

中学生心理自助丛书

挑战身心 健康成长

杨佐廷 主编

——中学生常见心理困扰辅导

TIAOZHAN SHENXIN
JIANKANG CHENGZHANG

上海科学普及出版社

挑战身心 健康成长

——中学生常见心理困扰辅导



杨佐廷 主编

TIAO ZHAN SHENG XIN
JIAN KANG CHENG ZHANG

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

挑战身心 健康成长: 中学生常见心理困扰辅导/
杨佐廷主编. —上海: 上海科学普及出版社, 2003. 8
(中学生心理自助丛书)
ISBN 7-5427-2487-8

I. 挑… II. 杨… III. 中学生—心理卫生
IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 033057 号

责任编辑 陈爱梅

插图 徐燕婷 蔡子轶

中学生心理自助丛书

挑战身心 健康成长

——中学生常见心理困扰辅导

杨佐廷 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

各地新华书店经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 6 字数 125000

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-5427-2487-8/R · 244 定价: 9.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题
请向出版社联系调换



序

教育的人本化，是现代教育的一个主导观念，它突出强调人的个性全面发展。人的个性全面发展，是国家、人类社会全面自由发展的条件。学会学习，是现代学习的最基本要求，它突出强调学会求知，掌握学习策略，对求知来说，正是“那只生金蛋的鸡”。学校心理辅导，既是一种观念，也是一种技术，它兼有现代教育与学习的特点：作为观念，它以健全人格的养成为核心，以人为本，大力张扬人性；它关注每个学生的自我发展，自我实现，是最好的个别化教育和全人教育。作为技术，它是一种助人自助的自主活动，在活动中体验、感悟人生，掌握心理调适的策略，最终达到人的个性的全面发展。依据学校心理辅导的观念和方法，开展助人自助的心理辅导活动，通过自我心理调适，实现以人为本，学会学习，优化人格，卓越成长的目标。

人格，或叫个性，虽无公认的定义，却有统一的内涵，它包括了人格的系统结构和发展因素。人格的系统结构有：气质、性格、能力、活动倾向性等个性的特征系统；自我意识，个性的自我调节系统；品德，个性的道德评价系统。人格的发展因素有：人际交往，个性社会化的必由之路；学习、情绪、性、休闲消费、升学就业等影响青少年个性发展的重要因素；心理健康，即一般心理困扰的调适与精神障碍的矫治，个性健康地发展的问题。同时



考虑到中学生发展的特殊性：学习，最重要最根本的任务；性，青春期的主要危险因子；心理困扰是被忽视的又是司空见惯的必须解决的问题，以此来编写丛书。

本套丛书共分四册：《优化生活 卓越发展》、《突破困难 成功学习》、《超越烦恼 焕发青春》、《挑战身心健康成长》，它们涵盖了发展性、预防性心理健康教育的主要内容，把知、情、意、行统一起来，有利于建立和发展一种完整和健全的人格，促进每个学生的自我发展、自我实现。

本丛书与其他中学生心理辅导类书最大的不同，是学生自我心理调适，是供我们中学生自我学习用的，当然也可供教师、家长进行学生心理辅导时参考。每章都是从学生常见的心理案例入手，经过简单的理论分析、问题诊断，找出对策，实施自我心理分析、训练和调节，既有科学理论，更具有很强的操作性。它用富有感染力的实例去培育你自我发展的心态，用富有激情的语言去点燃你自我实现的欲火，用富有科学哲理的方法助你追求卓越。但是最重要的还是你自己，只要你认真学习，投入创造性活动，用心实践，那样，你的种种梦想一定能够成真。

丛书由主编策划、统稿、审定，作者都是区县教师进修学院的心理辅导培训师，或学校资深的专职心理辅导员，案例是他们科学劳动的结晶，是最成功、最有价值的。丛书还引用了国内外专家、学者的许多最新研究成果，在此一并谨致谢忱。

杨佐廷

2003年8月于上海

目 录

友谊并非因为跟从而获得	
——从众心理的辅导	1
他不再“对着干”了	
——逆反心理的辅导	8
笑对人生又何妨	
——压抑心理的辅导	15
让心灵的毒蛇逝去	
——嫉妒心理的辅导	22
战胜自我 永不言败	
——自卑心理的辅导	27
都是妈妈造成的	
——病理性说谎的矫正	36
说出你的自信	
——怯场的矫正	43
心地坦荡路自宽	
——敌对倾向的矫正	51
融化“坚冰”	
——攻击行为的矫正	58
以静制动 走向文明	
——冲动行为的矫正	65
活动 让感官协调	
——感觉统合失调的调适	71
一个电玩高手的回归之路	



——痴迷网络游戏的矫治	77
走出枯井	
——学校恐惧倾向的矫正	85
我不再想做个女孩	
——性别认同障碍的矫正	92
我能开心地与人讲话啦	
——社交恐惧的矫治	101
重飞的小燕子	
——青春期焦虑症的辅导	110
走过花季的风雨又见艳阳天	
——青春期挫折综合症的调治	117
走出抑郁 享受快乐	
——抑郁性神经症的调治	124
冲突来自于内心	
——强迫动作的矫正	131
“高材生”想休学	
——强迫性思维障碍的调治	138
挥别“战神”	
——神经衰弱的矫治	147
“野牛”迈出了文明的步伐	
——品行障碍的矫治	153
学着长大	
——不成熟人格的矫治	160
他是一个坏男孩吗？	
——偏执型人格障碍的矫治	166



双面夏娃找回了自我

——双重人格障碍的矫治…………… 173

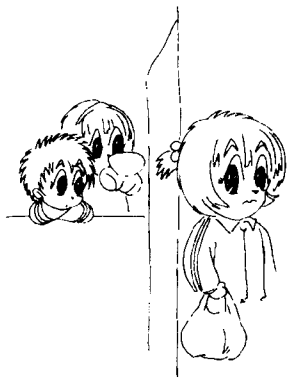
挑战身心
健康成长



——从众心理的辅导

友
跟
从
而
获
得
追
并
非
因
为

中学生正处在人生观、价值观的形成时期，独立思考 and 判断能力的培养将影响他们一生。同时，中学生也正处在伙伴交往期，为了获得同伴的承认和接纳，他们甚至会为此而采取从众的行为。一旦伙伴群体的舆论和氛围不够良好，从众心理和行为将影响他们的是非观念和待人处事的能力的培养。



我是一只“跟屁虫”吗？

女孩敲开了咨询室的门，怯怯地看了看老师：“老师，您忙吗？我想进来看看。”趁着女孩打量房间的时候，老师也看了看女孩，衣着整齐，衬衫外垂出了腰带的一角，

是目前学生中很流行的那种彩色腰带，头发上也别着彩色的发夹。看得出，是个比较注意外表的女孩。

在一番寒暄之后，女孩终于敞开了心扉：“我姓李，初中一年级了。我原来不在这个学校读书，刚刚转进来。开始时，班级里一个人都不认识，很孤单的。现在我有了一些朋友了，”说到这里，小李苦笑了一下：“朋友们的



成绩不是很好，但很团结。我们一起说话、一起玩，买一样的衣服、做同样的游戏、看同样的书，挺开心的。也有些小麻烦——她们喜欢凑在一起议论老师、同学，我不喜欢，可是不能不和她们一起说，否则，她们就不和我玩。她们喜欢恶作剧，还故意起哄，老师调查的时候，我只能和她们一样，一起抵赖、不承认。“班里那些学习成绩好的，各管各的学习，不睬我还说我是‘跟屁虫’。那天她们叫我去买东西，我本来不是很情愿，但还是去了。买东西回来，走到教室门口，听见一个同学说：‘叫她去买东西，她会不会生气啊？’另外一个同学接口说：‘生什么气啊，一只‘跟屁虫’呀。’那时我好伤心！……我是一只‘跟屁虫’吗？”

小李妈妈反映：小李原来是一个性格比较内向的女孩，朋友不是很多。进入这个新学校以后，我们教育她要“随和，与同学搞好关系”，她就开始交朋友。但是穿着打扮、言行开始变了，似乎是跟别人学的，却又有点不情愿。

老师反映说，小李在转进班级后，看起来很团结，但却缺乏是非观念，常常人云亦云，没有主见。

从众，是为了被接纳

小李的这些行为和改变是在从众心理的驱使下发生的。

从众，是一种普遍存在的心理现象，它是在社会团体压力下，放弃个人意见而采取与大多数人一致



心理透视



的行为。实际存在的舆论和群体压力，往往使人们在认知和行动上，不由自主地趋向与（相对）多数人一致。我们平时讲的“随大流”，就是一种从众心理表现。

小李在进入新的班级后，结识了新的朋友，所以格外珍惜这种友谊和自己在朋友中的位置。虽然她有自己看待事物的观点，但是为了获得朋友的认可和接纳，她不得不放弃自己的意见而采纳朋友的意见，这使她在很多事情上都采取了“随大流”的态度。

从众在中学生中最容易出现，究其原因，大致有：

一、社会、家庭的影响。小李家长所持的“遇事随和”、“不要标新立异”的态度，深深地影响了孩子，久而久之使之形成从众的心理习惯。

二、缺乏自信。自信心不足的人，遇事往往不敢发表意见，由于不能决断，常常盲目服从别人的意见。

三、害怕孤独。中学生正处于伙伴交往的阶段，需要朋友进行交流、倾诉。小李为了得到伙伴的承认和接纳，为了避免这种孤独感，宁愿接受他人的意见，换取群体中的地位。

发挥自己的魅力



助人自助

小李的从众心理是在一种有偏差的认知和特殊的环境下所形成的，因此，在心理辅导的过程中，小李接受了认知辅导、自信训练等。

● 建立一个新的观点。

在小李的观念里，接受他人的意见，就能被他人所接

受。因此，当发现别人的意见和自己的不一样时，她的想法是：接受别人的意见，就能被他人所接受。所以就决定采取接受别人的意见的行为。

“你知道为什么大家叫你‘跟屁虫’吗？”

“知道。他们说我喜欢跟在那些朋友后面。”

“你觉得自己是吗？”

“没有觉得。”

“那你认为跟在朋友后面是什么行为呢？”

“我觉得是为了赢得友谊。”

“你觉得你获得了友谊吗？”

“这个……她们最起码和我一起玩。”

“当她们让你去买东西并且议论你的时候，你怎么想？”

“这里，我也想不通。”

“你说她们认为你接受她们的意见，采取和她们一样的行动是为了赢得友谊吗？”

“……”小李思考了很久，说：“好像不这样认为。”

“她们也认为你是‘跟屁虫’吗？”

“是啊，很多时候我也很委屈的。我这个想法错了吗？”

“你再想想看，别人是怎样赢得朋友的呢？”

“嗯……有想法，就有很多人肯听他；成绩很好，所以很多人喜欢和他一起玩……”

“是啊，其实完全接纳别人的意见、和别人一样行动，并不能赢得友谊，对不对？”

小李点了点头。

“那么，我们试试看用其他的方法好吗？”





“用什么方法呢？”

“你想想看，自己有什么特别吸引人的地方吗？”

“啊？这个啊。”小李的脸有点红了，声音也轻了下来：“好像没有。”

“不会没有啊。热心帮助别人、能关心别人、能听别人倾诉，都是能吸引朋友的地方啊。”

“这些啊……帮助别人我能做到。我的确很关心人的。”

“看来，迎合别人，得不到友谊，用自己的魅力才能赢得友谊。”

后来，她经常来和老师讨论一些具体的事情，并交流她在班级交友的情况，听得出，她比以前有主见多了，班级里的朋友也多了起来。

● 坚定内心的信念。

在和小李交流的过程中，小李常常流露出孤单和沮丧的情绪。譬如，当她努力地关心别人，却得不到别人的认可，而过去的那些朋友又笑话她、排斥她的时候，那种孤单和沮丧的情绪特别强烈。

老师对她的感受表示了理解，并且告诉她著名思想家卢梭的一句名言：“忍耐是痛苦的，但它的果实是香甜的。”并建议她阅读关于青年作家刘恒的通讯。

“当代青年作家刘恒，在发表了一篇优秀短篇小说之后，在文坛上匿迹数年，几乎被人们遗忘了。其实刘恒并没有放弃努力，他在经过失败的痛苦后，进一步反思和调整自己，以顽强的毅力向文学领域更深层开拓。几年后，当刘恒的名字再次出现时，令人眼花缭乱的《黑的雪》、《伏羲伏羲》、《虚证》、《白涡》四部中篇相继问世，在



文坛上引起震惊，人们称此为文学上的‘刘恒现象’。忍耐终于使刘恒尝到了香甜的果实。事实上，只要心中有了目标，谁能甘于寂寞，谁能具有最大限度的忍耐精神，谁就能取得意想不到的巨大成功。而放弃自主精神去随大流、凑热闹，以求并无实际意义的‘合群’，是虚弱的表现。”小李读着这段文字，默默地思考着。

“小李，同意这种观点吗？”

“同意。可是，我不能坚持。常常会感觉有个声音在叫自己放弃。”

“你愿意重新变成以前的那个‘跟屁虫’吗？”

“不愿意。”

“那好。那我教你一个方法，叫做自我对话，让另外一个声音让自己坚持下去，好吗？”

在老师的建议 and 指导下，小李采用了自我对话的方法，运用日记的形式，每天记下在学校所发生的事情，分析自己当时的想法，是不是努力在获得别人的认可，是不是能做到在暂时没有人认可自己的情况下坚持自己的观点和做法，并且感觉自己是不是渐渐地取得了别人的信任 and 了解。如果发觉自己有消极的、想要放弃的想法，就鼓励自己坚持下去！

有主见了，有朋友了

新的学期里，小李很高兴地来到老师面前。她说她现在已经不再是那个“跟屁虫”了，而且有了自己的好朋友。据老师反映，小



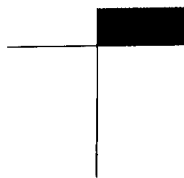
回音壁



李比以前更爱思考问题，与人交往也大方、主动了些。

具有从众心理的儿童往往是屈从于来自群体的舆论压力，心理调适的关键在于构建一个正确合理的认识，学会正确地交友。同时，学会自我鼓励，增强自信。

（杨红梅）



——逆反心理的辅导

他不再『对着干』了

逆反心理，人皆有之，中学生尤甚。良性的逆反心理，使中学生尽快成长；劣性的逆反心理，会把中学生引入歧途。引导中学生用良性的逆反心理发展自己，是学校心理辅导的任务。

男子汉的才气

“我姓胡，15岁，初三学生，是男生中的佼佼者，成绩名列班级前茅，棋、琴、书、画也都能来几下，曾获得过头脑奥林匹克比赛奖。我长得英俊魁梧，深受父母、老师、同学喜爱。



“初一下学期，我因身体发胖而烦躁，以致数学考试成绩不理想。老师竟然在年级大会上批评我，使我的‘男子汉’形象大失光彩，威信丧失，在几个靓女面前抬不起头来。我决心重塑我的‘英俊小生’形象，从专跟数学老师作对，发展到对所有老师抗拒，显示自己的才干。每成功一次，我感到自己更像成人，超越成人。语文老师讲《春晓》，说是如何如何的美，千古绝唱。我偏要鸡蛋里挑骨头，说诗人神经错乱，既然‘不觉晓’，又何



知‘风雨声’、‘闻啼鸟’，那是幻觉，引得同学们哈哈大笑。数学老师讲科学发现，讲得津津有味，眉飞色舞之际，我突然来一句：那是瞎猫抓到了死老鼠；或是故事编得离了谱，让老师下不了台。一次与政治老师斗法，他说沙叶新是天才作家，我说沙先生自己说是小学留过级，初中语文不及格，报刊杂志说自己是天才，那是不可信的，让老师洋相出尽，我则喜气洋洋，……班主任老师批评我，我感到无所谓。不过，说实在的，每次捣乱之后，苦闷总多于惬意，心里后悔，以后别干了，但也只是想想而已，以后照干，总改不了。

“初二上学期，也不知是什么原因，我对美好的恋爱感到好奇，决心尝尝它的滋味。几个女生因我的帅、才气，对我很崇拜，我就约她们玩。她们对我很好，但总是表示‘不是那个意思’（恋爱），我表白是那个意思，一定要那个意思；结果她们报告了老师，老师又告诉父母，我受到了严厉的批评。从此我更厌恶周围的人，特别是女生。一遇不顺心的事，就尽情发泄，不想招致更多的烦恼。现在不解决这些问题，怕升重点高中有困难。”

胡，给我的印象是个不拘小节的人，说话直率中有几分天真，机敏中有点油滑，仪表欠佳。对我书橱中的书，总要问一些没有价值的话；而对我的提问，正面回答之后，总要做一番解释，或偶尔反驳一下。