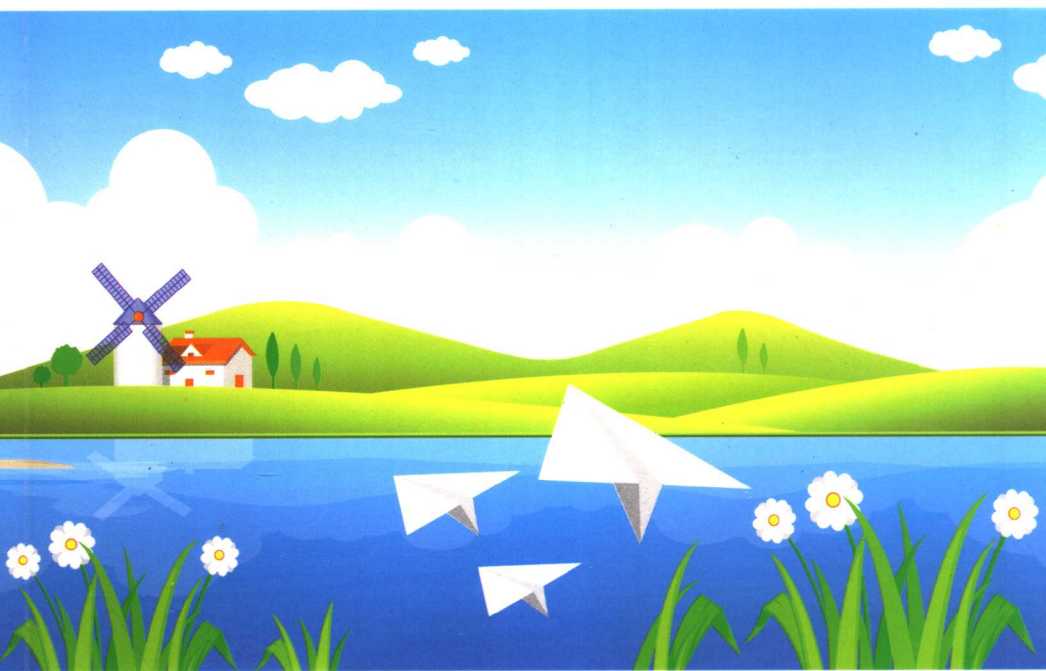



QINGSHAONIAN XINLI ZIXUN ANLI FENXI YU FUDAO

# 青少年心理咨询案例 分析与辅导

（修订版）

渠淑坤 主编



 中国科学技术出版社

# 青少年心理咨询案例 分析与辅导(修订版)

渠淑坤 主编

中国科学技术出版社

· 北 京 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

青少年心理咨询案例分析与辅导/渠淑坤主编. —北京:中国科学技术出版社,2008.2

ISBN 978 - 7 - 5046 - 5151 - 8

I. 青… II. 渠… III. 青少年心理学:咨询心理学-案例-分析  
IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第019628号

自2006年4月起本社图书封面均贴有防伪标志,未贴防伪标志的为盗版图书。

中国科学技术出版社出版

北京市海淀区中关村南大街16号 邮政编码:100081

电话:010-62103210 传真:010-62183872

<http://www.kjpbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京市卫顺印刷厂印刷

\*

开本:880毫米×1230毫米 1/32 印张:11 字数:250千字

2008年3月第1版 2008年3月第1次印刷

印数:1—4000册 定价:30.00元

ISBN 978 - 7 - 5046 - 5151 - 8/B · 22

---

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、  
脱页者,本社发行部负责调换)

## 开篇语 快乐有约

岁月如歌,在于它诗意的永恒循环:春天的花,夏日的星,秋夜的月,冬天的雪。青少年朋友们,你们虽然生活在这诗情画意的岁月里,感受着蜜一般的甜美情意,然而,面对客观世界与现实生活中的酸甜苦辣、喜怒哀乐、悲欢离合……你们又不可避免的会有另外的感受,即自信与自卑、幸福与痛苦、孤独与恐惧、嫉妒与猜疑等多方面的心理矛盾与困惑,甚至形成严重的心理障碍。

但是,年轻的朋友们,纵使星移物换、岁月匆匆、矛盾重重,只要对未来的追求似青春的脚步从未停歇,你们就会在每一个春夏秋冬的奋斗成长历程中获得自信与成功。因为,每一个人的成功都会蕴涵着春天花一样的热情;而所有优异成绩的获得都为这一成功织就了一片独特的风景,好似夏夜的星星,填充着深邃的夜空;你们的每一份答卷、每一道答题,都记载着你们思辨的火花和跃动的心灵,如同冬天的雪景,洁白无瑕而又耐人寻味。所以,我始终坚信:成功的第一秘诀就是自信并与众不同——要想成就未来就要喜欢自己、真诚交往、辩证思维、善待挫折、感谢失败(无论成功与失败或经验与教训都是人生的宝贵财富;心理障碍的形成与自己对待事物的态度密切相关),在准备中等待展现自我的机会并把握住自己。

本书正是我们每一位作者(这里有从事多年教学与科研的教师,也有经验丰富的医生,还有研究生和大学生朋友)依据自己生活、学习和工作中的真实感受,用我们的爱心、专业知识和教学与心理咨询实践的成果,为来自各地的青少年来访者(包括信件咨询和面谈咨询的案例)架起的一座“心桥”,奉献给诸位读者特别是广大青少年朋友们。当您在人际交往中心情烦闷的时候,当您面对生活

失意而心理困惑与矛盾的时候,当您学习心理疲劳与考试压力太大的时候,当您在家庭教育中遇到难题的时候……此书里的相关内容也许可以让您有所启发。因为,在您的理想和希望里,我们更愿意给您一些真诚的支持、关爱、鼓励、抚慰和力量,伴随你我在春光明媚且又坎坷不平的生活旅程中,演奏出我们共同的、美妙动听的心曲。

最后,寄予青少年朋友们:学习制订一个适合自己的合理目标(即符合自己特征的、通过努力能够达到的目标),并专注于这个目标,一次做好一件事,不要追求完美(追求卓越,而非追求完美),也不要安于现状,更不要惧怕失败,只要自己不言败,你就永远不会失败。用英国查斯特·菲尔德爵士的话说“最大的成功者并不是那些嘴上说得天花乱坠的人,也不是那些把一切都设想得尽善尽美的人,而是那些脚踏实地去干的人。”因此,“最好不要在每天夕阳西下的时候去幻想未来,而是在每天旭日东升的时候即投入学习或工作。”只有这样,你才会拥有真正属于你自己的美好未来。

在此,我们快乐有约,即赠送青少年朋友们“六个不”与“六个乐”。这“六个不”是:不过于依赖;不斤斤计较;不惧怕吃苦;不自寻烦恼;不放大痛苦;不弃平常心。“六个乐”是:自立其乐;助人之乐;苦学之乐;耐挫之乐;自得其乐;凡中寻乐。拥有更丰富的知识和技能,成才路上你我同行!

健康与美好的心态会赋予你我幸福与成功的人生。愿每一位青少年和读者朋友健康、快乐、幸福、开心每一天。

编者

2007年2月于北京

# 目 录

## 导入篇

### ——青少年身心健康与成就人生

- 一、生理发育与心理健康概述 ..... (2)
- 二、情绪与人的心身健康密切相关 ..... (9)
- 三、当代青少年典型心理困境与辅导 ..... (14)
- 思考与练习 ..... (34)
- 心语·名言 ..... (34)

## 生活篇

### ——哲理的思维与健康的生活方式

#### 助你一生幸福快乐

- 一、做自己命运的主人  
——单亲家庭青少年成长问题分析与指导 ..... (35)
- 二、他因何恐惧  
——强迫性思维症状分析与调节 ..... (38)
- 三、如何摆脱网络陷阱  
——网络成瘾症分析与指导 ..... (42)
- 四、我一定有病  
——中学生疑病症分析与指导 ..... (45)
- 五、如何面对抑郁症的威胁  
——高中生抑郁症的分析与指导 ..... (48)
- 六、满怀信心、迎接美好的新生活  
——高中新生适应问题分析与指导 ..... (51)

七、他的“病”究竟在哪里	
——大学生疑病症分析与指导 .....	(54)
八、一位大学生的生活困惑	
——大学新生适应问题分析与指导 .....	(58)
思考与练习 .....	(61)
心语·名言 .....	(62)

## 学业篇

### ——成功的学习与考试在于注重 过程、淡化结果

一、让学习成为一件快乐的事	
——学习焦虑案例分析 .....	(63)
二、养成良好的学习习惯,提高学习效率	
——注意力限度短暂(分心)案例分析 .....	(68)
三、考试时,我的脑子一片空白	
——考试“怯场”案例分析 .....	(71)
四、假装对学习有兴趣就真的会对学习感兴趣	
——厌学案例分析 .....	(76)
五、有成功意识的人一定会成功	
——消极心理暗示导致学习成绩下降案例分析 .....	(80)
六、如何克服学习中的“高原现象”	
——学习成绩无法提高引发焦躁案例分析 .....	(83)
七、帮她从考试焦虑中解脱	
——考试焦虑案例分析 .....	(86)
八、考试后他害怕考试	
——考试心理失衡案例分析 .....	(91)
九、让每一天都成为你的代表作	
——学习环境不适案例分析 .....	(95)

思考与练习 .....	(99)
心语·名言 .....	(99)

## 人际交往篇

### ——和谐的人际交往源于真诚与宽容

一、真诚理解	
——中学生自我意识过强造成的人际交往障碍 .....	(101)
二、师生应相互尊重	
——中学生师生交往逆反心理分析 .....	(106)
三、走出网络交友的误区	
——透视青少年面对网络交友的矛盾心理 .....	(109)
四、相互理解,求同存异	
——中学生亲子交流中的闭锁心理调节 .....	(113)
五、善于调节,开放自我	
——大学生人际交往受挫引起的心理障碍调节 .....	(117)
六、学会交流,积极交往	
——大学生人际交往的交流障碍 .....	(121)
七、敞开心扉,用真诚换取朋友的理解	
——内向大学生的封闭心理障碍分析 .....	(125)
八、冲破自我天地,用真心对待生活	
——大学生人际交往问题分析与指导 .....	(129)
九、人生不是一场戏	
——表演型人格障碍案例分析 .....	(131)
思考与练习 .....	(135)
心语·名言 .....	(135)



## 友情与恋爱篇

——爱是一种充满信任与色彩的艺术

一、爱是一种有色彩的艺术·····	(136)
二、大学生要树立正确的恋爱观·····	(139)
三、中学生要正确对待早恋问题·····	(144)
四、典型案例分析与辅导·····	(146)
思考与练习·····	(170)
心语·名言·····	(170)

## 评价自我篇

——客观认识自己、悦纳自己，  
才能善待自己、超越自己

一、自我评价的定义·····	(172)
二、自我评价的目的及意义·····	(172)
三、怎样进行自我评价·····	(173)
四、自我评价的内容·····	(175)
五、多元智能类型检测表·····	(178)
六、典型案例分析与辅导·····	(183)
思考与练习·····	(222)
心语·名言·····	(223)

## 挫折与成功自助篇

——善待挫折并感谢失败,方能成就未来

一、何谓挫折·····	(224)
二、成功的基本概念与内涵·····	(226)
三、受挫后的心理与行为反应·····	(227)

四、影响青少年受挫的主要因素·····	(228)
五、挫折教育与心理咨询的基本模式及方法·····	(229)
六、获得成功的基本要素与对策·····	(231)
七、典型咨询案例分析与辅导·····	(235)
思考与练习·····	(242)
心语·名言·····	(242)

## 成长互助篇

### ——青春从这里起步

一、沟通是消除误解的良药	
——中学生沟通障碍案例分析·····	(244)
二、挑战陋习、战胜自我、步入无悔青春	
——青春期恋物癖案例分析·····	(247)
三、青春从这里起步	
——青春期心理健康主题班会纪实·····	(248)
四、成长中的烦恼	
——一位初中生的心事·····	(257)
五、人之本能	
——青春期羞怯感的诊治·····	(259)
六、我不幸福不快乐	
——青春期适应不良咨询案例分析·····	(263)
七、我是个“坏孩子”	
——青春期发育与手淫引起的性困惑·····	(266)
八、人之挫折十有八九	
——青春期挫折心理案例分析·····	(269)
九、正确地分析、评价自己	
——中学生自我评价偏差的案例分析·····	(272)

十、她为何难以抉择	
——中学生强迫症的分析与指导 .....	(275)
十一、他对自己失去信心	
——青春期人际交往困难和异性交往挫折心理诊疗 ...	(278)
十二、置身大学校园里的烦恼	
——大学生的适应困惑案例分析 .....	(281)
思考与练习 .....	(284)
心语·名言 .....	(285)

## 小学篇

### ——一把钥匙开一把锁

一、小学生异性交往中的烦恼.....	(286)
二、单亲家庭小学生的心理困惑与恐惧.....	(288)
三、小学心理咨询教学实践中的思考与启示.....	(290)
思考与练习 .....	(290)
心语·名言 .....	(291)
附 分享与学习 .....	(292)

## 家教篇

### ——帮您与孩子架一座“心桥”

一、孩子需要什么样的爱.....	(300)
二、怎样给予孩子能接受的爱.....	(302)
思考题 .....	(305)
心语·名言 .....	(305)

## 附 录

### 心理自测与分析

一、你的情绪是否健康·····	(306)
二、你的心理适应性强吗·····	(309)
三、你对学校生活的适应性如何·····	(313)
四、你学习有计划性吗·····	(315)
五、你的学习方法正确吗·····	(316)
六、你有考试焦虑现象吗·····	(319)
七、自我人际关系的测试与调整·····	(323)
八、网络成瘾诊断量表·····	(329)
参考文献·····	(333)
结束语·····	(335)

# 导 入 篇

## ——青少年身心健康与成就人生

---

### 导读·要点

- 青少年的生理发育与心理健康密切相关
  - 专家眼中的青春期——提出六种说法
  - 青春期心理健康的主要特征
  - 影响青少年心理健康的主要因素
  - 青少年心理咨询案例分析与辅导的基本规则及调节方法
  - 对情绪与心身健康的关系要有科学的认知和理解
  - 进行情绪自我调节的具体方法和建议
  - 高考前的心理准备与对策
  - 大学新生怎样尽快适应高校环境
  - 当代大学生恋爱心理困境与辅导
  - 思考与练习
  - 心语·名言
- 

随着社会的发展和科技的进步,健康教育,特别是心理健康教育与心理咨询已得到全社会的重视。《世界卫生组织组织法》(1948年制订)中指出:“健康是整个身体、精神和社会生活的完好状态,而不仅仅是没有疾病或不虚弱。”因此,针对新世纪青少年学生成长的特点,加强学生的心理健康教育,培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神、创造性的思维、责任意识与合作能力,并进一步增强青少年



适应社会生活与工作的能力,对成就他们的未来与人生至关重要。

在当前的教学实践中,大、中、小学及幼儿的教师和相关领导不仅增强了对学生身心健康全面关注的意识,并获得了很多成功经验。我们这本书正是在大家已有的心理咨询实践经验基础上,针对青少年在生理发育和心理发展过程中所遇到的学习问题、人际交往问题、自我评价等问题,依据生理学、心理学、哲学、美学、社会学和心理咨询等多学科知识对一些典型案例进行科学的分析,并向来询者提供相关的建议与自助思路,为其学会进行自我心理调节及为他人排解心理障碍提供了学习与实践的理论、方法、信息和建议,也为社会、学校和家庭开展全方位互动式心理健康教育与素质教育提供了一些参考素材。

## 一、生理发育与心理健康概述

笔者从多年来对青少年的心理健康教育和心理咨询实践过程中深感:无论是学习注意力分散、上课困倦或乏力、考试心理紧张、人际关系不和谐、情绪波动较大、与父母心理逆反甚至关系紧张,还是不知如何与异性交往才叫适度、甚至自认为有早恋倾向……这些问题大多与他们的生理发育逐渐成熟(同时会带来不同程度的身体和心理不适)而对有关科学知识的了解甚少相关,与他们还不能做到用理性的思考来驾驭自己的情绪和情感相关。因此,上述问题的出现与调节必须以科学的理论及方法为指导依据,才会获得应有的教育成效。否则,其教育与咨询效果将适得其反。

### (一) 青少年与青春期

从一般意义上来看,青少年时期也叫青春期,是每个人人生旅途中非常重要、非常美好但又非常特殊的时期,通常被认为是:美好的黄金时期+危险期和心理断乳期(从现代青少年的年龄上划分,大致在10~20岁左右)。但值得注意的是,其消极面不应过分夸大。

#### 1. 从生理发育来看

此时的青少年(特别是中学生随着青春期的到来)性机能开始



走向成熟。其表现为性激素的分泌增加,位于大脑的“下丘脑”部位中的性中枢神经细胞开始分泌“促性腺释放激素”,它将促使脑垂体的另一部分——腺垂体分泌促性腺激素,从而,引起了人的生殖器官的发育,即男性的睾丸和女性的卵巢,并分泌性激素使女孩儿来了月经,男孩儿开始了梦遗。主性器官和副性器官也开始发生变化,以上称为第一性征。同时,随着生理发育及性的成熟,第二性征出现,即男性喉结突出、声音变粗、胡须出现;女性乳房突出、声调变高、臀部增大、肢体柔软而丰满。上述第二性征的出现预示着性机能趋于成熟。这是青春期的重要特征。

## 2. 从性心理的发展来看

随着第二性征的出现和性生理发育的不断成熟,由于个体的外生殖器官的敏感部位受到机械的刺激,向大脑皮层传导性信息,引起性中枢的兴奋,产生性快感体验,双方交织在一起促使个体的性意识逐渐发展成熟,并促使其身心健康发展(性特征的形成,是由于内分泌腺分泌的一种有激发功能的物质,即荷尔蒙的刺激或抑制的作用,而性特征的变异也与荷尔蒙分泌的多少相关,就连个体的体格、情绪、兴趣等也受其影响。因此,内分泌系统的平衡与否对维持个体发育、发展的平衡起着相对大的作用)。可见,青少年性心理的发展是随着性意识的出现而产生的。而性意识则指青少年开始意识到自己的性别以及两性之间的差别与联系(性的自我意识是明确自己是男还是女的意识,这是在儿童三四岁时形成的)。具体反映在进入青春期的个体对有关性生理及异性关系上,主要是借助性感知、性思维、性情感、性意志等心理过程完成的。青少年性意识的表现方式是非常复杂的,它受个体自身发展水平的制约以及个性倾向特征的影响。同时,由于不同社会的不同性道德标准约束,其性意识会有较大的差异性。但随着年龄的增长和生理发育的成熟,性意识会进一步发展。

所以,青少年时期也是幼稚与成熟、烦恼与希望共存,并直接影响个人成功与失败的最关键时期。由此,世界各国的生理、心理和社

会学家,在对青少年方方面面问题与特征的大量研究基础上,对青春期提出了六种说法:

(1)第二次诞生期。核心是自我意识的觉醒,即感觉自己已经长大了。

(2)心理断乳期。希望获得尊重和独立发展,从心理上摆脱成人的监护。

(3)自我否定与反抗期。由于自己的意愿、要求、情感等得不到满足,会对自己和他人采取“否定”态度。但此阶段不长,可以说是一种潜在暗长的进步期。

(4)情感危险期。人生中情感体验上的第一次高峰时期,在异性交往中产生了一种特殊体验,特点是情绪情感起伏大、变化快、忽冷忽热。

(5)个性初步形成期。认同感逐渐扩大(模仿、希望平等……),价值取向开始形成,闭锁心理开始出现,兴趣内容和范围扩大,评价能力发展、行为方式开始改变等等,表现为对人、对事、对自己的态度和行为方式上有了一种独特的精神面貌。

(6)立志奋发期。是一个立志成材,播种理想、希望和友谊的时期。所以,心理学家普朗格认为,当个体进入青春期以后,一般有三个基本特征:体现为自我的发现;体现为产生对未来生活的设想;体现为开始逐步迈入生活的各个领域。

因此,青少年的心理除了与人类共有的特征外,还表现出以下独特的矛盾方面:例如,自我意识的增强和判断问题与评价的片面性,成人感的增强和模仿,尝试性、独立性与依赖性,心理的开放性与闭锁性,情绪的波动性,对异性的好感与恐惧并存等。

### 3. 从对青少年心理健康的现状与评价来看

以近几年的调查结果为例:青少年群体中存在严重的心理障碍问题的学生约占 16.79%,随着年龄的增长,有较大上升趋势。其中初中生为 13.76%,高中生为 18.79%,大学生为 21.8%,总体表现为女生高于男生。



据北京市心理咨询服务中心王建宗主任统计,五年来接收六万多人次心理咨询电话,其中影响中小学生心理健康的问题主要为以下三方面:

第一,人际关系紧张方面的问题(42% +),具体表现为:

- (1)师生关系问题。
- (2)亲子关系问题。
- (3)同伴或同学关系问题。
- (4)对异性的看法问题。

第二,学习方面问题(27% +),具体表现为:

- (1)学习压力问题,并由此造成种种心理行为问题。
- (2)厌学问题(占中学生 34.3%),即厌学情绪突出。
- (3)学习困难问题(学习基础差的中学生占 40% 以上)。
- (4)学习障碍问题(极个别学生出现了学校恐惧症)。

第三,“自我”及其他方面的问题,具体表现为:

(1)自我评价问题。即过高或过低评价自己,从而在自尊心和自信心上出现问题。

(2)自我体验问题。即由于体验的错误而出现自卑、焦虑或逆反心理。

(3)自制力问题。即自我控制能力差,常常表现为耐挫能力弱。从大学生的心理状况来看,除上述心理问题外,还会在恋爱心理及其人生价值取向等相关问题上出现心理矛盾与困惑,如失恋、单相思、多角恋、同性恋等心理障碍……以上多方面问题联系在一起,则会造成心理行为上比较严重的问题。特别值得关注的是:在学习成绩优异的学生中,出现严重心理问题(如抑郁、焦虑等)并导致休学、退学的呈上升趋势。可见,我国青少年心理健康问题是严峻的,这些问题的存在对青少年成长的负面影响是不容忽视的。其严重性表现在:严重阻碍青少年学生智力潜能的充分发挥,阻碍学生顺利完成学业,阻碍其优良心理品质的形成,阻碍人际正常交往,以至个别学生道德沦丧、危害社会的安宁与稳定……这些严重