

特殊学生 心理辅导教育 案例集

◎王荣光 主编

特殊学生 心理辅导教育 案例集

◎王荣光 主编

④ 辽宁人民出版社

© 王荣光 2018

图书在版编目(CIP)数据

特殊学生心理辅导教育案例集/王荣光主编. —沈阳:
辽宁人民出版社, 2018.10

ISBN 978-7-205-09079-1

I. ①特… II. ①王… III. ①大学生-特殊教育-
心理健康-健康教育-教案(教育) IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第174003号

出版发行: 辽宁人民出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003

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

印刷: 沈阳海世达印务有限公司

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 16.25

字 数: 270千字

出版时间: 2018年10月第1版

印刷时间: 2018年10月第1次印刷

责任编辑: 李顺英

装帧设计: 李 明

责任校对: 潘晓春

书 号: ISBN 978-7-205-09079-1

定 价: 48.00元

《特殊学生心理辅导教育案例集》

指导委员会

主 任	阎洪涛	王荣光	
副主任	徐大新	王 薇	
委 员	(按姓氏笔画排序)		
	王 爽	李 兴	杨 雷
	郭丽华	黄冰冰	

编委会

(按姓氏笔画排序)

主 编	王 荣 光			
副主编	谷 嫔 嫔	张 喆	赵 星	
参 编	王 莽	英 倩	郭琳琳	

前言

国家对残疾人的心理健康问题越来越重视。2016年底，由卫计委、中国残联等联合22家部委共同下发的《关于加强心理健康服务的指导意见》指出，要重视重点人群心理健康，特别指出为残疾人提供心理辅导、情绪疏导、家庭关系调适、纠纷调解等多种形式的心理健康服务。党的十九大报告更是明确提出要加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态，这是对全社会心理健康工作提出的新要求，也是残疾人心理健康教育工作的重要内容。

关注特殊人群心理健康发展是当前“办好特殊教育”的新趋势，推进残疾人的心理康复教育与指导工作，不仅能促进残疾人本人身心健康发展和职业发展，帮助残疾人拥有积极阳光的心态，更好地融入社会，共享改革发展成果，而且将有利于增进残疾人家庭福祉，使其在全面建成小康社会、实现中国梦的进程中实现幸福人生。

目前，我国残疾人心理健康工作仍处于发展阶段，关于残疾人心理的研究多是理论层面，缺乏实践案例的论述。为此，本书从残疾学生心理健康的一般特点出发，结合听力、视力、肢体等不同残疾类型的学生的心理特点，将辽宁特殊教育师范高等专科学校的多位辅导员、心理咨询教师多年来在实际工作中的心理辅导案例加以收集整理。具体为：自我探索篇，包括残疾大学生对于自身残疾现状的接纳、对于自卑情绪的超越、对于人格的塑造以及对于自我情绪的管理的案例；人际交往篇，包括残疾大学生人际交往的困惑、对爱情的渴望与求而不得的烦恼、家庭的抚养模式与亲子关系方面的案例；压力应对篇，包括残疾大学生对于压力事件的恐惧、对于贫困的窘迫、对于网络的迷恋、对于校园暴力的无力感等方面的案例；生涯发展篇，包括残疾大学生对于大学的渴望、对于朋友的渴求、对于学习的无力、对于职业的迷茫等方面的案例。

本书主要以案例的形式呈现，具有较高的说服力和亲和力；具体内容

紧密贴近残疾大学生实际，符合其心理需求；在案例中穿插知识点的介绍，力求知识与经验的统一。旨在为广大的特殊教育工作者、残疾人家属以及残疾人自身的学习、工作和生活实际提供有价值的指导。由于水平有限，书中部分内容可能尚有不足之处，望广大读者批评指正。

编 者

2018年6月

目 录

前言	001
引言：残疾大学生心理健康状况概述	001
自我探索篇	005
一、自我，我要学会接纳你	005
二、自卑，我想超越你	019
三、人格，我想塑造你	037
四、情绪，我想科学管理你	059
人际交往篇	078
一、伙伴，我想靠近你	078
二、爱情，我该如何安放你	090
三、妈妈，我想对你说	114
压力应对篇	130
一、压力，我想放下你	130
二、贫困，我该如何面对你	145
三、网络，我要科学利用你	157
四、校园暴力，我要杜绝你的伤害	171
生涯发展篇	187
一、大学，我敲开了你的门	187

二、朋友，我来到你们中间	204
三、学习，我想走进你	218
四、职业，我想科学规划你	232
参考文献	250

引言：残疾大学生心理健康状况概述

一、概念的界定

（一）残疾大学生

残疾人是指在心理、生理、人体结构上，某种组织、功能丧失或者不正常，全部或者部分丧失以正常方式从事某种活动能力的人。残疾人包括身患视力残疾、听力残疾、言语残疾、肢体残疾、智力残疾、精神残疾、多重残疾和其他残疾的人。残疾大学生就是指具有残疾人特征的同时在高等特殊教育学校或普通高等学校接受教育的学生。

（二）心理健康

1948年，联合国卫生组织（WHO）成立时，在其宪章中指出，健康不仅是没有疾病和病态（虚弱现象），而且是一种个体在身体上、心理上、社会上完全良好的状态。这就是说，健康应该包括心理和生理两个方面。但心理健康的标准并不像生理健康那样具体、精确、绝对。《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为：“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，但不是十全十美的绝对状态。”

心理健康是现代人健康不可分割的重要方面。心理健康是一个包含有多种特征的复合概念，心理学家提出的心理健康的标准通常包括以下几点：①有适度的安全感，有自尊心，对自我的成就有价值感。②适度地自我批评，不过分夸耀自己也不过分苛责自己。③在日常生活中，具有适度的主动性，不为环境左右。④理智、现实、客观，与现实有良好的接触，能容忍生活中挫折的打击、无过度的幻想。⑤适度地接受个人的需要，并具有满足此种需要的能力。⑥有自知之明，了解自己的动机和目的，能对自己的能力作客观的估计。⑦能保持人格的完整与和谐，个人的价值观能适应社会的标准，对自己的工作能集中注意力。⑧有切合实际的生活目标。⑨具有从经验中学习的能力，能适应环境的需要改变自己。⑩有良好

的人际关系，有爱人的能力和被爱的能力。在不违背社会标准的前提下，能保持自己的个性，既不过分阿谀，也不过分寻求社会赞许，有个人独立的意见，有判断是非的标准。

（三）残疾大学生心理健康

残疾大学生的心理健康同样包括性格、智力、认知、情感、意志、态度、行为和适应能力，达到知、情、意、行的统一。由于残疾大学生在自身的身心发展上与普通学生存在一定的差异性，其心理健康标准与普通学生也有所不同，通常会相应地降低标准，即性格基本完美、智力基本正常、认知基本正确、情感相应适当、意志几近合理、态度相对积极、行为基本恰当，基本达到适应环境的状态。

二、残疾大学生心理健康状况研究

（一）残疾大学生主要心理健康问题

1. 自卑

残疾会使得残疾大学生在学习、生活、就业等方面遇到比健全人更多的困难，加上社会上的歧视，使残疾大学生会产生自卑心理，有时会刻意隐藏自身存在的缺陷，缺乏对自我的认同感。

2. 多疑

生理的残疾容易使残疾大学生过多关注自我，常常猜测别人对自己的看法，对别人的态度和评论特别敏感，经常会怀疑别人歧视自己。同时，由于生理的残疾，在学习、生活中遇到的诸多挫折和失败，也容易导致残疾大学生对自己产生怀疑。

3. 孤僻和自我中心

由于生理的残疾，残疾大学生对社会的歧视和偏见比较敏感，为了避免受到伤害，他们的交往面一般比较小，而且倾向于和自己同类的人交往。如肢残者一般同肢残者交往，很少同听力残疾者交往，这在很大程度上造成了残疾大学生的孤僻和以自我为中心。

（二）残疾大学生心理健康问题解决方案

1. 社会方面

（1）情感上接受残疾大学生

社会应尊重残疾大学生，在全社会建立正确的残疾人观和平等观，消除对残疾大学生的偏见、歧视，为残疾大学生提供公正的待遇，形成人人

助残的良好社会风气，以满足残疾大学生社会交往及被尊重的心理需要，为其心理健康发展提供澄澈的社会空间。

（2）行为上接纳残疾大学生

对于残疾大学生而言，由于其在身体或者心理上存在障碍，可能无法像正常人一样生活，为了使之融入社会，促进其社会适应能力的提高，还需要建立正确的残疾学生扶助观，并落实于行动。如对于听力残疾大学生提供手语帮助，对于视力残疾学生提供盲文服务。

2. 学校方面

（1）开设专门课程

为残疾大学生开设符合其自身生理心理发展特点的心理健康教育课程，帮助残疾大学生提高心理健康水平、优化心理素质、开发心理潜能。在内容的设置上以心理品质培养和心理问题辅导为主；在课程的设计上，结合残疾大学生自身生理特点，开设活动课。

（2）进行学科渗透

学科渗透是指教师在学科教学中自觉地、有意识地对学生进行心理健康教育。课堂教学是学生和教师占据时间、空间最多的场所，在教学中渗透心理健康教育内容不仅可以充分利用“课堂”这一学校心理健康教育最主要的场所，还可以充分挖掘、利用各学科教学中所包含的许多显性的或隐性的心理健康教育资源。因此，要促使更多的教师学习心理健康教育知识，运用心理健康教育知识，并参与到心理健康教育中来。

（3）进行团体心理辅导

充分发挥心理辅导活动的主动性，心理辅导老师在观察、分析残疾大学生心理发展特点的基础上，根据学生发展中所面临的普遍性困惑，制订相应的心理辅导目标及计划，运用专业知识与技能，指导其了解自我和认识环境，使其克服成长中的障碍，解决其心理健康问题。进而帮助其做出明智的抉择，增强社会适应能力。

（4）开展心理咨询

特殊教育学校配备专门的心理咨询师，以团体咨询、个案咨询、书信咨询、电话咨询、网络咨询等灵活方式，运用心理学的专业知识和技能，给来访者以帮助、启发和教育，促进其深化对自我的认识、纠正某些错误的观念，使其有效地面对各种现实问题，从而化解心理健康问题，增进心理健康。

3. 家长方面

(1) 重视早期干预

家庭是儿童早期活动的主要场所，儿童早期的社会经验大多来自于家庭，家庭因素与儿童心理健康发展有着密切联系。针对残疾大学生，心理健康教育要在儿童期尽早进行，儿童的心理发展尚未定型，可塑性强，有时即使看似很严重的心理健康问题，只要能施以短期的心理健康教育辅导，就会有显著效果。

(2) 优化教育行为

家长对残疾大学生的爱是家庭教育最重要的动力，但这种爱应该是理智的、积极的爱，过于溺爱或过于厌恶都会阻碍残疾大学生的发展。因此，家长应改善自己的教育方式，建立良好的亲子关系，营造充满关心、爱心、暖心的家庭氛围。

(3) 家校合作

家长可以通过“家长学校”或学校组织的家长培训等途径学习一些心理健康教育方面的知识，并有效地渗透到对残疾大学生的教育行为中。此外，家长也可以参与到残疾大学生的教育安置、教学安排等各种教育活动中，以支持残疾大学生的学习。

(4) 以身作则

苏联教育家克鲁普斯卡娅曾说过：“对父母来说，家庭教育首先是自我教育。”父母是孩子的第一任老师，家长要重视自我教育，通过不断学习来提高自身的综合素质，为残疾大学生提供良好的发展条件，并努力促进他们的健康成长。

自我探索篇

一、自我，我要学会接纳你

自我意识是指个人对自己的各种身心状态的认识、体验和愿望，以及对自己与周围环境之间关系的认识、体验和愿望。人类的历史就是一部不断认识自己的历史。古希腊德尔斐神庙前竖立着一块巨大的石碑，上面镌刻着一句象征人类最高智慧的神谕——人啊，认识你自己！这是多么简单而又深刻的启示。认识自己、接纳自己、超越自己，这应该就是人终其一生的重要追求了。一个人只有深刻地认识了自己，才不会随波逐流，才不会被轻易煽动。一个人对自己认识得越深入，了解得越全面，越有可能循着自己的目标前行，越有可能过上得心应手的生活，越有可能找到自己人生真正的幸福。

案例一

一、来访者资料

小陈，女，23周岁，肢体残疾三级，某高校大专三年级学生。独生子女，家庭经济贫困，自我期望很高。父母对其寄予厚望，平时对她的管教比较严格。寝室同学反映，来访者比较内向，很少主动与别人交谈，在与男生交往方面尤为羞涩，经常一个人在寝室或教室里安静地做自己的事情。来访者找到老师，倾诉自己心中烦恼，认为自己已经23周岁了，马上面临毕业，但还没有找到合适的工作。来访者非常羡慕寝室里那些有男朋友的同学，她深陷于没有男朋友又找不到工作的痛苦中无法自拔。

来访者自己经常照镜子，觉得自己很难看，认为外表是导致自己没有找到好工作和男朋友的主要原因。她觉得如果自己整容变成“网红脸”，人生就会一帆风顺，于是想到去整容。这个想法遭到了家人和朋友的反对，他们认为来访者长得很标致，没有必要去整容。但这样的反对，在来访者

看来就是“家里不想让我花钱”“朋友怕我有了更好看的外表之后抢了她们的风头”。来访者坚持要去整容，跟父母发脾气，甚至用绝食来对抗父母。

二、案例分析

1. 处于青春末期的生理特点

来访者处于青春末期，尚不能有效处理自己的情绪，将毕业、就业和择偶的三重困境都归因于自身的外貌，说明她对事情的认识和成因分析不够透彻，也不能有效地释放压力，从而导致了其心理上的失衡。

2. 自身残疾带来的困境

来访者自身有残疾，从大学生毕业就业难的严峻现状来讲，她的就业难度就是“难上加难”了。

3. 错误认知的影响

来访者存在错误认知，认为外貌出众就可以找到好工作，认为美貌代表着能力。她把没有工作、没有男朋友归于自身的长相，认为自己身上某方面存在缺陷，从而不愿意接受自己，进而产生了整容的想法。

4. 缺乏科学控制情绪的能力

来访者好强，个性追求完美，具有不良的归因倾向和自责情绪。行为模式上，缺乏解决问题的策略与技巧。情绪焦虑紧张，不能很好地控制情绪。

5. 缺乏有效的社会支持系统

在人际关系上，来访者平时喜欢独处，身边没有可以倾诉的好友。父母对来访者的期望太高，管教又比较严格，缺乏社会支持系统。

三、咨询过程

1. 咨询目标

近期目标：改变来访者认为外貌好就可以找到好工作、外貌代表着能力的错误认知；帮助来访者认识自己目前心理问题产生的原因，使其正确对待就业压力，正确认识过度焦虑对学习、择业和生活的不良影响，消除目前的焦虑等不良情绪；帮助来访者发现自身的优点，增强自信心，使得来访者正视自己的容貌，学会自我欣赏。

长期目标：使来访者能够以正确的心态对待就业、求偶的压力，完善来访者的个性，促进来访者的人格发展，提高来访者的心理健康水平。

2. 心理疏导

(1) 与来访者建立良好的咨询关系

运用倾听技术，以尊重、热情等态度与来访者建立初步的信任关系，

当来访者开始倾诉引发症状的现实问题，即整容问题后，帮助其简单分析问题背后的原因，做出初步的问题分析。运用摄入性会谈搜集来访者的成长史等相关资料，了解来访者可利用的社会支持系统。

（2）向来访者介绍情绪ABC理论

让来访者知道不良情绪是源于自己对待事件的认知和评价，而不是外貌本身。与来访者一起明确她的问题，初步澄清其目前的状态C（紧张不安、烦躁），使她产生这一心理问题的现实原因A（找不到工作、找不到男朋友），并对二者之间的认知因素B进行初步分析，来访者产生了很强烈的改变意愿。

（3）运用合理情绪想象技术，帮助来访者改变认知，控制情绪

运用合理情绪想象技术，引导来访者想象“快要毕业了，找不到工作”的情境，让她体验此时的情绪反应；帮助来访者调整“并不是长得难看才找不到工作”的错误认知，体会适度的情绪反应；遏制想象，让来访者体会以上情境下自身情绪的变化，并总结自己改变了哪些不合理信念，学到了哪些合理信念，从而帮助来访者认识到负面情绪的根源在于不合理的信念。

（4）帮助来访者审视自身不合理信念，并做出改变

帮助来访者审视自身信念中的不合理性，并提醒来访者学会自我审查，任何时候发现不合理信念的存在，用合理信念来取代。

（5）分析来访者心理问题产生的深层原因

来访者内心问题的根源是内心的焦虑，帮助来访者审查焦虑的原因是什么。通过提问，引导来访者认识到自己认知的错误是不良情绪产生的根本原因，因此要改变自己的认知。

（6）布置家庭作业

一是让来访者发现自身的其他不合理信念，完成“合理自我分析报告”。二是让来访者体验招聘现场的形势，与招考官询问招聘的条件。三是让来访者学会自我关注，特别是关注到自己积极的方面，关注自己拥有的能力、拥有的品质、拥有的气质，挖掘自己的潜力。

四、咨询效果

1. 来访者的自我评价

经过几次心理咨询以后，来访者基本消除了去整容的想法，并认识到“我的情绪不再非常焦虑，自信心也提高了很多，不再认为自己很难看，也

不再认为好看才能找到好工作”。

2. 来访者周围人员的评价

来访者最近精神了许多，也渐渐地与同寝室的同學有了交流，经常可以看到她的笑脸，也越来越自信了。

3. 咨询师的评价

通过回访发现，来访者更多地关注自身的特点，接受了自己的外貌的同时，也合理地评估自己的身体状况，特别是对于自己身体的障碍。来访者明白每个人都是一个独立的个体，人与人之间的差异是由于各自的特点不同。来访者接受自我的同时，明白自己只有在全面提升个人素质的基础上，才能找到满意的工作、合适的伴侣。

相关链接——职业院校学生自我意识的统一

自我意识的统一是一个十分艰难的过程，由于个人的具体情况不同，自我的再统一可能是积极的，也可能是消极的，表现为不同的类型，主要分为以下3种：

1. 自我肯定型

这类学生的自我统一属于积极的统一，其特点是正确的“理想我”占优势，“理想我”与“现实我”能通过积极的矛盾斗争达到积极的统一，转化为积极的自我。

2. 自我否定型

这类学生的自我统一属于消极的统一，其特点是对“现实我”的评价过低，致使“理想我”与“现实我”的差距太大，经过努力仍无法接近目标，或距离虽不大而主观上缺乏自我驾驭的能力，心理上常呈现一种消极的防御状态。

3. 自我矛盾型

这类学生的自我意识难以统一，内心矛盾强度大，持续时间长，新的自我久久不能确立，积极的自我难以产生。

心理学家黄希庭等人通过研究发现，我国大学生自我意识的3种类型的比例是：自我肯定型占95.46%；自我否定型占2.72%；自我矛盾型占1.82%。

（内容摘自《职业院校学生心理健康》，尹登海主编，机械工业出版社）