

青少年

心理咨询

案例分析与辅导

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

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,2004.1
ISBN 7-5046-1435-1

I.青... II.渠... III.青少年—心理
卫生—咨询服务—案例—分析 IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 109290 号

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:62179148 62173865
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
北京迪鑫印刷厂印刷

*

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:10.5 字数:250 千字
2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
印数:1—4000 册 定价:17.00 元

(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)

编委会成员

主 编：渠淑坤

副主编：(按姓氏笔画排列)

王文江 张海燕 曹玉文

章美琼 潘世娟

责任编辑 周晓慧 许 慧

责任校对 林 华

责任印制 李春利

开 篇 语

岁月极美,在于它诗意的永恒循环:春天的花,夏日的星,秋夜的月,冬时的雪。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之中的酸甜苦辣、喜怒哀乐、悲欢离合……你们又不可避免地会有另外的感受,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,甚至会因此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,只要你们对未来的追求永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、每一道对题与错题,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(这里有从事了多年大学和中学教学与科研的教师,也有研究生和大学生朋友)依据自己在生活、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,为来自全国各地的青年来询者(包括信件咨询和面谈咨询的案例)架起的一座心与心之间

的“心桥”，奉献给青少年和诸位读者朋友们。当您在人际交往中心情烦闷的时候，当您面对生活失意而困惑与矛盾的时候，当您学习时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帮您的忙。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，寄语青少年学生：学着制订一个适合于自己的合理目标（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……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，而是在每天早晨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。

真诚祝福青少年学生和每一位读者朋友们身心健康、生活幸福愉快、学业和事业成功，天天都有好心情！

编者

2003年6月于北京

目 录

导入篇

- 青少年身心健康与成就人生 (1)
- 一、生理发育与心理健康概述 (1)
- 二、情绪与人的心身健康密切相关 (9)
- 三、高考前的心理准备与对策 (14)
- 四、大学新生怎样尽快适应高校环境 (22)

生活篇

- 美好愉快的生活源于理性的认知 (30)
- 一、他的病究竟在哪里
 - 大学生疑病症案例 (30)
- 二、放松心情,充实自我
 - 失去亲情之后的心理调节 (34)
- 三、青葱岁月的阴影
 - 抑郁症 (37)
- 四、一位大学生的生活困惑 (43)
- 五、独自面对新环境 (47)
- 六、如何面对抑郁症的威胁 (50)
- 七、一个盲人朋友和他的“水龙头” (53)
- 八、回避型人格障碍的心理调适 (57)
- 九、冲破自我天地,用真心对待生活 (59)
- 十、走出性格导向的误区 (62)
- 十一、挑战人生的弱点
 - 走出“强迫心理”的困扰 (65)
- 十二、一个患强迫症的中学生
 - 他说“我时常想到死亡” (70)

十三、无形的“枷锁”

- 童年的心理创伤导致的强迫行为…………… (73)

学业篇

- 成功的学习与考试在于注重过程、淡化结果
…………… (77)

一、校园里的困惑

- 大学生适应不良的心理调节…………… (77)

二、走出误区,正视自我

- 如何尽快适应大学生活环境…………… (81)

三、小新的路

- 畸形亲子关系下成长的青年如何把握
自己的人生…………… (85)

四、他的烦恼源于一场考试…………… (90)

五、走出学习的漩涡

- 学习心理困惑与调适…………… (92)

六、面对高考的挑战…………… (95)

七、调整状态,迎接高考…………… (98)

八、自信心大减的高中生

- 如何尽快适应高中学习环境…………… (102)

九、高考落榜怎么办

- 面对现实,走出困境…………… (104)

十、理想为何离她越来越远

- 中学生学习及睡眠障碍的典型案例分析…………… (107)

十一、成功的考试来自一颗“平常心”…………… (110)

十二、今日的游戏高手,明日的电脑之星

- 兴趣与学习的碰撞及调节…………… (112)

十三、一个初中生不适应教学方法的烦恼…………… (115)

十四、轻装上阵,你会更加出色

- 关于克服中学生考试焦虑问题…………… (118)

- 十五、人格发展中偏离正常的表现
——学习上的依赖性导致缺乏自信 …… (121)
- 十六、勇敢接受生活赐予的“礼物”
——对高中生学习心理压力的分析与辅导 … (124)
- 十七、她露出了自信的笑容
——对一个学习困扰学生的辅导经过 …… (130)
- 十八、放松脑中那根紧绷的弦,让快乐回到你的身边
——学业焦虑引发的神经官能综合征 …… (135)
- 十九、他的学习成绩如何急剧下降
——对一位大学生自卑及抑郁的解析
与辅导 …………… (138)

人际交往篇

- 和谐的人际交往源于真诚与宽容 …………… (145)
- 一、选择积极,收获成功
——大学生人际关系心理问题的调节 …… (145)
- 二、我该如何与别人交往 …………… (149)
- 三、人际交往受挫引起的心理障碍 …………… (153)
- 四、校园人际关系的困惑及其心理调适 …………… (156)
- 五、同学交往中引发的多疑与焦虑
——一例轻度“抑郁型”心理问题的分析 …… (161)
- 六、我应该如何搞好人际关系
——一个中学生人际交往的困惑 …………… (164)
- 七、交往困难
——一个女大学生的困扰 …………… (167)
- 八、他的心中有把“锁”
——社交障碍 …………… (171)

友情与恋爱篇

- 爱是一种充满信任与色彩的艺术 …………… (175)
- 一、爱,是一种有色彩的艺术 …………… (175)

二、正确对待“早恋”问题	(178)
三、走出“单相思”的误区	
——中学生情感受挫心理辅导	(180)
四、在朦朦胧胧的感情中迷失方向	(185)
五、远离“焦虑”的困扰	
——确立正确的交友观和性观念	(188)
六、走出暗恋误区,寻找青春真谛	
——中学生情感困惑案例分析	(192)
七、爱情错觉	
——一位女大学生的困扰	(196)
八、走出那片天空	
——对敏感和多疑的心理调适	(199)
九、帮你圆满解决“性爱”难题	(202)
十、我该如何忘记她	
——一个高三学生的情感困惑	(205)

评价自我篇

——喜欢自己才能成就未来与人生	(212)
一、告别自卑,确立自信	
——中学生消极性的心理自我防御辅导	(212)
二、自卑引发的心理失衡	(216)
三、自我压抑没必要	(219)
四、用自信的笑容拭去伤心的泪水	
——一位由自卑走向自信的中学生	(222)
五、如何正确评价自我	(225)
六、战胜自卑,优化性格	(228)
七、他,过于追求完美	(232)
八、跳出自责漩涡,拨开焦虑阴云	
——青春期焦虑忧郁症的案例分析	(237)

成长互助篇

——青春从这里起步·····	(242)
一、给“咖啡”加点“糖”	
——记一次成功的心理咨询·····	(242)
二、面对怀疑的解决方法	
——中学生沟通障碍的案例分析·····	(244)
三、青春期的挫折心理及其应对策略·····	(248)
四、人生不是一场戏	
——表演型人格障碍分析·····	(254)
五、成长过程中的烦恼·····	(257)
六、青春期发育与手淫引起的性困惑·····	(260)
七、告别青春的迷惘·····	(263)
八、人之本能	
——青春期羞怯感的诊治·····	(267)
九、一例排尿紧张现象的分析与治疗·····	(270)
十、成长中的烦恼	
——一位初中生的心事·····	(273)
十一、挑战陋习、战胜自我、步入无悔青春	
——青春期恋物癖案例分析·····	(276)
十二、“青春从这里起步”	
——青春期心理健康主题班会纪实·····	(278)
家教篇	
——帮您与孩子架起一座“心桥”·····	(288)
心理自测与分析·····	(294)

导入篇

——青少年身心健康与成就人生

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了全社会的重视。世界卫生组织在《组织法》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、幼的教师和领导增强了对学生们身心健康全面关注的意识,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了科学的分析,并向来询者提出了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及素质教育提供一些参考素材。

♡
1

一、生理发育与心理健康概述

笔者在对青少年多年来的心理健康教育和心理咨询实践过程中深有感触:无论是学习注意力分散、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,但对此方面科学知识的了解甚少有关,与他们还不能做到用理性的思考来驾驭自己的情绪与情感有关。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。

1. 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)。值得注意的是,其消极面不应被过分夸大。

(1)从生理上的发育来看,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。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,从而引起了生殖器的发育,即男性睾丸和女性卵巢的发育,并分泌性激素使女孩儿月经来潮,男孩儿开始了梦遗。主性器官和副性器官也开始发生变化,以上称为第一性征出现。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。性生理特征的形成,是由于内分

分泌的一种有激发功能的物质,即性激素的刺激或抑制的作用,而性特征的变异也与性激素分泌的多少相关,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意识,这是在儿童时期三四岁时形成的)。具体反映在进入青春期的个体对有关性生理及异性关系的反映,主要是借助性感、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,由于各种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6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自己独特的精神面貌。

(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。

从而,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,情绪的两极波动,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:青少年存在严重的心理障碍问题的学生占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,5年来接收6万多次心理咨询电话,其中影响中小学生学习心理健康的问题主要为以下三个方面:

(1)人际关系紧张方面的问题(42%+)。具体为:师生关系问题;亲子关系问题;同伴或同学关系问题;对异性的看法问题。

(2)学习方面问题(27%+)。具体为:学习压力问题,并由此造成种种心理行为问题;厌学问题(占中学生的34.3%),即厌学情绪突出;学习困难问题(学习基础差的中学生占40%以上);学习障碍问题(极个别学生出现了学校恐惧症)。

(3)“自我”及其他方面的问题。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;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;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,则会造成心理行为的比较严重的问题。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,以致个别学生道德沦丧、危害社会的安宁与稳定,这些严重的心理问题直接影响着我国人民精神面貌和心理素质的提高。

2. 影响青少年心理健康的主要因素

(1)内在因素,即生理因素。包括遗传因素、分娩因素(如早产、难产、窒息等)、内分泌因素、发育迟缓因素、性别因素、体貌因素等。这些都是个体难以改变或无法改变的因素。

(2)外在因素,即家庭因素。包括父母关系、营养条件、父母的期望值、家庭教养方式(如父母态度不一致、以施加压力为主、经常打骂孩子并歧视孩子等)和家庭成员的示范作用不良等;学校因素,包括学校教育的指导思想、教师素质、学校人际关系和学校环境等;社会因素,包括社会环境(一定社会的文化背景)、社会风气、学习生活环境和社区环境等。

(3)可控的内外在因素。良好生活行为习惯的养成,体育锻炼与劳动观念的形成,对待疾病的心理承受能力(指对待疾病的态度及心理素质)。

3. 青春期心理健康的主要特征

(1)自我意识的客观与正确性,即较客观的自我评价。



(2)行为反应是否适度。适度的行为应该符合社会规范,与自己相应年龄的社会角色相宜,反应敏捷、不迟钝,不过于敏感,言谈举止、喜怒哀乐均在情理之中。

(3)心理和行为符合年龄特征。既不“少年老成”,也不过于幼稚或耍小孩子脾气。精力旺盛、思维活跃、情感丰富、兴趣广泛并具有一定的学习和生活的独立性。

(4)进取心和自信心较强,情绪情感基本处于积极状态。有幸福感(这是一种最积极的、最有价值的情感体验),对生活充满信心和憧憬,乐于学习。

(5)善于与人相处,尤其是与异性同学能够适度交往。面对性生理发育的逐渐成熟和性心理发展的困惑,能悦纳自我、正视现实,学着自我控制和自我调节,具有一定的自助能力。

但是,由于目前还没有一个客观而一致的区分正常或异常心理与行为的标准,包括一些相关的心理测试也会有一定的局限性,因此,尤其对青少年应特别慎重的使用“心理变态”和“心理不健康”等相关词汇,以防误导而伤害了学生的自尊与自信心。

4. 心理咨询案例分析与辅导的基本规则

(1)以生理和心理及心理咨询的科学知识与诊断技术为指导依据,并结合社会学、哲学、教育学、美学等进行分析,切不可凭空猜测、主观臆断。

(2)注重个体的成长经历和个性特征,从发展心理学的角度去分析现状,切莫仅从普遍性和共性问题中寻找依据。

(3)遵循启发诱导、尊重、交流、支持、理解、关爱的原则,促使其分析与教育更切合实际。因为当对方真正认为你是他的朋友、真为他着想时才会吐露真言,你的分析才对路,教育才会有效。

(4)个案分析要适时、适度、适当。

(5)要贯串辩证法思想和方法。