



女性心理咨询师手记丛书

● 沈慧 / 著

千 味青苹果

QIANWEIQINGPINGGUO

中学心理咨询室发生的故事

吉林科学技术出版社

女性心理咨询师手记丛书

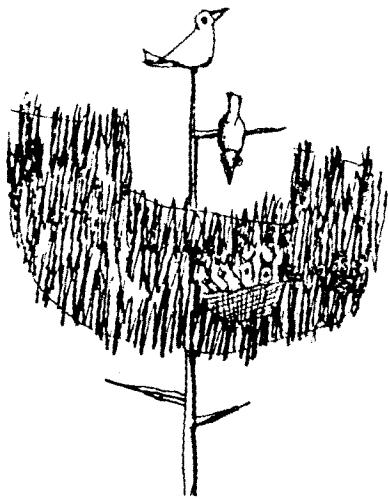
千味青苹果

沈

慧／著

吉林科学技术出版社

中学生心理咨询室发生的故事



图书在版编目(CIP)数据

千味青苹果/沈慧编著. —长春:吉林科学技术出版社, 2004

(女性心理咨询师手记)

ISBN 7-5384-3035-0

I.千... II.沈... III.中学生-青少年心理学

IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 120009 号

女性心理咨询师手记丛书

千味青苹果

沈 慧 著

责任编辑:杨晓蔓 李 菲 封面设计:龙震海

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

*

880×1230毫米 32开本 6.25印张 146 000字

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

定价:12.80元

ISBN 7-5384-3035-0/G·657

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

发行部电话 0431-5635177 5651759 5651628

邮购部电话 0431-5677817

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkcsb.com 实名 吉林科技出版社



前 言

心理咨询在各大城市已不是一个稀罕物，心理咨询室已成为各大中城市中小学校不可缺少的一个部分，心理咨询也已被中国各个阶层的人们所接受。

学校的心理咨询仅仅是在出现一个弑母案、一个自杀或行凶等恶性事件发生时才被人耀目地关注一下吗？

人们与心理咨询已经有近距离的接触，甚至有一些早吃螃蟹的人已经与心理咨询有了亲密接触，但心理咨询的普及尚需更多的人了解。

我从事心理咨询工作 11 个年头，我为世人心理咨询意识的提高而欣喜，但也发现离主动保护心理健康尚有一定距离。

有人会把搞心理辅导看作是“吉卜赛女郎”，有通灵的本领。当然，也害怕心理咨询师会洞察一切，害怕在心理咨询师面前成了一个透明人。

有人不断地提出自己的怀疑，心理咨询不就是和来访者谈话吗？心理咨询真的会有作用吗？

也有人一边接受心理咨询辅导，一边作为旁观者观望着事态的发展，似乎心理咨询就是看咨询师的水平，求助者无可奈何，一切就看咨询师的了。

也有人把心理咨询师当作是自己的救世主，有问题后就迫切地希望得到心理咨询师的帮助，最好是一针见血，一句话就





见大成效。

心理咨询是什么呢？心理咨询是以专业的技术和一些咨询的技巧进行的非随意性的谈话，心理咨询能帮你达到登天的感觉，但主角是咨询者，决定登天与否的绳索掌握在咨询者的手中，咨询师只是协助者。

这里我以咨询手记的方式为读者揭开心理咨询的面纱，解答这一切困惑，同时带来心理保护的良药。我以中学生成长过程中的困惑，挑选出有代表性，具有典型性的个案与您一起分享。

本书突显其可读性，有人物，有情节，有故事。所有的人物都是从咨询师接待过的几百位咨询者中精挑细选出来的，具有代表性；所有的情节都是现实生活的虚拟化，绝对遵循心理咨询的保密原则；所有的故事都是经过加工的，而又尽可能真实地展现细节，保持心理咨询的原汁原味。

本书又确保科学性，每一个咨询个案都有诊断，有分析。你会看到心理咨询中的谈话不同于普通的聊天，通过咨询式的谈话，心理咨询师会看到你的心态，排除各种影眼，你也可以跟随着咨询师的思路一起分析问题，诊断出问题的实质。

本书讲究实用性，有建议，有方法，有对策。你能充分领略到心理咨询的作用。心理咨询师不是一个巫师，他只不过是能凭借专业的知识给予合理的建议或方法指导。你也可以在咨询师的有方向的谈话中，帮助当事人自己学会分析自己的问题，寻找解决问题的方法。你也会看到耐人寻味的小故事，留下的不仅是咨询师的忠告，更有你自己的深深的体会。

本书是适用于中学生的“心灵自助餐”。每个个案的主人公在我们的现实生活中，或许就是你，或许他就在你身边，或许



他正在需要你的帮助。此书能给你心理的滋补，帮你该出手时就出手，尽显你的青春魅力。

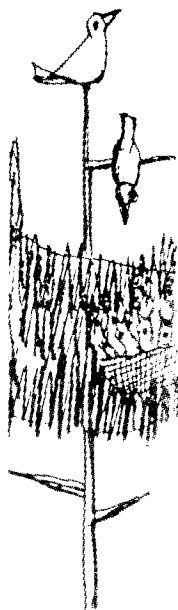
本书也是适合于家长的“家庭小甜点”。或许你会为家有中学生而欣喜，或为此而烦恼，本书能帮你认识孩子麻烦的来源，还能指点你一些识破机关的“小窍门”，也能帮你弥补家庭教育中的小失误，化解亲子小矛盾。

本书当然也适合于在中学教育领域中辛勤耕耘的教育工作者以及一切关注青少年成长的人士。你会看到一个个活生生的个性鲜明的孩子的成长，你会看到他们的喜与悲，你会发现他们生命中的闪光点。一个个案也提醒读者呵护孩子的心理健康是在每一时每一刻。

青春是最值得留恋与记忆的，在青春时代要完成的课题是无比重要的。每一个人都是独具色彩的拥有宝藏的人，每一个人都应拥有一个灿烂的人生。

我谨以此书祝愿青少年朋友们健康成长，快乐每一天。

沈 慧
于上海



目 录

前言

成长心事

谁偷了你的自信 /2

快乐每一天 /15

被上帝咬过的苹果 /28

你是做梦大师 /37

青春记事

千味青苹果 /50

“失贞”不洁的姑娘 /60

别给自己乱扣帽子 /73

学习烦恼

给自己装个资源管理器 /84

活在别人眼里的人 /96

自己就是专家 /109

家庭心理

没有一片黑夜不可以被照亮 /120



132/ “作女”的烦恼

146/ 问题孩子问题妈

158/ 跨越心的隔膜

拒绝迷路

168/ 为梦想画圆

179/ 只偷女式内衣的“贼”



处于青春期的孩子，正好处在自我膨胀期，他们特别关注自我，也特别在意别人对自己的评价，此时的激将只会引起他们的反感和叛逆，更严重者可能会自暴自弃。

成长心事





谁偷了你的自信

❖ 我有心理问题

那是在一次大型的心理咨询服务活动中，这次的主题主要是为学生的学习方法做指导。刚接待完几个学生，刚歇口气喝了口水，就看到他在几步距离外向我投来犹豫的眼光。我马上放下矿泉水瓶，同时露出微笑，向他点头。

他走过来坐下，语气中依然有点迟疑：

老师，我有心理问题，我是你学校的学生，我能预约心理咨询吗？在学校里。

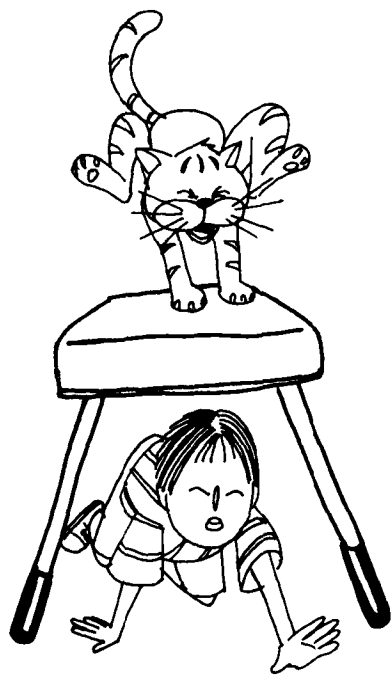
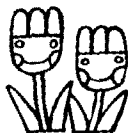
噢？那你为什么不在学校找我预约呀？

我找过几次，看到总有学生与你交谈，我不想打扰。另外，我觉得我的问题很大很多，也有些害怕。

是吗？问题很大很多，那你是很想尽快解决问题了？

是的。明天我能来咨询吗？

现在我不能给你答复，明天你再来找我，我告诉你时间吧！



明天的固定咨询时间已经有预约，但我看他的迫切心情，没有全然回绝，我想我可以利用晚上一段时间进行咨询。当然这要看他自己的行动，虽然他有强烈解决问题的迫切心情，但是如果他的痛苦或改变的思想无法调动和支配他的行动，那么咨询也许同样无法促使他的行为改变。我不知道他究竟是什么样的问题，但希望通过这样一次主动“求医”的过程，增强他的主动性，也让他知道只有靠自己才能减少



回避或逃避的时间。

他没有任何表情地离开了，步履一如来时那样，全然没有这个年龄的孩子应该具有的活力和朝气。他的身体高高的并不瘦弱，却透出一股阴郁和无助的身影，我又为刚才没有给他明确的答复有点责备自己，给他舒口气就好了。

❖ 我无法与别人交流

第二天，他非常主动，我与他约好傍晚时见，他比约定时间提早了一刻钟，在门外耐心等待。

他叫侃，是高一年级的学生。他自我调侃说：“我的名字



千味青苹果

叫侃，可在同学们的眼中却是一个内向胆小、不与别人交流的人，与我的名字根本相反。”

他用眼睛瞟了我一下，我望着他，用鼓励的眼神示意他继续。他低下头，长出一口气。

我是一个表面上很内向，实际上很外向的人。

是吗？为什么这么说？

我觉得我内心有许多话要说，但是我找不到说话的对象。我感觉自己说的话他们不能理解，而别人说的话又是不想听的，于是，我总是附和着他们说一些无聊的话，而我的内心很孤独。

你觉得说得越多越感到孤独？

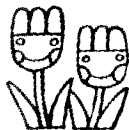
就是这种感觉，后来，我也就很少与别人交流了。一个星期就这样孤单地度过，而回到家里，我也不与父母亲交流。他们倒是很关心我，问我这一个星期中学校发生的事情，但是我总是很简单地回答他们，然后又回到自己的小天地去。

你这样不愿意与别人交流，却不能接受这种孤独，还担心害怕自己是不是有问题。

是呀，我看着别人都能够很快乐地交流，而我却经常在旁边观看，总在想我该不该与他们交谈？有时同学也会说我故作清高，但我真的害怕与他们交流。我的问题究竟在哪里？

我一直看着他，他很拘谨地坐着，手放于两膝中间，身体微缩，眼睛低垂，看着前面的地板，始终没有抬头看我。我想





他说了那么多的痛苦现状，是不是他咨询的真正问题所在呢？或者造成他问题的原因到底是什么呢？看着他的样子，我想他现在只是在描述他的痛苦，或许他对自己做过探讨，或许他把真正的问题隐藏着，没有端出详情。

我没有接他的话只是耐心的等待。良久，他终于抬头看我，一脸的疑惑。

“你知道你问题究竟在哪里，是吗？”我看着他，慢慢地说。

他顿了一下，好像被触到痛处。随后，他抿了一下嘴唇，稍微挺了一下腰，说：“好吧，那就让我从初中时候的我开始讲吧。”

❖ 我恨她

我恨她，她是我初中的班主任，也是我的语文老师。现在毕业了，我还会去看她，也会参加班级的聚会与她联系，但我恨她。

初中时的侃是一个活泼调皮、又讨人喜欢的男孩，应该说，班主任老师很喜欢他。前两年，侃还是一个成绩不错的好学生，因为他的活泼，班主任也经常督促他，鼓励他。可是，因为他好动，他喜欢说话，就是在上课时他也遮挡不住自己的语言，老师把他的座位调到了教室最后面一排。

同学们都笑话我，在人们的印象中只有很差很差的学生才会有这样的礼遇：坐在最角落的地方，让其自生自灭，班主任为什么这样对待我，要这样挫伤我





的自信呢？她这么做就是对我的歧视。

她这么做，让你很没面子。

就是，其实我没那么差，她就是想惩罚我。她还找我谈话，说这样做可以让我上课时专心一些，因为旁边没有人，我说话的范围小了很多。

她说的符合实情吗？她这样做的目的是什么呢？是想让你难堪，让你在同学中抬不起头吗？

她说这样做是为了我好，因为我的自控能力比较差，所以只有通过这样的方法来帮我。我想她的本意肯定不是想让我难堪，而是为了让我提高学习成绩。确实，以后我说话的机会少多了，成绩也提高了一些。

她的用意是好的，只是苦于没有其他办法帮助你，只好委屈你，找你谈话也是让你理解她的用意吧？在你成功的道路上，她还起了很好的作用呢。说不定，她还以为你很感谢她，正因为她这样对你，才会有你的今天，否则说不定你就会被湮没了。

我深深地知道，中国传统教育方法中，有一招被一直延续下来的很管用的方法，那就是“激将法”。当师长们发现孩子没有把潜力发挥出来时，他们就采用这一“妙招”。殊不知，处于青春期的孩子，正好处在自我膨胀期，他们特别关注自我，也特别在意别人对自己的评价，此时的“激将”只会引起他们的反感和叛逆，更严重者可能会自暴自弃。

是的，说老实话，我也理解，我也知道她是恨铁





不成钢才那样做的。所以我尽管恨她，但是还是很尊重她，还去拜访她。但是我就是没有办法忘记这样的耻辱，因为她不相信我，还有点看不起我，甚至让我父母都不相信我，搞得我一点自信都没有。

❖ 谁偷了你的自信

中考填志愿前，她又找我交谈，问我有关填报志愿的想法，我说想报市重点学校，而且非市重点不填。结果她就笑我：志气比天还高。她说我报一所区重点就可以了，如果我努力一把，区重点应该可以进去，市重点么，就很难说了。

你觉得她太小瞧你了。

班主任居然还在班里不点名地批评我说，有些同学学习不用功，不了解实际情况，只是空有一腔热情和理想，看来就这样的话，理想只不过是一个肥皂泡泡。她还到我家里，把我数落了一通，要我父母亲做我的思想工作，填报志愿要切合实际，结果父母每天给我洗脑。他们越这么做，我也就越不听，我觉得我有实力，只是没有发挥出来，如果我想要学习了，一定能够实现我的目标。

他说得有点振奋，最后一句是握着拳头说的。

你要证明给他们看，所以后阶段你很努力。

是，结果也证明我行，我是进了市重点。我的中





考成绩不是很好吗？为什么要害得连我家人都不相信我，对我没信心？我也不知道父母怎么想的，别人可以对我没信心，你们做父母的怎么也会对儿子没有信心呢？

他一脸的愤慨，语气中充满了委屈。

我没有给侃指出他的不合理的思想，只是引导他把心中的苦闷发泄出来，其间我更多的是运用同感，便于建立良好的咨访关系。我努力地站在侃（一个正在长大的，关注别人眼光的青春期的男孩）的角度，来感受他的内心世界，感受他的喜怒哀乐，经历他所面对的压力。在这个咨询阶段中，我努力从侃所表达的内容，他的表情、动作和语气等方面，抓到了侃没有表达出来的情感和他所想表达的内容，这样有助于建立良好的咨访关系，也有助于取得良好的咨询效果。

“我从来没有把这样的想法告诉别人，但它就像一块石头，压得我喘不出气来。”侃挺直腰杆，拉了一下衣领，长出了一口气，“现在说出来了，要好受多了。”

我指着旁边的金鱼缸说：“鱼儿都出来吸收新鲜空气了，你还不赶快？要不要再输一些氧气进去？”我想让空气活跃一下，故意与侃打趣。

侃故意张大嘴巴，深深地吸了一口气，

我觉得自己很没用，班主任看不起我，自己的父母也不相信我的实力，我真是太没用了。

你觉得自己没用？你自己也不相信自己？看来，是你班主任和父母把你的自信都偷走了？





当然没有人会偷我的自信。但是我相信他们对我的评价，我并没有像自己想像的那么有能耐，我是在盲目地相信自己呢？不是常说，人最难了解的就是自己吗？不识庐山真面目，只缘身在此山中。他们是长者，一定比我自己看得更清楚些。

你想过是什么原因导致他们那样劝你吗？他们的劝慰没有根据？

那时我的成绩确实不好，现在想来，按照当时的成绩我想是考不上市重点的，我的用功复习起了很大的作用，帮我实现了自己的愿望。

也就是说，他们并不是不相信你，而是把事实真相告诉你，让你看到了事实，发现了危险。正是这种真情告白给了你一个警告。

应该是吧。现在回想起来，其实那时我对自己也是很没信心的。我当时很希望他们能帮我一把，帮我树立信心，我更多地希望他们鼓励我，但他们没有一句安慰，每一句话都触到我的痛处。

其实，你也很认可他们的话，只是这些话不是你想要得到的。与其说他们毁坏了你的自信，还不如说是你自己把信心偷走了？你却还堂而皇之地怪罪于老师和父母？

每个人都会有自卑的一面，或者有自卑的时候。当你无法应对眼前的问题或者对自己的能力不确定时，你希望得到更多的营养，表扬是心理的最好营养剂。当外界没有足够的营养供给时，你完全可以采用自给自足的方式。如果你也停止营养的

