

广东省中小学心理健康教育指导中心推荐用书

中小学心理健康教育指导丛书

中学生心理健康教育

案例分析

主 编 郑希付 副主编 吴发科

广东高等教育出版社

中小学心理健康教育指导丛书

G479/127

主 编 郑希付
副主编 吴发科

中学生心理健康教育 案例分析

广东高等教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中学生心理健康教育案例分析/郑希付主编. —广州: 广东高等教育出版社, 2004. 6

(中小学心理健康教育指导丛书)

ISBN 7-5361-2990-4

I. 中… II. 郑… III. 心理卫生-健康教育-中学-教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 042427 号

广东高等教育出版社出版发行

地址: 广州市天河区林和西横路

邮政编码: 510075 电话: 87557232

湛江南华印务公司印刷

890 毫米×1240 毫米 32 开本 13.375 印张 390 千字

2004 年 6 月第 1 版 2005 年 5 月第 2 次印刷

印数: 5001~10000 册

定价: 18.00 元

序 言

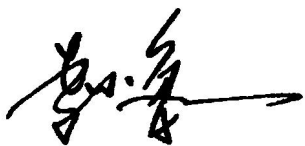
心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，良好的心理素质是学生全面素质中的重要组成部分。中小学生正处于身心发展的重要时期，随着生理心理发育和发展、社会阅历及思维方式的扩展和变化，他们将面临着学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等诸多方面的心理困惑及社会压力的问题。开展心理健康教育是坚持以人为本科学发展观，促进中小学生全面发展的需要，是构建现代德育体系，提高德育科学性和实效性的需要。中小学心理健康教育是培养 21 世纪创新人才的重要的基础工程。

2001 年初，广东省教育厅成立了“广东省中小学心理健康教育指导委员会”，下设“广东省中小学心理健康教育指导中心”，省教育厅委托华南师范大学心理系承担对全省中小学心理健康教育进行业务指导的任务，建立起教育行政主管与专家业务指导相结合推进中小学心理健康教育工作机制。三年来，广东省中小学心理健康教育指导中心在广东省中小学心理健康教育指导委员会和广东省教育厅思想政治教育处的指导下，在全省中小学开展了心理健康教育师资培训、科研课题立项审定、科研论文评奖、“教案”征集评奖、“案例分析”、“个案分析”征集评奖、示范学校评选、教育指导和工作交流等一系列活动，有效地推动了全省中小学心理健康教育工作的开展，取得了一定的成效。

三年来，全省各地中小学校在开展心理健康教育方面进行了积极的探索，提供了可借鉴的经验和做法。为指导我省中小学心理健康教育向科学化、规范化发展，广东省中小学心理健康教育指导中心在举办全省中小学心理健康教育科研论文评奖、“教案”征集评奖、“案例分析”、“个案分析”征集评奖的基础上，组织编辑出版《中小学

心理健康教育指导丛书》。《中小学心理健康教育指导丛书》的出版，是三年来全省中小学教师心理健康教育辛勤劳动的结晶，是我省中小学心理健康教育的教学成果和经验汇编，是心灵培育、教书育人和素质教育实践的升华和科研的硕果。虽然《中小学心理健康教育指导丛书》的出版有些仓促，内容难免有些不尽如人意，但它为从事中小学心理健康教育的教师提供入门指南，提供教育参考资料，其启迪意义影响深刻；它为从事中小学心理健康教育的教师提供一个相互学习交流的平台，对推动全省中小学心理健康教育及其教学研究的深入发展，促进心理健康教育从经验型教学向遵循规律发展，进而走向科学化、规范化，具有积极的指导意义。

《中小学心理健康教育指导丛书》的出版，得到全省广大中小学教师和校长、各级教育行政部门的领导以及华南师范大学心理系专家的大力支持。在此，我对《中小学心理健康教育指导丛书》的出版表示祝贺，并且向工作在心理健康教育第一线的中小学教师表示崇高的敬意！向支持和关心《中小学心理健康教育指导丛书》出版的有关领导和专家表示衷心的感谢！



2004. 6. 2

编者的话

《中小学心理健康教育指导纲要》指出，良好的心理素质是学生整体素质的重要组成部分，心理健康教育是提高学生心理素质，实施素质教育的重要内容。中小學生正处于身心发展的关键期，随着生理心理发育和发展、社会阅历及思维方式的扩展和变化，他们将面临着学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等诸多方面的心理困惑及社会压力等问题。因此，加强对中小学生的心理健康教育是很有必要的。

在广东省中小学心理健康教育指导委员会、广东省教育厅思想政治教育处和广东省中小学心理健康教育指导中心的领导下，三年来我省各地中小学全面开展对中小学生的心理健康教育，取得了很大的成绩，取得了不少的经验，也取得了丰硕的教育科研成果，形成了有特色的心理健康教育。但是，由于心理健康教育是一项专业性要求很强的新工作，也由于全省心理教师绝大部分不是心理学专业出身，因而在教育运作管理、操作过程中难免出现不规范的环节，这是发展中客观存在的问题。

为进一步推动我省中小学心理健康教育工作的全面开展，提高我省中小学心理健康教育工作的科学性、针对性、实效性，不断提升我省的心理健康教育质量水平，三年来，省中小学心理健康教育指导中心先后举办了全省中小学心理健康教育优秀“论文”评奖、优秀“教案”评选和优秀“个案分析”评比活动，并评出优秀“论文”、“教案”、“案例分析”和“个案分析”一批。优秀“论文”、“教案”、“案例分析”和“个案分析”反映了我省中小学心理健康教育的状况和水平。在此基础上，省中小学心理健康教育指导中心组织专家主编《中小学心理健康教育指导丛书》。丛书的出版，旨在为全省

心理教师提供心理健康教育的教学参考资料,提供一个相互学习和相互交流的机会,提供一个教育规范的参照。

《中小学心理健康教育指导丛书》共分6册,各册均有自己的特色,并从某一角度反映中小学心理健康教育的情况。如《中小学心理健康教育·实验专题指导》主要是反映中小学心理健康教育的实践与科研情况;《中学生心理健康教育·教案荟萃》和《小学生心理健康教育·教案荟萃》主要反映中小学心理健康教育的教学和活动情况;《中学生心理健康教育·案例分析》和《小学生心理健康教育·个案分析》主要反映中小学心理健康教育的个别咨询与辅导情况;《中小学心理健康教育·实作与管理》主要是指导中小学心理健康教育的实际操作与管理。

为了充分反映《中小学心理健康教育指导丛书》的特色和作者的教育灵活性,我们既注意整套书的内在联系和内容要求,在形式与体例上又注意保留作者的原创性和独特性,做到百花齐放。例如,“案例分析”、“个案分析”中的每个案例,我们有统一规定的“内容范围”、统一要求的“撰写形式”,但也允许作者有灵活的空间。又如,“教案荟萃”中的每个备课教案,我们有备课形式的统一规定,要求有“教学指导思想”、“教学目的”、“教学重点”、“教学难点”、“教具准备”、“教学班级”、“教学时间”和“教学步骤”等的格式,但又不要求每个教案都必须包含所有格式,千篇一律,作者可根据教学课型、教学内容形式和学生特点的需要,自定备课形式。这样,每个教案既具备课规范,又各有特色,符合教学特点。

《中小学心理健康教育指导丛书》的出版过程,得到各级教育部门的领导和广大中小学校长、老师的大力支持,在此我们表示衷心的感谢!

编者

2004年6月

目 录

一、性格辅导

理解, 和谐人际关系的基础	罗 芳 (2)
我并不是一个愚笨的人	林桂清 (8)
生死边缘找到的自信	蔡小芳 (13)
一位心有隐痛的学生的转变	谭燕平 (18)
“你能帮我选择吗?”	罗 莉 (23)
一位花季少女由自卑到自信的心理历程	王 菡 (27)
走出自卑, 重拾自信	吴秀枝 (32)
她成功地战胜了社交恐惧	肖一帆 (38)
克服自卑 悦纳自我	钟月玲 (44)
放下包袱, 轻装上阵迎高考	刘 洁 (49)
学生人际关系辅导	程建伟 (53)
其实生活充满阳光	陈茂清 (57)
学生心理个案分析	罗晓阳 (61)
青少年品行障碍的心理个案分析	陈夏诗 (66)
孤岛里亮起了明灯	曾志弟 (70)
认识自我 悦纳自我	杜少贞 (76)
让自信带动美好生活	徐荆玉 (82)
一个容易紧张的学生	刘琼妮 (87)
战胜自卑 走出叛逆	林丽霞 (92)
她变了	严海燕 (99)
健全个性, 提高意志力	吴秋莹 (104)
不高的只是我的身高	谢丽娟 (109)
她恢复了往日的开朗	高丽红 (116)

对一个畏惧与老师交往的学生的心理辅导	卢群英 (120)
尊重是自信的源泉	梁锦贞 (124)
用爱托起明天的太阳	李顺章 (129)
认识自我和悦纳自我	刘 燕 (133)
小敏的转变	邹伟彬 (141)
扬起学生腾飞的翅膀	苏奇林 (148)
克服自卑心理 促进社会交往	郭润贤 (154)
他,终于走出了心灵的阴影	彭 芸 (159)
离群的羊羔,请驱散心灵的阴霾	黄春燕 (165)
用心理学方法诊断和干预过错行为的尝试	钟木荣 (170)
克服品行障碍,培养健全的人格	陈向丽 (177)

二、学习辅导

学习过程情感障碍个案分析	李欣成 (182)
一个在暴力和溺爱下形成的“双差生”	陈楚妆 (190)
燃起他心中的明灯	张晓霞 (197)
一例典型的解决学习压力问题的辅导	钟剑涛 (202)
一颗苦闷的心	林淑辉 (207)

三、特殊心理问题辅导

一例强迫性神经官能症的咨询案例	江淑文 (216)
对一名初三学生的行为偏差的干预	郑晓敏 (221)
她不是小偷	张旭晖 (228)
对一个有强迫观念的学生的辅导	王会礼 (233)
“好学生”更需要心理关怀	王秋英 (239)
钱包又回来了	张 波 (249)
摆脱困境 重塑心灵	李会霞 (253)
异性交往焦虑性神经症案例分析	陈慧瑜 (258)
走出幻想,回归现实	姚乃蓉 (266)
让生命之花自然绽放	余春霞 (272)
走出强迫观念的怪圈	邹 菲 (281)
青春期性心理个案分析	姚元新 (286)

手的欲望	冯定坚 (292)
贫困生心理辅导个案	冯佩碧 (296)
不适应的少女	丘文文 (300)

四、情绪适应问题辅导

孤独情绪的化解个案	清远市清城区第一中学 (306)
考试焦虑个案辅导实例	杜高煌 (314)
异性恐怖症及其诊治辅导	詹志华 (318)
愤怒情绪的消解辅导	黄冰洋 (323)
她为何哭泣	吴 恒 (329)
放下包袱	高丽红 (335)
一个转校生的苦恼	张颀进 (341)
遏止“攻击行为”的心理辅导	黎毅良 (350)
✓对焦虑学生的辅导个案	董朝辉 (355)
✓对考试焦虑学生的个案分析	郑 琳 (359)
消除悲伤情绪的辅导	谭红玲 (366)
爱心唤觉醒	魏忆瑕 (371)
稳定情绪 放开胸怀 增强自信	杜玉珍 (376)
调整情绪 增强自信	郭 英 (380)

五、特殊家庭学生的辅导

点燃希望之火 培养健全个性	黄定干 (388)
谈谈单亲家庭学生的教育	朱 敏 (392)

六、心理辅导方法

不如换一种想法	冯金娣 (398)
浅谈对单亲家庭子女心理问题干预的方法	潘俊华 (403)
认知、森田和说服疗法在心理辅导中的应用	陈 恒 (407)
运用角色转换法治疗学习焦虑症	邓静红 (415)

性格辅导

理论 和 比 1 际 平 系 的 甘 山

最后问女生乙：是不是这样一回事？是不是她叫男朋友打了你？她犹豫了一会小声地说：“是！”尽管她说话小声，还是被外面的那位男生听见了，他怒不可遏就想冲进来打她，当时那种气势很可怕，如果不是办公室教师多，拦住他，一定会打起来的。这时，我再把那位男生叫进办公室，问他早上是不是打了女生乙？他斩钉截铁地说：“没有！”“谁打了你？”他对着女生乙气急败坏地责问。从这位男生的态度可以判断：刚才女生乙一定是冤枉了他，才使他这样激动。

到底谁说的才是真实的呢？我再转过身问刚才说被这位男生打过的女生乙：“你当着大家的面，说实话，到底他打过你没有？打了就说打，没打就说没打，实事求是。”这时，她心虚了，低着头不说话，最后在多次催促下她才小声说：“没有，我是看见他的样子想打我……”事情的真相弄清了。

我当时就对女生乙进行了批评教育，使她认识到自己的错误，并要她向那位男生道歉，同时要求那位男生接受道歉后表态这件事今后不再追究。因为当时这位男生认为女生乙冤枉了他，损害了他的名誉，况且自己的女朋友受了委屈，表示决不放过她。我也批评了她姐姐，在不了解真相的情况下，又采取不妥当的办法去解决问题，以后要吸取教训，同学之间有矛盾要报告老师，请求帮助解决。

个案之二

高一（2）班学生梁某元旦文艺汇演时，把自己的金项链放进衣服口袋里（学校一再强调学生不准戴首饰），表演完后，她把衣服从后台抱回课室放在抽屉里。她的好友李某向教师请假回课室取东西时，梁某便委托她帮忙把金项链带来，并告诉她放在什么地方。

一会儿，李某从课室回来告诉梁某说：“我翻遍了你的衣服也没找到金项链。”这时，她俩再回课室找了一遍还是没有。到底是她自己拿衣服回课室时在半路掉了呢？还是李某把它藏起来想自己要呢？事情变得复杂了。梁某放出风声说：是李某偷了她的项链，要她赔。而李某当然不服气了，她的好朋友听到这件事后，就找上门来对梁某威胁说：“你有什么证据说是她偷你的项链？如果你找到了证据说是她偷的，我双倍还你；如果不是，哼，我对你就不客气！”后来，双

方都有要为自己讨回个公道的想法，事情越闹越大。

我知道了这件事情，马上把两位同学叫来办公室，对她们的情况进行分析，让双方对这个问题有个正确的认识，才化解了一场矛盾。

个案之三

上学期末的一天下午，快打下课铃的时候，学生会干部苏某在执行常规检查时，突然被三个校外青年殴打，苏某头部受伤，左眼球红肿。经过调查了解，事情很快搞清楚了。原来，开学初苏某在进行仪表检查时，发现高一（6）班冯某戴有首饰，要求他取下自行处理好，但冯某不但不听从劝告，反而对此事一直耿耿于怀并伺机报复。一学期快过去了，冯某终于纠集社会青年三人，强行进入校内殴打学生会干部苏某。

类似这样的事情，我们职业中学时有发生，就因一个眼神，不经意的一句话，一不留神的擦肩碰撞，都可能是一场群架的导火线。为什么会出现这样的事情呢？

二、分析理论依据

不难看出，这些矛盾主要是人的多疑心理和报复心理导致的。

多疑是由主观推断而产生的不信任情感体验。多疑的青少年在遇事时常常抱着过分的怀疑态度，并常常为这种没有根据而产生的情绪所纠缠和烦恼，久而久之，便对什么都怀疑，从而构成心理障碍。多疑的人一般对周围的事过分注意，对别人的话特别敏感，以至于对别人产生不必要的疑心。例如：怀疑周围的人会伤害自己，怀疑别人在议论自己，怀疑自己患了某种疾病，怀疑别人的行为是故意针对自己的。案例一中的女生乙，怀疑那位男同学看着他的眼神而断定他要打自己，于是恶人先告状，先发制人。案例二中的梁某同学，没有任何证据，就猜疑李某偷了自己的项链。她不分析一下，其实项链也有可能是在她把衣服从舞台上拿回课室的路上掉的。同样，李某也怀疑梁某根本就没把项链放在课室，叫她拿就是想以此为借口勒索她。更不可理解的是，案例三中的冯某，自己违反校规被学生会干部批评后，因为自己没有服从学生会干部的要求而怀疑日后学生会干部会打他，

因此，想给他一点厉害看看，让他以后不敢再管自己。可见，多疑都带着以邻为壑的心理，无中生有，强加于人，甚至把别人的善心曲解为恶意。多疑会影响身心健康。猜疑心重的青少年往往整天疑心重重，甚者会造成心理变态。

猜疑心的产生主要是由于思考问题缺乏证据，误会他人，或是听信流言等。这种情感一旦蔓延，就会造成与交往对象的对立情绪，甚至造成交往关系的恶性循环，会影响正常人际交往，所以，必须克服多疑心理。

三、教育方法

(1) 让学生认识和谐人际关系的重要性。

具有猜疑心理的人，往往表现出心胸狭隘，无中生有，经常会因一点点小事和同学闹矛盾，人际关系普遍较差。所以，对他们进行心理疏导时，首先要让他们认识到和谐的人际关系的重要性。

人生活在社会中，无论是学习还是工作，都要和别人打交道。我们在交往中，不可避免会遇到各式各样的挫折、误解和矛盾。如何处理好这些问题，不但体现了一个人的修养，更关系到一个人的人际关系。人际关系和谐，心理自然舒畅，身心就会处在健康的状态之中，学习、工作和生活就轻松愉快。有良好的人际关系，在有困难的时候就能得到更多朋友的关心、支持和帮助，获得成功的机会就更大。特别是在信息时代，我们面对世界日新月异的巨大变化，除了掌握必需具备的科学知识以外，还必须学会认识自己的潜能，学会把握和控制自己的情绪，善于交往，积极乐观，具有良好的心理品质，这也是21世纪对人才的要求。

所以，应引导学生在日常生活中培养必要的涵养，既要学会尊重自己，又要学会尊重别人，关心和理解他人，克服自己的不良心理，敢于和善于与人交往；还要教导他们凡事先要自我反省和换位思考，将心比心，互相尊重；适度容忍，宽以待人；避免产生攻击行为。如案例一中的女生乙，怀疑女生甲故意抢吃自己的面包。如果能将心比心，换位思考就会发现是自己多心了。因为，大家都是新同学，互相

还不熟悉，也没有什么恩怨，她为什么要和你抢面包吃呢？如果没有女生乙的多疑，就不会发生上述不愉快的事情了。

其次，要引导学生认识到存在猜疑和报复心理的危害性。

以上三个个案反映出我们的学生普遍存在多疑心理，或者说信任危机。这种扭曲的心理，严重影响青少年的健康成长。现实中，多少人因为多疑而违法犯罪，一失足成千古恨。在狭隘、多疑的前提下还有先下手为强的报复心理，这是非常危险的。如案例三中的冯某纠集社会青年三人，强行进入校内殴打学生干部苏某，致使苏某头部受伤等。如果当时没有很多老师及时赶到现场，后果就难以预料。

曹操的一则故事至今仍发人深省：曹操战败来到一户人家避难，别人把他当作英雄要热情款待他，在那商量杀猪的事。曹操听到一个“杀”字，以为他们准备杀他，于是，就先下手为强，把那一家人全杀了。这就是猜疑心导致。所以，我们教育者必须引导青少年调节不良心理，培养健康豁达的心态，建立和谐的人际关系，指导他们与别人交往和沟通，学会交往技巧，在交往过程中要平等待人，既需要正确对待自己，也要善于理解和谅解他人。同时交往中要诚恳，不能存心不良。

心理学的研究表明，心理正常的人与心理有问题的人相比，前者的人际关系较为谐调，后者则较为紧张，与人相处容易猜疑、嫌弃、敌对。和谐的人际关系是衡量心理健康的重要指标，如果一个人的关系紧张或者恶化，其心理健康就失去了一个重要保障。要建立和谐的人际关系，人与人之间必须互相理解，理解是建立和谐人际关系的基础。

（2）帮助学生克服猜疑心理。

第一，要善于运用理智思考。在人际关系中，如果只是根据一些缺乏依据的蛛丝马迹或者道听途说，凭感情用事就无端地猜疑对方，是有害的，必须督促自己深入地思考，寻找确凿的证据。

第二，要正确认识社会，正确认识周围的人，与周围的人建立起信任关系。学会知人知己，因为猜疑心更多的是在缺乏了解的情况下产生的，如果当事人能正确地认识自身的处境，同时对交往对象人

格、品行等进行深入的了解，就会避免无端的猜疑。

第三，要经常自我提醒。如果你对交往对象产生了猜疑，或者被别人猜疑时，最好能采取适当的方式自我开脱，对被自己猜疑的人要宽容些，同时也不要责备猜疑自己的人，这样就不至于使人际关系紧张和恶化。只要能自觉意识到多疑心的坏处，问题就易解决了。

(3) 建议学生积极参加业余文艺、体育活动，让青春期体内的能量寻找一个正常的渠道释放。培养各种爱好和兴趣，使其情操得到陶冶，从而健康成长。还要增强责任心和法律意识，把精力用到学习、成才上去。

总之，良好的人际关系必须是平等的、真诚的，只有这样，人际交往才可能是和谐、愉快。