

做学生的心灵导师

——学生心理辅导的60个典型案例

马志国 ◎ 著

男子汉的女孩气
走不出忧伤的女孩
莫名其妙的“怪味”
一个个活生生的故事，帮助你深入学生的内心世界，
做一位出色的“心灵导师”。
“清华苗子”为何要退学
美丽的“恋师情结”
……

ZUO
XUESHENG DE
XINLING DAOSHI



教育科学出版社

Educational Science Publishing House

做学生的心灵导师

——学生心理辅导的60个典型案例

马志国 ◎ 著

男子汉的女孩气 “清华苗子”为何要退学
走不出忧伤的女孩 美丽的“恋师情结”
莫名其妙的“怪味”
一个个活生生的故事，帮助你深入学生的内心世界，
做一位出色的“心灵导师”。



教育科学出版社
Educational Science Publishing House

责任编辑 杨 巍
装帧设计 未了工作室
责任校对 曲凤玲
责任印制 曲凤玲

图书在版编目 (CIP) 数据

做学生的心灵导师:学生心理辅导的 60 个典型案例/马志国著.
—北京:教育科学出版社,2011.6
ISBN 978-7-5041-5738-6

I. ① 做… II. ① 马… III. ① 学生—心理健康—健康教育—案例 IV. ① G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 064655 号

出版发行 教育科学出版社

社 址	北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号	市场部电话	010-64989009
邮 编	100101	编辑部电话	010-64981265
传 真	010-64891796	网 址	http://www.esph.com.cn

经 销 各地新华书店

印 刷 北京东君印刷有限公司

开 本 168 毫米×239 毫米 16 开

印 张 15

字 数 230 千

版 次 2011 年 6 月第 1 版

印 次 2011 年 6 月第 1 次印刷

定 价 29.80 元

如有印装质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

观照心灵的“冰山”（代序）

有这样一则寓言：

一把沉重的铁锁挂在大门上。一个人走过来，拿一根铁棒连撬带砸，不管用怎样的力气，都打不开锁。这时，另一个人走过来，拿出一片小小的钥匙，放进锁孔轻轻一转，咔嚓一声，锁开了。等两个人走了，迷惑不解的大铁棒问小钥匙：“为什么我用那么大力气都打不开锁，你却轻轻一下就可以打开呢？”小钥匙回答说：“因为我能深入它的内心。”

教师，本该是打开学生心锁的人。但是，对学生的内心，我们究竟能深入多少？比如，在本书中你就会看到的：

考试答题，天经地义，可为什么有的学生参加考试却不涂答题卡？

尊师爱生，人之常情，可为什么有的学生却因老师的爱而总想逃离？

异性相吸，世之常理，可为什么有的学生却同性相吸且难舍难分？

男女相恋，爱情萌动，可为什么有的学生相依相恋却不是因为爱？

青春年少，魅力季节，可为什么有的学生却是那样嫌恶青春的自己？

阳刚阴柔，古来如此，可为什么有的学生却男孩像女孩女孩像男孩？

声音气味，外物所在，可为什么有的学生却凭空听到怪声怪味？

.....

诸如此类的学生内心世界，我们又该怎样深入？

一颗心灵如同一座“冰山”。我们平时看到的，只是冰山露出水面的很小部分，在心理学上叫做“意识”。这里已经是一个难走的迷宫，已经相当错综复杂。而这只是冰山一角，冰山还有潜藏水下的更大部分，在心理学上叫做“潜意识”。这里有难以觉察的大量潜在的心灵活动，更为纷繁复杂。人们的许多似乎匪夷所思的言行，往往要在潜意识中才能探寻到

真实的心理渊源。

人的心灵这座“冰山”，用眼是看不到的，要用心看。有了心对心的观照，才能既看到“冰山一角”，又看到“冰山全貌”。如此，肯定会帮助我们更好地认识自我，把握自我，善待自我，让自己多一分心灵的智慧，从而也会帮助我们更好地理解学生，包容学生，善待学生，对学生多一分心灵的关怀。

如若不练就这样的功夫，我们何谈做学生的心灵导师？

正是为了练出点观照心灵的功夫，便有了这本写给老师的书。

这些年来，常有单位请我为老师们讲讲学生心理，要我最好结合心理咨询案例讲。我发现，老师们确实很喜欢结合案例的心理分析。现在，你手上的正是这样一本书。

本书内容源于作者长期的心理咨询实践，都是从中精选出来的典型案例。当然，遵照心理咨询的准则，书中隐去了当事人的姓名、住址等背景资料，对有些内容做了必要的技术性处理。

全书风格突出体现为：有故事，有人物，有情节，突出可读性；有诊断，有分析，有答疑，确保科学性；有建议，有方法，有对策，讲究实用性。本书最鲜明的一个特色是，案例叙述中有机穿插了“与教师一起思考”。这是作者与读者的交流与思考，是心理案例的拓展与深入，发人深思，启人心智。

不错的，绝大多数教师不是专业心理咨询师，一本书也不可能让人成为心理咨询的行家里手。但是，我们却可以从此起步，把握学生的心理问题，观照学生的心灵世界，打开学生的心灵门锁，促进学生的心理健康。一句话，它让我们更像一位心灵的导师，更能深入学生的内心。

临了我想说，有时候，我们在工作中还会不经意间给学生心头留下阴影，让学生形成了这样那样的心理问题，这叫做“师源性心理问题”。阅读中，相信在这点上也会引发我们的省察和反思。还有，心灵导师自己的心灵也得修炼。我敢说，通过本书，对我们的心灵，也会有一分观照和滋养。这，是我们的福气，也是学生的福气。

教师的工作很忙。这本书，你全不必一本正经来读，权当一本闲书，闲来随手翻翻。相信你会发现——原来书中有许多值得闲游的好去处。

马志国

庚寅秋月记于空心斋

观照心灵的“冰山”（代序）

1

第一辑 学业心理辅导：成功从心开始

1. 谁“偷”了你的学习方法	2
2. 你到底想得到什么	5
3. 奇妙的“心理除法”	7
4. “清华苗子”为何要退学	10
5. 人生不吹“肥皂泡”	13
6. “补课者说”，说什么	17
7. 别拿“考试焦虑症”吓自己	20
8. “鸵鸟策略”为哪般	23
9. 怪，女孩考试怕考好	26
10. 怪，男孩考试不答卷	30
11. 换个眼光看分数	34

第二辑 人际心理辅导：在交往中成长

12. 当心“人际气泡”的拥挤	38
13. 帮助别人就是帮助自己	40
14. 女孩为何陷入“助人情结”	44
15. 让眼中的世界更美好	47
16. 不受欢迎的女孩	50
17. 尖子生的人际障碍	53
18. 你的“爱”，让我逃离	56
19. 女学生爱上女老师	60
20. 女孩怪病的背后	64

第三辑 怀春心理辅导：走过初春的季节

21. 是什么搅乱了你的心	68
22. “条子风波”随风吹过	71
23. 女孩自划手腕的背后	74
24. “兄妹关系”的困扰	78
25. 善待“同性依恋情结”	80
26. 美丽的“恋师情结”	82
27. 走过性倾向混乱期的男孩	87
28. 偷藏女性内衣的背后	91
29. 奇怪的女孩奇怪的病	94
30. “少女妈妈”救助行动	100
31. 男孩，面对女人的诱惑	105

第四辑 情感心理辅导：我的心情我做主

- | | |
|-----------------|-----|
| 32. 我真的没有病…… | 110 |
| 33. 走不出忧伤的女孩 | 115 |
| 34. 怎样看到生活的阳光 | 119 |
| 35. “心病”不是心脏病 | 125 |
| 36. 白日梦：一个奇妙的世界 | 128 |
| 37. 男孩要求退学的背后 | 132 |
| 38. 另类的“高三恋情” | 136 |
| 39. 对教官的情思不是爱 | 139 |

第五辑 自我心理辅导：和自己好好相处

- | | |
|----------------|-----|
| 40. 清扫自己的心“房” | 142 |
| 41. 心灵深处的成长力量 | 146 |
| 42. 人生的“特殊朋友” | 150 |
| 43. 跳蚤·大象·希望 | 155 |
| 44. 别自己先打倒了自己 | 158 |
| 45. 心中的“自我”受伤后 | 161 |
| 46. 嫌恶自己的男孩女孩 | 165 |

第六辑 人格心理辅导：性格就是命运

- | | |
|----------------|-----|
| 47. 女孩见“鬼”的背后 | 170 |
| 48. “小小鸟”的“早恋” | 173 |

49. 自恋女孩怎样自救	176
50. 男孩的脾气哪里来	181
51. 总想攻击别人为哪般	185
52. 男子汉的女孩气	190

第七辑 异常心理辅导：跨越你的心障

53. 心中可怕的“小鬼人”	194
54. 为什么他们总是跟踪我	197
55. 莫名其妙的“怪味”	202
56. 莫名其妙的“怪声”	206
57. 走过公厕尴尬的男孩	210
58. 脸上重见阳光的女孩	213
59. 男孩怎样告别口吃	217
60. 女孩不再扮演病人	221

后 记	227
-----	-----

第一辑

学业心理辅导：成功从心开始

我们也许不能改变现实，但是我们可以改变对现实的看法。我们经常需要的是换一种积极的眼光看生活。这是生活的智慧。我们应该帮助学生增长这样的智慧，教会学生用积极的眼光看待自己的生活。这就是给学生的心灵洒进了阳光。这是我们每一位教师都不该推卸的职责。

1. 谁“偷”了你的学习方法

伊娜是个高三女孩，刚进高中时在年级前 30 名，是名副其实的尖子生。可是，后来一个奇怪的念头总是缠绕着她，让她不能自拔。

起初是这样的。伊娜有个关系挺好的同桌女孩，成绩也不错，但不如伊娜，在年级前 100 名。可是，后来的一次考试，同桌却追上了伊娜。这可让伊娜受不了了：她怎么追上我了？她一定是偷偷把我的学习方法学去了。这样一想之后，伊娜就感觉同桌真的总是偷看自己的学习方法。这样一来，伊娜总是担心同桌偷看自己，于是就不能专心，就学不进去了。

后来问题严重了，伊娜感觉好多人都在偷看自己。不管谁偷看，效果都是一样的：让伊娜不能专心学习。再后来，问题更严重了，伊娜感觉全班学习进步的同学，都是“偷”了她的学习方法，都是由她的学习方法带动的。因此，她只要一想学习，就越发担心别人偷看自己，就越发学不进去了。

这让伊娜每天在教室里如坐针毡，实在受不了了，这一天，伊娜就让父母接回了家。父母觉得伊娜说得不合常理，对伊娜解释说：“全班那么多人，怎么可能都‘偷’了你的学习方法？”伊娜说：“真的，真的都‘偷’了我的学习方法。”不管究竟是否大家都偷看，反正伊娜说这样非常影响自己的学习，就经常要回家调整几天。前两天，伊娜又居然提出不想上学了。家长一听心急火燎，敦促伊娜赶紧开始了心理咨询。

【与教师一起思考】伊娜总担心同学偷看自己学习的心态，在心理学上属于强迫观念。因此，在前两次心理咨询中，针对她的强迫症状进行了逐步的心理辅导，提供了相应的心理调节方法。关于强迫症状及其心理调整，后面“小鬼人”的话题中将专门谈到，这里暂不多说。

在我的心理咨询实践中，很多类似的强迫观念，经过心理调节都能得到

较好的化解。这些方法在伊娜这里也取得了一定效果，使她领悟到实际上别人并未偷看自己，也不再那样想，那样担心了。但是，没过几天，伊娜又开始担心别人偷看自己，又不想上学了。这究竟是怎么回事？

在第二次咨询会话中，一个信息引起了我的注意。原来伊娜的成绩一直在下滑，由年级前30名降到100多名、200多名、300多名、400多名，直至600多名，最近一次考试，成绩非常不好，就不想上学了。我忽然理解了强迫观念为什么一直都跟着她，也意识到过去的心理辅导方法对伊娜来说，是治标不治本。

于是，这次我请伊娜先具体谈谈每次考试前后的心态。伊娜回忆说：“每次想到考试，我心里总是想，我不能考好，省得别人总是偷看我的学习方法。考完了看到不好的分数，心里想，反正也没想使劲考好，要不是因为这个问题让我不专心，我的分数肯定比这要好，这样一想心里一点也不难受……”

[与教师一起思考] 这让我想起一个心理学实验。研究者把被试分为两组，让第一组被试相信他们在测验中很有可能会成功，让第二组被试相信成功可能性不大。然后，两组被试同时被告知，实验是为了测试两种新药物的作用，第一种药物被认为能促进测验成绩，第二种药物可能削弱测验成绩。然后，让被试自由选择服用哪一种药物。结果，第二组比第一组更愿意服用削弱成绩的药物。这是为什么？

我介绍了这个实验后，请伊娜猜猜看，第二组被试当时是怎样想的。伊娜几乎是脱口而出：“他们想，有了药物的作用，就有了一个借口。”稍一停顿忽然领悟到：“我知道了，我也是在给自己找借口，您说是吗？”

[与教师一起思考] 伊娜领悟得不错。第二组被试正是由于觉得成功可能性不大，就宁可服用削弱成绩的药物，给可能的失败预备一个“借口”。这在心理学上叫做自我设障。所谓“自我设障”，就是面临被评价的威胁时，为了维护自尊，而做出的对成功不利的行为或言词，这就好比给成功预先设置了一个障碍。比如，临近考试了，有的学生不努力学习而是四处游玩，有的说自己感到焦虑；再如，在重要的比赛前，有的运动员不认真进行训练，有的

说身体不好，都是这个意思。

伊娜的强迫观念就是一种自我设障，就是为了找个借口。一个喜欢争强好胜的女孩，一个曾经名列前茅的女孩，面对很不理想的成绩，面对即将到来的高考，心灵怎样承受得了，拿什么来保护自己的心灵？强迫症状正好是一个保护伞。与其说是强迫观念总在纠缠伊娜，不如说伊娜需要这个强迫观念。这个强迫观念正好让伊娜来自我设障：因为总担心同学偷看自己，让自己学习不专心，成绩下滑也就有了一个可以进行自我安慰的借口。当然，这都是潜意识里的活动。生活中偶尔地自我设障，一般没有太大的问题，或许还可以暂时缓解心理压力。但是，习惯性的自我设障，不利于发挥人的潜能，甚至最终导致人生的失败。伊娜就是这样，自我安慰没有减轻压力，而导致了恶性循环，越是自我设障，越是成绩下滑，以至到了最后关口，就想不上学，想彻底逃避高考了。由此说来，伊娜问题的关键，还是高考压力，是对考试太在乎，太重视了。

伊娜也领悟到这一点。她说：“我确实是个很在乎考试的人。从中考之后，暑假里就开始学习高考状元的事迹，决心以这些高考状元为榜样。进了高中之后，常常提醒自己，考试一定不能让别人超过去。结果，偏偏第二次考试成绩就下滑了。我受不了别人超过自己，现在我不想上学，就是想逃避高考。”

【与教师一起思考】所以，我们应该指导学生，面对生活，拆除自我设置的障碍，才是根本的出路。就伊娜的情况说，要想真正摆脱心灵痛苦，需要标本兼治，不仅要学会善待强迫观念，更要学会善待考试，特别是要搬掉高考压力这块大石头，让心灵恢复自然。以伊娜的基础来说，只要心态恢复自然，成绩必然会有所回升。

于是，我们通过两次咨询会话，就怎样对待高考，怎样对待考试，作了很多详尽的交流。慢慢地，伊娜的心态平和了许多，放弃了不上学的想法。最近，电话里伊娜告诉我，她不再怕同学们偷看自己学习了，成绩也在回升。这是令人欣慰的。

2. 你到底想得到什么

此刻，心理咨询室里，坐在我面前的是一个满脸愁苦的初三女孩。她知道我外出讲座刚回来，不忍心打搅我。但心里着急，就赶紧来求助了。她的的问题是，趁着新学年刚开学，想去重读初二，问我好不好。

女孩为什么要去重读初二？这个心理动因是首先需要弄清的。

经过较多的沟通，我总算明白了女孩的心态。原来，她对自己的学习成绩不满意，没有满足感，这使她感到很痛苦。怎样避免内心的痛苦？她想，如果重读一年，也许就该有令人满意的学习成绩了。所以，她想到了重读初二。我问她怎样的成绩是她满意的，她却说自己也不知道，就是想好上加好，好上更好。

〔与教师一起思考〕 我们不难理解，以女孩这样的心态，即使重读初二，也很难保证能找到满足感。因为她的认知陷入了一个心理误区——她不知道自己能达到一个怎样的具体目标，不知道自己想得到的到底是什么。

这让我想起了一个故事。几个人路过一片瓜地，饥渴难耐。在这样一种特殊的情况下，他们被允许只能照直走不能回头，每人摘一个瓜。其中，有个人希望后面有更大更好的，于是，直到走出瓜地也没有找到自己满意的瓜。最后只能带着遗憾分食别人的瓜。他为什么留下遗憾？就因为他心里没有一个让自己满意的具体目标。

我把这个故事讲给女孩听，女孩似乎悟出了点什么，又似乎还有困惑。于是，我们又进行了角色扮演。我说：“现在，假如你是一个图书管理员，马老师是一个借书的读者来到你面前。我问‘请介绍一本你知道的好书给我可以吗？’，你怎么答？”女孩说：“我就说‘可以，您看这一本’。”“如果我不

满意，你又将如何？”“我就再介绍一本给您。”“如果你一连介绍了好多本，我还是不满意，你会怎么说？”“我就会问‘您想要的好书到底是什么？’”

听到这里，我看着女孩笑了：“现在，你领悟到了一些什么了吗？”

片刻之后，女孩似乎豁然开朗了，她说：“我不知道自己希望得到的好的学习成绩具体是什么目标。所以我总是不满足，所以我总是痛苦，总是找不到满足感。”

【与教师一起思考】女孩的悟性令人欣慰。人们都在追求幸福，而幸福源于生活中获得的满足感。要想获得满足，一个必需的前提就是，你必须得有一个具体而明晰的目标。就是说，你要知道自己想得到的到底是什么。人们的许多痛苦，都是源于自己内心的需要模糊不清或无限膨胀。如同航船没有确定的航向就不会有顺风一样，不能确定自己需要的到底是什么，人当然就没有满意的时候。

女孩表面上好像是不为分数和名次而学习，实质上追求的也是分数和名次。但是，一来由于目标不具体很是模糊，二来由于目标不确定不断拔高，于是，不知道自己想得到的到底是什么，不知道究竟怎样的分数和名次才能让自己满意。于是，学习成了一件永远找不到满足的苦差事。于是，把满足感的获得寄希望于重读初二。

人生需要学会满足，而满足的前提是知道自己需要的是什麼。我们不赞成只为分数名次而学习。但是，一个学生的学习好坏，还是要具体落实到学习成绩上的。所以，我们要指导学生学会看清自己的目标。

我们作了如上的交流后，女孩领悟得很好：“以前，我真的不知道自己到底该要一个怎样的分数和名次，只知道不断地拔高追求的目标。现在想想，在我们这样的重点中学，到了班上 20 名就可以考重点高中，我已经在前 10 名了，还和自己过不去干什么？我应该满足了。”

3. 奇妙的“心理除法”

“马老师，最近我感到学习压力特别大，您说应该怎么办？”心理咨询室里，一个初中男孩把这样一个问题摆在我面前。

面对他的问题，我想到不少中学生来信来访，诉说学习、考试给自己带来的压力和苦恼，问我应该怎么办。于是，我说：“所谓压力，常常是自己给自己制造的心理压力。所以，化解心理压力的一个挺不错的方法叫做心理除法。”

“什么叫心理除法？”男孩很是好奇。

“先听马老师自己的一个故事。”我说，“十几年前，一家出版社约我写一部关于青少年心理的书。恰好赶上暑假，全书10万字，按计划暑假里完成初稿。那时候还不用电脑，不到两个月的时间里写出10万字，这个总数目真是够让人犯憊的。正犯憊的时候，忽然想到：按天计算一下如何？这样一算，每天不过两千字。顺着这个思路算下去，每小时才200字。怪，虽然事实上工作量还是那么大，可这时候心理压力却烟消云散了。这就是心理除法的作用。”

男孩感到很有兴致：“您说的心理除法，就是把一个大任务分成几个小任务？”

“对。”我肯定地说，“这种把总目标分解为若干层次的小目标的方法，叫做目标分解法。它可以分散人对总目标的注意，而着眼于一个个较容易达到的小目标，从而减轻心理压力，增强实现目标的信心，提高活动的效率。由于这种分解只是心理上的，所以有的心理学家把这种方法称为‘心理除法’。你们平时的学习也是这样。比如，暑假里各科作业算起来共有300个练习题。看总目标真是不小。但是你一旦把它分解，每一天其实不过5个练习题。于是，你就一点心理压力都没有了。”