

PEIBAN SHOUHU
CHUZHONGSHENG XINLI FUDAO SHOUJI

陪伴·守护

初中生心理辅导手记



韩柏夫 / 郑伟威 / 王亦红 著

宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

PEIBAN SHOUHU
CHUZHONGSHENG XINLI FUDAO SHOUJI

陪伴·守护

初中生心理辅导手记

韩柏夫 / 郑伟威 / 王亦红 著

 宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

陪伴·守护：初中生心理辅导手记 / 韩柏夫，郑伟威，王亦红著. —宁波：宁波出版社，2018.8
ISBN 978-7-5526-3251-4

I . ①陪… II . ①韩… ②郑… ③王… III . ①初中生—心理健康—健康教育 IV . ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 148928 号

陪伴·守护：初中生心理辅导手记

作 者 韩柏夫 郑伟威 王亦红

出版发行 宁波出版社

地 址 宁波市甬江大道 1 号宁波书城 8 号楼 6 楼

邮 编 315040

网 址 <http://www.nbcbs.com>

责任编辑 黄 彬 余怡荻

责任校对 黄 薇 李 强

印 刷 嵊州市东方印刷有限公司

开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张 5.375

字 数 135 千

版 次 2018 年 8 月第 1 版

印 次 2018 年 8 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5526-3251-4

定 价 21.00 元

版权所有，翻印必究



序

心理健康是衡量一个人健康水平的重要指标，它是指一种持续且积极发展的心理状态。当今社会竞争日益激烈，初中学生也因为学习、升学而感受到了很大的压力。同时，从个体发展的角度来看，初中学生刚刚开始进入青春期，他们的生理和心理的发展都处在萌发期和关键期，这一阶段的心理发展很容易出现问题。这些心理问题主要表现为学习焦虑、情绪失控、人际冲突等，并在行为上出现厌学、逃学、沉迷网络、亲子关系紧张、自杀自伤或伤人现象等。可见，加强对初中学生的心理健康教育就显得尤为重要。

心理辅导是学校心理健康教育中极其常见的一种手段，它可以帮助学生更好地自我认识、自我调节，促进学生心理健康与人格的和谐发展。本书作者在对初中生进行心理辅导实践的基础上，结合发展心理学、健康心理学、教育学、社会学等相关的理论与技术，梳理和反思了一些心理辅导案例。作者对学生心理辅导的内容是丰富多样的，包括对学生的学习辅导、人格辅导、生活辅导、职业辅导、人际关系的辅导等，这些案例既是具体的、生动的，又突出了典型性，对家长和学校的心理健康教育工作具有普遍的借鉴意义。

在这些个案辅导的过程中，老师们都会及时了解学生、多向沟通，体察学生的心理特点和心理动态，探寻他们心理发展背后的影响因素，思考有效的应对策略。这些个案凸显了陪伴和守护的学校心理辅导工作的理念，体现了心理辅导工作以学生为本的宗旨。

这些案例也告诉我们心理健康教育是一项系统工程，它需要学校、家庭、社会形成合力，才能最终让学生走出困惑、重见阳光。

心理健康教育最大的魅力就在于可以让孩子在迷茫中认清方向，在黑暗中看到光明。每当看到一颗心灵因为种种困惑而开始暗淡的时候，你可能会心生担忧；每当看到辅导老师们通过暖暖的陪伴和守护，通过专业的点拨，让孩子重新看到人生的光亮和希望的时候，你一定会为此感到欣慰与感动。心理健康教育可以帮助孩子们正确应对初中阶段常见的学习焦虑、人际冲突、情绪不稳等心理和行为问题，从而使他们形成正确的世界观、价值观和人生观，培养积极向上的心理品质，更好地发展和完善自己的人格，做一个身心健康发展的人。

我们相信在我们的共同努力下，学校的心理健康教育工作一定能够为孩子们的生命成长点亮心灯，为孩子们的幸福人生奠定基础！

宁波大学心理学系主任 李伟强

2018年6月



前

言

随着时代的急剧发展,人们开始重视精神生活,越来越多的人认识到具备一个健康心理的重要性。2012年,教育部颁布了《中小学心理健康教育指导纲要》;2016年,北京师范大学心理学教授林崇德领衔5所高校90余名研究人员,历时三年,公布了“中国学生发展核心素养”研究成果,其中“健康生活”是核心素养的重要内涵之一。国家发布的文件、社会的变革现状,无不提醒着我们,中小学心理健康教育工作的重要性。

“少年强则国强”,对于新时代的青少年群体来说,他们的心理健康水平不仅关系到自身的全面发展,更会深入影响到我国下一代的素质水平、精神文明程度。初中时期是人生成长的敏感阶段,是青少年发育的“黄金时期”,更是心理健康水平发展的关键时期。但是,学生家庭教育的偏差、社会竞争的激化、学校学业考试的压力,导致越来越多的初中生有着不同程度的心理困惑。目前,初中生普遍遇到的心理问题有:

一、学习焦虑问题

学习焦虑包括适度和过度的焦虑。适度的学习焦虑可以帮助学生提高兴奋度,对学习效果有正面促进作用。但是,过度的焦虑会使学生失去心理平衡,产生忧愁、烦躁、恐慌和惧怕的心理,导致

学习情绪不稳定,学习成绩时好时坏。经调查,中学生群体,有超过 20% 的学生存在不同程度的过度学习焦虑。如果没有得到及时的改善,学生会经历一次次的挫败,形成恶性循环,进而产生自卑、抑郁的情绪,变得讨厌学习、视学习为负担,甚至产生学习障碍、情绪障碍。

产生学习焦虑的原因包括学生不正确的认知、各方面的心理压力、学习方法不当、应试技能差等。这些学生往往觉得自己能力不行,学业上的挫折会让自己得不到好成绩,进而影响未来前途。他们经常过分苛求自己,把学习好坏作为评价自己的唯一指标。此外,如果父母、教师对孩子抱有过高的期望也会造成学生更大的压力。同时,来自同学之间的竞争、现实的升学压力、过重的学习负担都会给学生带来焦虑。

二、情绪失控问题

情绪失控问题主要指学生在日常生活中,无缘由地表现出过激的冲动情绪。据近几年的心理健康调查研究发现,有 9% 左右的学生存在冲动情绪倾向。学生表现为不能很好地控制自己的言行,经常会毫无缘由地发脾气,乱扔东西,有较强的报复欲,甚至产生伤害他人、离家出走、自杀等念头。此外,还有 10% 左右的学生存在无法控制的恐惧情绪,他们对某些日常事物,如黑暗、旷野等有很严重的恐惧心理,对睡眠、生活、学习造成了一定影响。

产生情绪失控问题的学生往往具有敏感、多疑的人格特质,容易对外部的刺激做出歪曲的理解,并对现实或者想象中的伤害做出防御性的反应。此外,这类学生缺少必要的情绪管理能力,不能够及时察觉到自己的负面情绪,不知道如何处理情绪,这样就会产生不良的情绪宣泄行为。部分学生为了获得他人的关注和尊重,也会利用攻击性的行为达到目的。

三、人际冲突问题

在初中生的人际冲突问题中,学生与父母之间的亲子冲突较多,矛盾主要集中在学习、考试、游戏娱乐等方面。亲子冲突经常表现为学生不想上学、离家出走、与父母激烈争吵等极端行为。初中同学之间的关系冲突问题,主要体现为情绪冲动、过度敏感、被排挤等。初中生与老师的人际冲突较多是误解造成,表现为学生对教师的对抗、不理解、不配合。人际冲突如果不能得到及时缓解,会让学生产生愤怒、抑郁、自卑等心理反应,还会导致学生加入校外不良团体寻求归属,影响学生的健康人格发展。

产生人际冲突的原因主要有学生青春期自我意识的形成、偏激的认知方式、薄弱的沟通能力等。随着自我意识的觉醒,学生的独立性要求越来越强,他们与父母的沟通逐渐减少,一旦亲子关系处理不良,就会带来学生的违抗、情感疏离、矛盾冲突。初中阶段的学生也较敏感,常常过度夸大事情的严重程度,情感反应激烈,进而影响人际关系。此外,学生缺少必要的沟通技能,不懂得如何提出合理要求,拒绝处理误解,也是造成人际冲突问题的重要原因。

四、网络依赖问题

网络依赖指的是学生对网络产生了一定的依恋,如果不能上网,会让他们感到空虚、烦躁,于是,他们有时候会瞒着家长上网,对家长的限制产生反感,并逐渐对学习失去兴趣。如果情况变得严重,他们会与父母产生冲突,甚至出现厌学、暴力行为等情况。据中国互联网网络中心统计,青少年网络依赖人数超过三成,近68.2%的人喜欢玩网络游戏。如果不及时干预,网络依赖就会发展成网瘾,对学生的心理和生理造成巨大危害。

造成学生网络依赖的原因主要有学生的好奇心、补偿心理、从众心理、逃避心理以及家庭、学校、社会的教育监管缺失等。他们对于网络提供的丰富信息充满探索欲,想要尝试与远隔千里的陌生人建立联系;一些学生通过网络宣泄自己对现实的不满,获得成就感;网络的娱乐性也成为部分学生沉迷于网络的重要原因。为了建立友谊,他们也往往会通过网络游戏得到同辈群体的认可。此外,家庭关系不和睦、父母沟通方式不当、学校生活里的挫败感、社会诱惑因素等,也都会造成学生对网络的依赖。



目

录

序.....	001
前言.....	003

上 篇

告别考前失眠.....	003
开学综合征女孩的改变.....	011
“考试”之后的压力和蜕变	020
“心理学爱好者”的中考焦虑辅导	028
和“数学焦虑症”说再见	037
其实我没有想象中那么差.....	046
厌学男孩的校园回归之路	052

下 篇

用书信法排解人际困惑的女生·····	063
我是一个校园欺凌者·····	071
只想躲在房间哭的男孩·····	080
我是一个被排挤的女生·····	088
父亲“逼”我上幼师·····	095
活力女孩的“自杀”事件·····	104
情绪失控男孩的自我成长之路·····	112
“暴脾气”的自我改变·····	120
努力摆脱我的网络依赖·····	127
战胜死亡恐惧症·····	135
一个“不知道”男孩的故事·····	144
选择性缄默症学生的坚持·····	151
结语·····	159

上
篇

学习对中学生来说，是最主要的任务，考试对中学生来说则是无尽的挑战。学习情况和考试成绩也会是老师、家长与孩子讨论最多、关注最多的事。学习任务过重、考试竞争激烈、家长期待过度、自我要求过高等因素，都容易让学生产生过度的焦虑情绪，影响学生正常的学习和生活。要缓解学生学习、考试的焦虑，需要学校、家长、教师、学生多方面入手，从学生的认知、行为、社会支持方面进行调节和改善。在本篇中，我们精选了不同情况下的典型焦虑案例，通过对学习焦虑学生心理辅导过程的描述与分析，以期探寻学习焦虑形成的原因以及应对策略。

告别考前失眠

辅导缘起

敏(化名)是一位九年级的女生,最近她在心理辅导室门口和我留言预约,说想要接受心理辅导。第一眼见到敏,她的个子不高、身材略胖、五官清秀,但给人的感觉是,她特别内向,不爱说话。她轻轻地喊了我一声“老师”,然后就默默地跟了进来,双手局促地放在衣服前的口袋里,不知站在哪里才好,看上去有些胆小怯懦。我和她寒暄了几句,她说话也是轻轻的,让人感觉有点压抑。

敏走进辅导室,马上就被门边的沙盘吸引住了。于是,我给她介绍了一下沙盘的用途以及操作方法,很自然地问她:“你想不想体验呢?”敏想了想,然后走到了沙具柜前面。她在众多沙具前犹豫了很久,最终选择了一套木制的桌椅,并且把它们放在了沙箱的中间。“你可以给我解释一下你摆的沙盘吗?”“我的解释就是……我喜欢模型,家里也买了很多。我把这些家具摆在这里,觉得很漂亮。”“如果它们能说话,你觉得它们会说些什么?”“我有两个很好的朋友,我希望她们下个月能给我买一套,因为下个月就是我生日了。”她答非所问。敏的摆放很简单,可是在摆放沙盘的时候,她好像可以沉浸在一个很放松的状态中。可以隐约感到,她是一个非常恋家、注重友情的人。不过,当我给她进行沙盘分析的时候,

她又回到了紧张状态，一直用手去插沙子，让人感受到一种烦躁的情绪。好在沙盘游戏帮助内向的敏打开了话匣子。原来，最近她一直无法安心入睡，甚至有时候会失眠。

初步分析

在我细致的询问下，敏详细地描述了自己失眠的情况，也谈起了自己的成长经历和目前的压力。经过深入的分析，我发现敏的失眠可能有以下这些原因。

1. 孤独无助的内心

青春期的学生，特别渴望得到别人的倾听和理解，如果没有可以倾诉的对象，就会让他们感到特别的孤独无助。敏也不例外，她内心非常需要有一个可以安抚焦虑的人。不过，敏性格内向，不爱说话，总是用厚厚的一层外壳包裹着自己。她非常渴望友情，但又害怕挫败、冲突，对友情太过敏感，往往担心自己言行不当而失去朋友。所以，在面临中考压力时，她显得非常孤独、无助。对于敏来说，中考前的失眠，是她内心孤独的一种表现。

2. 早年经历的创伤

敏的父亲早年因病去世，她从小是和母亲一起长大的。在成长过程中，当其他同学谈论自己的爸爸时，她只能沉默。由于经常遇到、想到与父亲有关的事，她变得自卑、敏感。此外，敏在需要心理支持的时候，唯一能找的亲人也只有妈妈。因此她对妈妈的依恋非常强烈，以至於一旦从家里转到学校睡觉，就会失眠。敏也深知妈妈为自己付出了很多，一心想报答妈妈，不想让妈妈为了她的事操心，这更加重了她的心理负担。

3. 中考压力的干扰

敏在班上的成绩排名并不是非常理想，所以，她打算通过美术考试，进入某高中的艺术班。虽然与其他同学相比，她已经降低了自己的要求，但是要实现这个目标，还需要努力。并且，如果要考上这所理想的学校，也面临许多挑战，不确定因素依然存在。此外，敏和妈妈都把期望寄托于这次中考，所以现实的压力较大。



辅导过程

1. 分析原因，解疑释惑

针对敏失眠的情况，我和敏进行了一次深入讨论。她谈到自己习惯睡在家里，难以适应学校的宿舍。有时候躺下去就是睡不着；有时候像是睡着了，但又感觉没有睡着。毕业班的学习压力很

大,马上就要中考了,觉睡不好,第二天就没有精神学习。一想到这些,她更难睡好。她叙述这些的时候,也是慢悠悠的,情绪表露很少。但是,正是由于她对自己情绪的掩盖,让人反而觉得压抑。我告诉敏,入睡困难、睡眠质量差,可能并不是真的睡不好,而是害怕自己失眠的这个念头干扰了她的睡眠。她仔细地听着,若有所思地点点头。我接着用心理辅导中解释的技术,告诉她这样的情况,深层原因可能是一些情绪没有得到宣泄,它们通过失眠的方式,暗示着自己的存在,等待主人去处理。

2. 运用“情感表达”,点醒当事人

讨论失眠的整个过程中,我感觉到很压抑。所以,我适当地使用心理辅导中的“情感表达”技术,真诚坦率地告诉她:“敏,我总感觉你有些不愿意说的东西,这让我感觉有些压抑。我猜想,这些你不愿意说的东西,或许就是你失眠的原因吧。”敏沉默了许久,似乎若有所思。“老师,您说得对,其实我说的有些东西,连我最好的朋友也没有说过的。”我看到她的眼眶开始泛红。“这让你感觉到非常难受,是吗?”“嗯。”她忍着泪花,默默地点头。接下去,她没有继续说话,看来她确实有非常多的话埋在心里,只是因为她觉得还没有足够安全,所以仍然将它们封闭起来。我告诉她:“敏,我非常理解你现在的想法和心情。我建议你尽快找一位亲密的人,把心事倾诉出来,这对缓解你的失眠有好处。”敏点头认可,表示周末就会去找最好的一位朋友倾诉。

3. 绘制情绪饼图,表达真实情绪

为了了解敏当前的情绪,我让她画了一个情绪饼图。她将圆饼分成了三份,第一份大概占三分之一,用了蓝色,她说有时候有些烦闷,特别是睡不着的时候;第二份接近三分之一,用了黄色,她