教室里，为什么你总是不如别人……我对不起我妈，她每天为我做饭，给我请家教……我想让她高兴。”

咨询手记 / 2

案例分析 / 4

辅导方法 / 7

教师随感 / 12

谁能体会我的孤单 / 13

“那个同学不能参加下午的表彰会了，他也不能上台领奖，……看到班里的空座位，我就难受！”

咨询手记 / 13

案例分析 / 16

辅导方法 / 18

教师随感 / 23

有一项特长，真好！ / 24

“我和我妈原来都以为在那批特长生中我的专业成绩最好，他们一定会留我，我已经过了八级了！结果就因为数学分低，人家没要我。一点都没想到，所以当时心情特别不好。”

咨询手记 / 24

案例分析 / 28

辅导方法 / 30

教师随感 / 32

上不去的数学成绩 / 34

“老师，我的数学成绩一直上不去，这个问题已经困扰我许多年了，我也尝试了许多办法，可就是不见成效。”她一坐下就迫不及待地告诉我。

咨询手记 / 34

案例分析 / 37

辅导方法 / 40

教师随感 / 43

个性女孩的自杀事件 / 45

昨天周森回家的时候还好好的，但是不知道怎么回事，突然就冲到阳台上说要跳楼。家人都很害怕，拼命劝阻，周森则一边大哭一边说活着没意思，其余的什么也不讲，害得一家人一晚上也没敢睡觉。

咨询手记 / 45

案例分析 / 50

辅导方法 / 52

教师随感 / 56

我也想好好学啊！ / 58

“说心里话，我喜欢我的母校和原来那个班，老师对我都挺好的，班里还有一个多年的好朋友，人家如今正读书准备中考呢。唉！我真的很羡慕他！我经常想：要不是当初去了山东，我现在也不至于这么狼狈！”

咨询手记 / 58

案例分析 / 64

辅导方法 / 67

教师随感 / 70

| 第二辑 我的关系 |

走近同学，走近自己 / 72

“学习对我来说不成问题，而且，我认为学习也没那么重要。……我就是不知道怎么跟别人说话，跟同学在一起时，我总是不知道该不该说话，也总担心自己会说错。”

咨询手记 / 72

案例分析 / 77

辅导方法 / 80

教师随感 / 83

放不下感情的小心眼男生 / 85

“我自己希望能够更快一点去接触企业的实践，比如 16 岁开始在兼顾学业的前提下去参加董事会，或者直接去当董事，要么去炒股票什么的……”

咨询手记 / 85

案例分析 / 90

辅导方法 / 92

教师随感 / 96

我讨厌那个该死的老师 / 98

“老师，我不想上学了！”“我……我……我讨厌那个该死的张老师！我再也不想见到她了……”

咨询手记 / 98

案例分析 / 101

辅导方法 / 104

教师随感 / 108

戴着“面具”的女孩 / 109

“我不敢和别人太接近，不愿意他们太了解我。所以我到现在一个

好朋友也没有。……其实，有好多事都挺不公平的，我觉得自己当干部有时就像牺牲品……但我又不能不说，只能忍着……”

咨询手记 / 109

案例分析 / 113

辅导方法 / 115

教师随感 / 120

为了爷爷 / 121

爷爷常说的“如果你不能考上最好的高中就不是我的孙子”之所以成为孙晓奋斗的目标，是因为在潜意识里孙晓害怕再一次被抛弃。这是造成孙晓出现过激行为的深层原因。

咨询手记 / 121

案例分析 / 124

辅导方法 / 126

教师随感 / 129

暴躁的倔小子 / 131

“这孩子从小脾气就犟，最近也不知是怎么了，火气特别大，动不动就冲人嚷嚷一通，您看这孩子的心理是不是真的有毛病了？”

咨询手记 / 131

案例分析 / 134

辅导方法 / 138

教师随感 / 141

妈妈的心有多高 / 143

“别人一问你家二儿子怎么样，我就觉得心里堵得慌！我真没脸见人！为了他，我都不怎么出门，不敢和人打招呼。今天我是第一次和别人说这些话……”

咨询手记 / 143

案例分析 / 146

辅导方法 / 148

教师随感 / 153

爱的链条在哪一环断裂? / 154

“当时我把孩子接过来的时候，她妈妈也不愿意，是我硬把孩子夺了过来。……现在想起来，我真对不起孩子她妈……”

咨询手记 / 154

案例分析 / 157

辅导方法 / 160

教师随感 / 165

| 第三辑 异色青春 |

我的肩头有一副十字架 / 168

“……我们家的人都说我长得像我爸爸，性格也像，……我觉得我早晚得和他一样，早晚会出事的。”

咨询手记 / 168

案例分析 / 171

辅导方法 / 173

教师随感 / 176

我的字典里没有“家” / 178

“……我是一个从石头缝里蹦出来的人，我没有亲人，也没有家！”

咨询手记 / 178

案例分析 / 181

辅导方法 / 184

教师随感 / 188

由弱变强的女生 / 189

“我喜欢打架，总是找机会和男生去打群架，但我和那些男生不一样。他们一般都是为了争面子，而我就是觉得打架爽才去的。所以我打起来很拼命，所以他们怕我。”

咨询手记 / 189

案例分析 / 192

辅导方法 / 194

教师随感 / 199

那个吸烟、喝酒的孩子 / 200

“以前我每天都要找茬打几架。现在和别人发生矛盾的时候，我总是忍着，有时候到操场上去狂跑两圈，有时候只好打墙。”

咨询手记 / 200

案例分析 / 203

辅导方法 / 205

教师随感 / 210

不哭的男孩 / 212

这个时候文轩最需要的是有人能听懂他内心的悲声，能让他把哀伤释放出来，这样他才能重新获得力量。

咨询手记 / 212

案例分析 / 215

辅导方法 / 217

教师随感 / 221

第一辑

青春自我

青春期，是一个美妙的时期，幼稚的个体从懵懂年少到日渐成熟，从依附无助到独立自主，其中有浪漫，也有美好。青春期也是个充满起伏的挑战时期，成长中不可预期的烦恼，对他人目光的敏感，对评价的在乎，对自我的怀疑，种种困惑组合成了五味俱全的青春岁月。

艾里克森提出，人在12~18岁的主要任务是建立自我的同一性。这个时期的少年要努力地整合自己的各种知识、经验，积极思考，形成对自己的深入理解和认同。初中生正处于这个时期的起始阶段，虽然一切才刚刚开始，但一切都不陌生。

自我的同一性包括有关自我的动机、能力、信念和性格等的一贯经验和概念。在本部分就将展示和自我认识相关的内容。你将看到为追求完美而要辞职的小班长；为一科成绩不佳而自卑，导致全盘皆“输”的八年级小圆号手；读起数学题像朗诵故事一样的活泼女孩；内心藏着深深孤单的优秀才女；还有适应不良、闹着自杀的个性女孩；以及折腾了几个学校，最后只想开酒吧的顽劣男孩……

“我妈妈总说，同在一个教室里，为什么你总是不如别人……我对不起我妈，她每天为我做饭，给我请家教……我想让她高兴。”

完美的天空也有乌云掠过

| 咨询手记 |

欣是个初一的小女生。在我的眼里，她文静、漂亮、有主见。每次看到她，总是忍不住想：长大以后，她会是个很有味道的女子。然而，当咨询将我们拉近，我却发现欣欣的世界并不晴朗。

欣欣不喜欢自己：她抱怨自己的智商低，声称不论如何努力也很难提高分数；她不满自己的模样，将漂亮的胸牌照片擦得一片模糊；她恨自己不争气，不能让父母在同事邻里中扬眉吐气……现在，欣欣又要辞去班长职务——因为对成绩的担心和猜疑。

那天，欣欣带了她的日记念给我听，她说：当选班长的喜悦令她想从楼上一跃而下，她喜欢为大家做事，也喜欢在工作中创造性地发挥才干……然而她对自己的不满常常使她背上沉重的包袱：同学指责我成绩不好怎么办？大家看不起我怎么办？父母也开始施加压力：成绩不好，

少分点心……欣欣累了，她想卸下一些担子，歇一歇。她说：“等我的成绩达到前五名，我还会再当班长。”

“如果达不到呢？”

“那我不当了。我就是受不了别人说我，一点也不行。”

在欣欣心目中，班长是一种完美的标志，她的表情让我感到她对完美强烈的渴望。她的问题不在学习，也不在是否当班长，而在于对完美的追求，和对他人目光的谨慎。我需要帮她剥掉“班长”这层外衣，让她看到自己的苛求。

“不当班长，你对自己的要求是否可以放松？”

欣欣犹豫了一下：“……不是。”

“那你的目标是多少？”

“……还是前五名。”

“你们年级有多少人？”

“600 多吧。”欣欣似乎明白我的意图，有点窘迫地笑了。

“那凭什么你能进前五名呢？你有什么不同之处吗？”我追问。

欣欣的脸有些发红，“没有。”

“如果是这样，你不觉得不公平吗？”我追问。

“反正我就得在前面！”欣欣急了，有点耍赖似的看着我。

我也看着她，不说话，也不让步。

“那他们都不够努力，不够……”欣欣吞吞吐吐地找着借口。这个时候的欣欣，那种大气、懂事都没了，完全成了个强词夺理的小女孩。

“这么说这个年级就只有你努力了？”我继续反驳她，很想看看她背后掩藏的真实想法究竟是什么。

果然，欣欣被我问愣了，而后她尴尬地笑笑，大颗的泪珠滑下面颊。

“我妈妈总说，同在一个教室里，为什么你总是不如别人……我对不起我妈，她每天为我做饭，给我请家教……我想让她高兴。”欣欣的眼泪滚滚而下，我感受到她小小的心灵充满了自责和内疚。

也许很多人都为无法回报父母自责过，这样一个小女孩的自责尤其让人心痛。但她还不能将家人的期望、自己的理想与现实分清。父母的爱是伟大的，他们赋予我们生命和关怀，但父母的伟大并不能代表父母的完美，他们也有着自己的欲求和希望，也可能会犯常人常犯的错误，也自然会提出许多的不合理要求。所以我们在感恩的同时，需要学习另一件事，就是将父母的期望和自己的理想及现实分清，找到真正适合自己的发展定位。

欣欣谈到，她父母喜欢拿她和亲戚朋友的孩子相比，使欣欣无地自容。然而，他们的期望潜移默化地成为了欣欣的目标，使欣欣也好面子，希望自己能达到父母的要求，并不懈努力。但完美是不存在的，不断增添的只有失望和对自己日复一日的不满。生活在这种心情下，她没有快乐和满足，只有自卑、焦虑和哭泣，每天都是心事重重……听到这些，作为老师的我宁愿她是个无忧无虑的疯丫头！

我为欣欣画了一个分成十份的太阳，将其中的八份涂成红色，两份涂成黑色，黑色代表乌云。

我问欣欣：“这个太阳是什么颜色的？”

“红色。”欣欣不假思索地回答。

“这就是许多人对你的印象。也许你现在还做不到十全十美，但‘八全八美’已足以值得你自豪。人永远做不到完美，就像天空不可能永远万里无云。有云的天空是正常的、美丽的。有缺点的你也同样是正常的、美丽的。你看到的完美都是相对的，再完美的天空也会有乌云掠过。”欣欣认真地点点头，若有所思。

| 案例分析 |

欣欣是个很乖的孩子，她一方面有着懂事、大方的性格，另一方面又有着强烈的上进之心。在旁人的眼里，大家都会觉得父母有这样一个孩子真是福气。但真的了解了欣欣，你就会发现，她并不快乐，这个大

家心目中的理想女儿有着沉重的心理负担，而这个负担不是别的，正是父母殷切的爱。

欣欣对于大家的夸赞毫不领情，在她眼里自己永远是充满缺陷的。她把自己贬低得很厉害，又说自己长得丑，又说自己脑子笨，一个13岁的女孩，正是青春年少，渴望被认同的时候。如果以这样的一种形象来自我评价，那么她的自信、快乐都很难建立起来，她的青春期也将是充满挑战和痛苦的。往往一个这样年龄的孩子的自我评价不是来自自我，而是来自环境的影响。以欣欣的性格和为人不会让她周围的老师和同学对她有这样低的评价，通过和她的交谈，我才发现原来这个评价来自于她的父母。当然，他们不是这样直白地讲出来的，但他们隐含的种种表现更加让孩子难受，并且充满内疚。

从欣欣的家庭背景，我了解到他的父母都有不错的职位，平时在一个单位中同事之间拿自己的孩子互相攀比是正常的事情。而父母在她的身上寄予了不小的希望，他们希望她能够延续他们的辉煌。也许，可以这样讲，欣欣是父母荣誉的砝码，她的好成绩会给父母脸上增光。在这样一种无形的关系中，欣欣事实上成为了一个附属品，她没有自己的个性、需要和特长，只是作为父母成功的砝码而存在。所以，我也能理解为什么欣欣会对自己那么失望，那是因为她从心里感觉到自己这个砝码并没有发挥“应有的价值”。其实，她小小的内心早已经认同了父母对自己的定位，而完全无法考虑自己的真实价值。从这个角度来讲，欣欣是个可怜的小姑娘，她越懂事越显出她的弱小和值得同情。

对于父母观念的认同，使欣欣形成了虚荣的性格。她处处要求完美，希望自己能够超过别人。其实，另一方面她也处处看不起旁边的一切，这个是在潜意识中悄悄透露的，所以她会说不努力等等。在欣欣的头脑里，早就把人按照成绩分成了三六九等，她瞧不起下等，自己又无力冲入上等，所以等于处在一个尴尬的境地，无法平衡。欣欣的辞职和这种虚荣也有关系，因为她认为只有学习好的人才配当班长，她

非常惧怕别人对她的质疑，而内心中幻想着一个绝对理想的班长形象。这种完美的要求和虚荣的心态使得她不敢在自己喜欢的工作上做下去。而放弃，也不是那么容易，同样会经历许多失落和痛苦。

欣欣是个压抑的孩子，她不但压下去自己的兴趣、需要，也压下去自己的埋怨。她所面对的父母其实给了她许多不公平，但她没有意识到，而是为虚荣所迷惑。我在咨询的过程中用了对峙的技术，来反驳她的无理要求。我发现欣欣很快就从一个理性、懂事的形象变成了一个强词夺理、耍赖的小姑娘。这个小姑娘可以说是欣欣内心深处非理性信念的现身。可以了解欣欣从理智上并非不能理解自己要求的过分和不合理，但是在情感上她不能摆脱父母的要求，更不能摆脱那种要求所塑造的一种优越感。所以，她宁可痛苦，也要在这个圈子里不断循环。要拉欣欣走出这个圈子是非常不容易的事情，这不仅要打破她和父母之间的过密联系，还要帮助欣欣去面对她不过是个普通孩子这个“冷酷”的现实。这些挑战都不是轻易可以完成的，而是要一步步慢慢实现。所以，在这一次的咨询中，我和欣欣只是做了个画图的游戏。让她从图画的对比中看到“完美”并不是一个生活的常态，而人们对于不完美的事物其实也充满了宽容和理解，也同样给予欣赏。所以，能够接受自己的不完美本身就是一种面对生活的能力。

欣欣对此若有所思，她是个很聪明的女孩，当然了解其中的利弊，所以她同意对自己的问题进行思考。根据个案的跟踪，我发现欣欣果然在努力调整自己，虽然这很艰难，而且父母对她的影响非常巨大，但是她终于知道有人对这世界的看法是不同于她父母“唯一标准”的。所以，她会在后面的日子里经常来找我，和我探讨她遇到的新的困难，希望得到不同的视角。在和欣欣的交往中，我也感受到了她对成长的执著和渴望。

几种方法的解释

对峙：是指对来咨询者的观点进行质疑和挑战。但是，这

种挑战应该是建立在牢固的咨访关系基础上。当关系还未巩固，不适宜使用，因为它可能会起破坏关系的作用，反而影响咨询的深入进行。

绘画：我们在心理咨询的过程中常常用绘画的方式来形象地说明一些问题，尤其是面对孩子的咨询，我们更加强调多用这种直观的方式来增强孩子的理解。

在本个案中，我所画的太阳简单地向欣欣说明了完美和不完美的区别及其人们的看法，欣欣对这个说法比较理解，也引起了她的进一步思考。这样的方式比说教更能增强孩子的接受性，同时也增加了儿童咨询的趣味性，增进咨访关系的建立。

辅导方法

欣欣是个表面理性懂事，而内在满是不合理信念、不合理要求的小干部。她表面的谦逊、自责掩盖着内在的虚荣、骄傲。对她的咨询需要看到她的两个方面，并且一步步对症下药。

咨询室内的工作

（一）利用对峙挑战她的不合理信念

欣欣这样的孩子其实早就在心里内化了父母对自己的不合理要求，对自己的期待非常完美。因此，对这个期待的挑战非常重要，可以帮助他们看到自己的不合理信念，面对现实。这种对峙可以分为以下几步：

1. 推出他们的不合理信念

首先，老师要根据他们的逻辑找到他们的极端想法。比如欣欣认为

只有前五名才是好孩子，才能当班长。

2. 用事实质疑这个不合理信念

按照他们的逻辑用事实来检验，看看他们的信念在现实中是否是合理的。比如是不是所有的班长都是前五名？

3. 重新看待不合理信念

当事实不能符合他们的假设时，心理老师可以再次让他们审视自己的不合理信念，对它进行新的思考和评价。

关于不合理信念

人最核心的不合理信念往往是这么两个：

一是“我不可爱”；二是“我不能干”。其他所有的不合理信念几乎都是由这两个核心信念衍生而出的。

欣欣认为自己一定要考前五名，其实是心里认为自己是不可爱的，毫无价值的，只有被赋予了名次这个外在的东西之后才能被认可。所以，这些想法也是这个核心信念衍生出来的。因此，教师可以根据自己的理解和孩子本身的年龄来选择进行不同深度的挑战。

在这个过程中，欣欣们可能会有挣扎，会有逃避，很难面对。咨询老师要注意坚定你进入他们内心的立场，不轻易放松，最终帮他们渡过难关。

（二）揭穿她上进背后的虚荣和骄傲

欣欣们的内心并非完全不了解自己期待的非现实性，只是他们不能够放下这个期待所包含的认同，也不能放下这个期待背后隐隐的优越感。

因此，辅导老师需要揭穿这层虚荣，来帮助他们接纳更真实的自己：