

20年心理咨询案例选编

心海 导航



福州市仓山区青少年心理咨询中心 ◆



吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心海导航/福州市仓山区青少年心理咨询中心著.

— 长春:吉林人民出版社,2012.12

ISBN 978-7-206-09335-7

I. ①心… II. ①福… III. ①青少年—心理健康—健康教育

IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 295286 号

心海导航

著 者:福州市仓山区青少年心理咨询中心

责任编辑:李艳萍 封面设计:孙浩瀚

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

印 刷:吉林省吉育印业有限公司

制 版:吉林人民出版社图文设计印务中心

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:12.25 字数:350 千字

标准书号:ISBN 978-7-206-09335-7

版 次:2013 年 1 月第 1 版 印 次:2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价:36.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

福州市仓山区青少年 心理咨询中心专家名单

(按姓氏笔画)

- 王 霏: 福建幼儿师范高等专科学校心理学高级讲师、
婚姻家庭指导师, 福建省家庭教育研究会常务理事。
- 李 林: 福建师范大学心理学教授、福建省心理学会秘书长。
- 肖桂明: 福州市第四医院 (原福州神经精神病防治院)
精神科主治医师。
- 陈晓荆: 闽江学院心理学教授。
- 陈翼柱**: 闽江学院心理学教授、原福州市心理学会会长。
- 陈薇刚: 福州教育学院心理学高级讲师、福州市心理学会副
会长。
- 陈 源: 闽江学院心理学副教授、福州市心理学会秘书长。
- 张淑姬**: 原福州师范学校心理学高级讲师、原福州市心理学
会理事。
- 张鼎衡: 闽江学院心理学副教授、原福州市心理学会秘书长。
- 张仁川: 福建省心理卫生协会副理事长、福建省精神卫生中心
主任医师。
- 张庆守: 闽江学院教授、国家二级心理咨询师。
- 林 琳: 闽江学院心理学讲师、国家二级心理咨询师。

周小娟：福建科技职业技术学校心理健康教师，
国家二级心理咨询师。

杨秀清：福建师大福清校区心理学副教授，省心理学会会员。

黄宪妹：福建师范大学心理学副教授。

黄爱玲：福建师范大学心理学教授、福建省心理学会理事。

黄晓夏：福州格致中学鼓山校区心理健康教师，国家二级心理
咨询师。

曾乃卓：闽江学院心理学副教授，福建省心理卫生协会理事。

高肩宇：原仓山区青少年心理咨询中心主任。

谢维兴：福州八中心理健康教师，福建省心理卫生协会理事。

戴教谋：仓山区青少年心理咨询中心主任。

洪 微：插画师

前 言

随着社会的进步，经济的发展，生活节奏的加快，社会竞争的日益激烈，突发事件的增多，人们所面临的心理困扰、心理障碍也日益增多，渴望解除烦恼的需求也愈加迫切。福建省福州市仓山区青少年心理咨询中心正是为了适应这一形势的发展，促进青少年心理健康，于1992年成立的。二十年来，在仓山区委、仓山区政府、福州市文明办、仓山区关工委、仓山区文明办与福建省心理学会和福州市心理学会的关怀、支持下，在心理咨询中心全体人员的共同努力下，心理咨询中心的事业不断发展，社会影响力不断扩大。

二十年来，仓山区青少年心理咨询中心的专家们通过面询、函询、电话咨询、开办讲座、走进社区咨询等多种形式，热心地为广大求助者服务，为社会服务。同时，他们在工作之余，也将自己的体会、感悟记录下来，写成文章、案例。这些文章从心理辅导、心理咨询及心理治疗的角度，对青少年及其他人群中普遍存在的学习、人际交往、情绪情感、性格、婚恋等问题，进行了多角度、深入浅出的释疑解惑。借心理咨询中心成立二十周年之际，我们谨将心理咨询中心专家这些年撰写的部分案例选编成册，一则作为向中心二十周年的献礼；二则作为对我们自己的鞭策；三则以此拓展宣传普及，引起广大市民对自身心理健康的关心和重视。心理学走出“象牙塔”，面向生活，服务社会，是其生命力永存的根本所在。仓

山区青少年心理咨询中心专家们的努力促进了心理学与现代社会生活的有机融合。

本书凝聚了心理咨询中心全体专家们二十年来的辛勤劳动。书中部分作者现已离世，谨借此书的出版向他们表示缅怀与致敬！

本书的出版得到了福州市仓山区委、区政府、区关工委及福州市心理学会等部门的大力支持，谨此致谢！

由于案例撰写的时间跨度较长，某些研究还不够深入，加之水平有限，谬误之处在所难免，恳请同仁专家和广大读者不吝赐教。

作 者

2012. 11 于福州

目 录

学 习 篇

弟弟的学习情结	3
点燃智慧的火炬	4
沟通与理解	5
去留两难	7
“面子问题”	8
正确对待压力	10
“睡眠障碍”	12
优秀生的苦恼	14
学习落后的背后	16
惧怕老师的男孩	18
大班幼儿要不要学文字	21
小学生数学成绩的提高	23
学业成绩下降的困扰	24
高考失败后应重视心理调适	26
教师的尊重是学生成长的钥匙	28
中学生学习适应不良	29
一小学生语文学习成绩的提高	31

转学的风波	32
学习适应困难有良方	37
一个高三学生学习困扰的心理调适	39
我不做等待电击的狗	41
在想要和得到之间	44
当优势科目遭遇滑铁卢	46
举起考试的杠铃	48
文科理科的选择	50
家有懒孩	52
考生心理减压	55
失落的优秀生	61
不爱学习的孩子	64
“好学生”的烦恼	66
走出迷茫	69

人 际 篇

人际关系的困扰	77
她为有个同性朋友而困扰	78
受人际关系困扰的研究生	79
走出迷失的自我	81
热线助你成长	83
奇怪的动作	84
交友的苦恼	86

他为什么要辞职	89
改善母子关系	90
用爱心来化解双方的误会	93
赠送礼物，不应企求回报	94
实际行动胜过千言万语	95
扭曲的自我意象造成社交恐怖	97
对人用不着神经质，别人不会故意歧视你	99
一例社交恐怖症的改变	100
一句玩笑惹来的“祸”	102
学会与他人友好相处	104
融入本土，学会交往	106
他终于敢正视学生了	109
害怕咳嗽的背后	112
女孩晕倒后变成樱桃小丸子	116

情 感 篇

战胜挫折，重拾自信	121
搬开压在心灵的石头	122
我怎样摆脱那影子	123
解开她郁闷的心结	124
被同学们议论的苦恼	128
学会给自己减负	129
消除预期焦虑的干扰	131

在生命危机的时刻	132
一个失足青年的改变	135
一小学生比赛焦虑的克服	136
摆脱抑郁症的阴霾	138
让心灵力量变得强大起来	140
我的心思谁知道	142
请别害怕失败	144
疑病女孩的焦虑	146
新生的分离焦虑和适应困扰的调适	149
突发创伤事件可以让你成长	151
灾难面前的正确选择	154
迷恋玄幻小说男孩的进步	156
无法控制“肮脏想法”的女孩	159
走出惧怕学校的阴影	161

性 格 篇

不肯剪短发的她	169
胆小的“小学生”	172
走出完美主义的误区	173
都是篮球惹的祸	176
缺陷人格的弥补与训练	179
生活中的失败要学会正确的归因	181
父母之爱的缺陷会使子女形成人格障碍	182

青春期叛逆的男孩	183
母亲如何面对青春期反叛的女儿	186
走出自卑的阴影	188
怕患精神病的女孩	190
跨出“自恋”的藩篱	193
缠人的女孩	196
想做美容的男孩	199
追求名牌的男孩	202
女孩的怪异行径	204
女孩为什么歇斯底里	209

婚 恋 篇

她摆脱了情感危机	215
走出婚恋的误区	216
难忘旧情人	218
同情心与“婚外恋”	220
消除对同性恋的困惑	222
走出失恋的阴影	223
婚姻危机	224
离婚后的心理调适	226
情感寄托要从现实出发	227
正确区分友情与爱情	229
“第三者”做出正确选择	230

面对丈夫的婚外恋	232
该离就离	235
失恋不失志	237
转变观念疼爱妻子	240
从感情纠葛中解脱出来	243
他为什么如此消沉	245
多少爱可以试探	246
爱情两个字好辛苦	249
两难选择中的得失权衡	253
学会忘却	255
割伤自己的女孩	258
分手以后	260
“执著”的女孩	263
走出“依恋饥渴”	266
男孩要杀死负心的她	269

其 他 篇

强迫症的困扰	275
一个问题家庭儿童的转变	276
偷窃——道德问题抑或心理问题	279
孤僻、疏懒、发脾气原来是病	283
一例特殊的社交恐怖症	286
超越黑暗与死亡的恐惧	288

与父母有关的问题行为	290
“看书”的烦恼	291
青春的困扰	293
多动症儿童与正常顽皮儿童	295
一例患抽动症孩子的治疗	296
一个迷恋网络游戏女孩的心结	298
疑“艾滋病”症的自我心理调节	300
一例强迫性神经症患者的咨询与治疗	302
疾病治疗有耐心，生活安排有勇气	305
刑满释放仍会拥有美满人生	306
“动物疗法”的妙用	308
对视恐怖	309
相貌的苦恼	310
癫痫并发癔症	312
一例精神分裂症康复期患者的咨询	314
强迫行为倾向的咨询	316
溺爱型家庭教育中长大的孩子的困难	319
一个强迫性神经症患者的治愈	320
一个焦虑神经症患者的康复	321
一例疑病症者的康复	323
一例多动症儿童的矫正	324
摆脱强迫症的束缚	326
远离网络游戏的诱惑	328
障碍性口吃的矫正	329

一例“感觉统合失调症”儿童的心理辅导·····	331
孤独的“舞者”·····	333
疑病症的困扰·····	336
孩子“偷拿”钱的理由·····	339
渴望“救赎”的网络成瘾男孩·····	341
一个“偷窃癖”女孩的心结·····	345
有洁癖的女孩·····	348
一个无助的女孩·····	351
爱用拳头说话的女孩·····	355
一个高三男孩的“怪病”·····	359
她频繁晕倒的缘由·····	362
一位男孩的神经质·····	365
沉迷于网络孩子的觉醒·····	369
让人痛苦的反反复复·····	374

学习篇



洪 微 插图

弟弟的学习情结

一天，有个姐姐为其弟的事情来到咨询中心，介绍说其弟弟去年高考不理想，只考上一般的本科大学，上学一个月左右从学校退学，回家复读。当时父母均不同意，但其弟弟坚持这样做。现在高考在即，弟弟的压力非常大，但又常常无法将全部精力用于学习，有懈怠的现象。因此作为姐姐非常着急，不知该如何帮助弟弟？

通过与姐姐的沟通，发现其弟弟是一个相当自信乃至有些自负的人，在学习上不愿意输给别人，因而会做出如此的选择。高考在即，他一方面非常着急，担心自己达不到理想的标准；另一方面又非常脆弱敏感，想维护自己的自尊，因此表现出满不在乎的样子。现在他最需要的是理解、信任和支持。如果只是一味的指责会导致事与愿违，加重其焦虑情绪。因此建议姐姐需要做好家长工作，让父母理解、信任、支持弟弟。另一方面引导弟弟正确对待自己的得与失，调整心态，缓解压力，积极应对。

(作者 杨秀清)