



师生对话



案例集

SHISHENG DUIHUA ANLIJI

赵立平 著

中国环境科学出版社

心理学交流辅导丛书

师生对话 案例集

SHISHENG DUIHUA ANLIJI

赵立平 著

中国环境科学出版社·北京

图书在版编目(CIP)数据

师生对话案例集 / 赵立平著. — 北京: 中国环境科学出版社, 2012. 2

(心理学交流辅导丛书)

ISBN 978-7-5111-0803-6

I. ①师… II. ①赵… III. ①中学生—心理辅导—案例
IV. ① G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 246256 号

责任编辑 郭媛媛

助理编辑 李雅思

责任校对 扣志红

封面设计 马 晓

版式设计 何 为

插图设计 何 为

出版发行 中国环境科学出版社

(100062 北京市东城区广渠门内大街 16 号)

网 址: <http://www.cesp.com.cn>

电子邮箱: bjgl@cesp.com.cn

联系电话: 010-67112765 (编辑管理部)

发行热线: 010-67125803, 010-67113405 (传真)

印装质量热线: 010-67113404

印 刷 北京中科印刷有限公司

经 销 各地新华书店

版 次 2012 年 2 月第 1 版

印 次 2012 年 2 月第 1 次印刷

开 本 880×1230 1/32

印 张 4

字 数 85 千字

定 价 20.00 元

【版权所有。未经许可, 请勿翻印、转载, 违者必究。】

序

在 20 多年的教育生涯中，曾多次听到班主任及任课教师与学生对话，老师说一句，学生说一句，话还没说两三句，彼此就开始面红耳赤；曾巧遇班主任与学生谈话，话没说到一半，学生就夺门而出；更有甚者，师生对话变成一场争论不休的叫喊，最后老师以无语结束；有时，班主任虽能与孩子心平气和谈上半天、一天，甚至好几天，按常理说问题该解决了，但是问题不但没有解决，反而把老师累得很惨，最后的结果是师生双方采取冷冻彼此的方式；还有一种情况是因为师生谈来谈去，家长也卷进其中，频繁进出学校，但最后问题也没有得到顺利解决，家长只好领孩子回家了……

面对这些情况，我思考许久，能不能寻找一些对话技巧，让所有想通过说话、谈话、对话就可以解决问题的人尽可能的都学会交流，都会对话和说话。此时，我庆幸自己接触到了心理学，收获了很多有关谈话、对话和说话的交流技巧。本书通过 20 个案例给班主任、任课教师或家长一些具体操作的提醒，也算是满足自己一个多年以来的小心愿。

教育部课题研究有“十五”、“十一五”计划安排，为此，也为自己制订了第一个五年计划。有了这计划，做起事来便不会茫然无序。五年来，我在学校接待学生的案例 300 余件，个案之间既有很多相同之处，又存在很大差异。我们常听人说，一把钥匙可以开多把锁，但在个案辅导中，是一把钥匙只开一把锁。回头细读这 300 多个个案辅导记录，确实有很多值得深思的东西，于是我筛选

出了 20 个经典案例汇集成册，算是自担任心理辅导教师工作以来的实践汇总，也是对自己 5 年来的一个总结。我主张“工作分轻重缓急，短期规划与长期规划协调并举”，这样做既是为了让自己做事有章可循，也是对自己惰性的一种防范。

心理学在中国应该是一个新鲜事物，在学校里更是如此。很多人对心理学知识了解甚少，认为凡是去找心理老师谈话，或者进“咨询室”的人都是有毛病的人。甚至有人说，学心理的人脑子也有问题。面对这样的僵局，有很多学生不但没有怀疑，反而勇敢地走近了我，走进了由我设计的“知心小屋”，把自己的困惑、不解、压力及迷茫，把与老师、家长、同学之间的不快，轻松地讲给我听，他们在与我的交流中改变并成长着。有的同学甚至开始对心理学感兴趣，并立志以后考大学也要报考心理专业。更让我欣慰的是，经过辅导的 300 多学生如今都已走出母校，考入各大大专业院校，他们在网络平台 and 手机短信交流中说：“老师，没有您，就没有我的今天！”

心理学教师，需要一个起步，但更需要的是选择和坚持。万事开头难，需要自己加倍的努力才会做出成绩。现在心理教师在职称评定和评价方面还没有相应的具体政策，这让很多老师徘徊犹豫，我也曾经踌躇过，但经过多次思考，于 2006 年辞去了心爱的班主任工作，毅然决然地选择了做心理辅导老师，因为我觉得帮助一个孩子改变认知，改变对人、对周围环境、对社会、对自己的看法及评价，同教孩子如何学习数理化一样重要。我们心理辅导老师从哪里切入，切入什么内容，怎么切入，切到哪里，在哪里和风细雨，在哪里循循善诱，在哪里斩钉截铁，在哪里戛然而止，我们怎么质疑，我们怎么追问孩子，我们怎么把正确的东西植入孩子心灵等，这些都需要技巧。再有，做心理辅导老师，不仅解放着他人，也同样解放着

自己，我用五年的“对话”，演绎着二十年来对教育的忠诚和对学生的尊重。面对周围人的曲解，我们怎样才让自己前行的脚步走得更铿锵，站得更坚定、更有力量，唯有把握这些听话、说话和对话技巧及技术，才能让为人师的自己更有能量和魅力，真正成为孩子们成长过程中的引路人！所以，我想和正在这条路上行走的心理辅导老师，或者即将担任这个职务的未来心理辅导老师们分享我工作中的一些经历——我们看似孤独，却并不孤独，且在真实践行着内心纯朴、平凡的良知教育。一个真正的优秀教育者，应该是一个能做成常人不能常做的事。

通过本书，我想给班主任、任课教师及家长提供一些素材。这几年来，通过与班主任、任课教师、家长和学生接触，我感受到会说话与说对话在我们日常交流中是多么重要。本书精选 20 个案例，再现的是真实的师生对话过程，因案例中同学背景、成长经历、个性特征存在很大差异，因而他们的困惑也存在很大差异，老师和家长们从辅导过程看，就能明白一个道理——与孩子对话的过程，就是老师和孩子自我提升的过程。也就是说，孩子与我们交流的过程，也是孩子自我认知辩论，自我表达调整，乃至自我成长的过程，也是辅导老师从幼稚到成熟的过程。在案例交流中，慢慢体会到孩子们的眼神、表情、动作以及说话的内容，会发生小小的变化，而这些小小的变化，恰恰就是我们心理辅导老师依托心理辅导技术引领孩子，期待出现的那种状态。当我们捕捉到这些状态的时候，我们会有一种“发现新大陆”的感觉，那时候的我们的感受是快乐，是很多人无法体会到的那种助人后的幸福感。这也正是心理辅导工作的真正意义所在，因此，我渴望把这份来自我内心真实的感受与大家分享。

在此我真诚地提醒各位老师和家长：虽然我们说的话、做的事都是为了孩子们好，可是孩子们却不一定领我们这个情，甚至有可能对老师的教育怀恨在心。的确，一个会说话的老师、家长和领导，能够赢得学生和老师的信任；而一个不会说话，不会听别人说话，或者说不对话的老师、家长或者领导，就有可能招来学生的顶撞和无礼的反击。另外还有些老师、家长，甚至某些领导抱怨说：我们该怎么和这代孩子们说话？请专家给我们支支招吧！其实问题很容易就能被发现：在我们开始与孩子对话的时候，我们的姿态就出现了严重问题。

读完这 20 个案例后，假设您面前就有这么一个学生，您可以自己发挥，试着去和学生对话，如果您觉得这种模仿还不够直接，您可以套用我的原话，我案例中怎么说，您就可以怎么说，这样可操作，见效快。说多得再好，不如您尝试一下，效果一定好。

出版本书的目的是告诉大家：对话是有技术的。对话不是随便聊天，不是闲谈，不是坐在那里，耗掉两三个小时就草草了之的工作。是两种认知突然相遇，是两种思维的较量，是两种能量甚至是心灵的相互博弈。您品读这 20 个案例后，会明白心理辅导从头至尾是有层次的——首先要建立一种信任关系；其次引导学生暴露问题；再次和学生一起探讨解决问题的有效方法；最后要学生在与老师对话过程中，尽可能的让学生达到自我反思，从而使自己找出自己的问题所在。而这几步走的操作，完全要依托心理辅导老师对整个对话的掌控。无论您是任课老师、班主任，还是心理辅导员，要实现对学生的顺畅辅导、成功引领，信任关系是唯一且必需的。

文字是平面的，对话是立体的，您只要认真阅读对话过程，认真想象和体会对话的情境，就可以呈现一个师生对话的画面——想

象作对话的场景：她的面容、眼神、嘴角、语音、语调，就是她的整个神态是怎样的，做到这些，您可能慢慢体会原来关系建立如此简单！

总之，心理辅导的简单、便捷且好用的技术就体现在这些案例的字里行间。为了训练大家的技术和技巧意识，我在每个案例后面都提出了相应的问题，以便强化、加深印象，让对话技术尽快成为每位同仁的技能。另外在后记中注上了常用的辅导方法和注意事项。

多年以来，我深切感受到会说话、说好话和说对话，是一种能力，也是一种品行，更是为人师的一种境界。希望这本书能给您一点帮助或者启发，但同时也需要各位教师在实践中不断检验和亲自考证，您的建议和评判都将是我前行的动力。

最后，借本书出版之际，感谢顺义区教委和我校领导一直以来的大力支持，感谢顺义区心理同行的信任与鞭策，感谢郑日昌教授、杨忠建老师及名师工作室的无私引领和指导。特别鸣谢张流、赵卓、张渝鸿、张莹、梅洪建、裴年忠、袁章奎等全国各地朋友的支持和帮助。感谢中国环境科学出版社的各位编辑对本书的用心策划。在此对大家特表谢忱。

赵立平

2011年10月1日

目录

案例 1	在对话中教会学生思考 /1	案例 2	我学会了选择 /7
案例 3	拨云见日 /10	案例 4	原来我并不孤独 /15
案例 5	拆掉思维里的墙 /19	案例 6	成长需要引导 /24
案例 7	干预，为之求变 /32	案例 8	在日记交流中成长 /38
案例 9	矛盾突破很简单 /45	案例 10	我惊讶他这样的选择 /48
案例 11	学会正确认知 /52	案例 12	一个都不能少 /57
案例 13	东方不亮，西方亮 /66	案例 14	一个案例引起的思考 /75
案例 15	比“扁”更好的方法是沟通 /82	案例 16	记忆是有方法的 /86
案例 17	关注身边这些孩子 /90	案例 18	习惯了的“因果关系” /97
案例 19	我为什么快乐不起来 /101	案例 20	奇特的交往 /107
后记	/112	对话注意事项	/114
作者简介	/117		

案例 1

在对话中教会学生思考

● 引言

“人唯有思考，令其强大。一念天堂，一念地狱，思考决定了人生的高度。”100多年前康德说过一切哲学始于批判，康德谈起他的年代这样说：“我们的时代特别是一个批判的时代，一切事物都必须接受批判。”我们的年代也难逃这样的审查。当我们步入一个日新月异的后工业世界的高速轨道，一切可以通过商业定制，从衣食住行到你的日常思维。思考日渐萎缩，批判性的思考更见稀缺，这是知识日渐平面化与大众传媒无孔不入带来的结果，是现代人网络化生存的痼疾。唯有培育批判性能力，使独立的、批判性的思考成为习惯，才能在这个变革、危机错综复杂的世界中保持清醒。

作为心理辅导老师，我们能敏感地意识到我们身上的责任：教会学生如何思考！

● 辅导过程

一个灵气的小女生，个子不高，大眼睛，稚嫩的面孔，但看上去很乖巧。她是第三次来求助。

生：老师，我和我们班两个男生好上了。第一个是尚林（化名），第二个是季想（化名）。我和尚林好的时间长。和季想好才刚两周。和尚林时分时和，和季想还没有太明朗。但我收过他们俩的短信，内容大概差不多，都是让我和对方分手，而且都说自己今后如何珍惜我。面对他们的短信和他们对我的好，我不知道我该怎么办。心里很难受很难受。

师：还需要补充什么吗？

生：没有。

师：好。那老师问你一个问题，你要如实回答。

生：嗯，我会的。

师：请你分别说说他们的优点。

生：尚林为我考虑很多，很照顾我，很体贴人。

师：还有别的优点吗？

生：还经常给我买吃的，买用的。

师：还有别的优点吗？

生：嗯，说不好听了。

师：你用心想想，男生身上最可贵的品质能有哪些？

（这里辅导老师最有发挥的空间。）

生：嗯（她抬头看了我一眼，有点不好意思）……

师：大胆地说吧，老师为你保密的。

生：（学生若有所思）细心，大度，会照顾人。

师：还有别的品质吗？

生：我暂时就能说出这么多来。

师：那好。老师给你提个醒。男孩子要不要自信？

生：要。

师：要不要自控力？

生：要。

师：要不要坚强？

生：要。

师：要不要责任感？

生：要。

师：要不要果敢、勤奋、努力等品质？

生：要啊。这么多呢。

师：对啊。你没想到这些吗？

生：没想到。

师：呵呵。好，现在你想到了吧。以你自己的认知水平判断一下，谁具有的多一点呢？

生：嗯。季想吧。

师：你考虑过了？

生：嗯。

师：好，下面第二个问题：你与他们交往，获得了哪些成长？

生：就是觉得他们对我很好，感觉很开心。

师：你的身份是什么？

生：学生。

师：那你作为学生，你和他们交往，获得了哪些成长呢？

生：嗯……说不上来。

师：介意老师给你提醒吗？

生：不介意。

师：你自从跟他们交往以来，你的学习提高了没有？

生：没提高，下降了。

师：你的学习生活受到影响没有？

生：您能解释一下吗？

师：就是你能不能按你的计划做自己的事。

生：不能。有时候他们一个短信，我就动摇了。本来在写作业，可以一看到短信就很闹心。我自己也想不该去，可是就是控制不了自己。

师：你的人际关系如何？也就是说老师和同学对你看法有没有什么微妙改变？

生：我发现很多女生都不愿意搭理我了。老师上课也不愿意叫我回答问题了，老师还找过我谈话。

师：老师说什么了吗？

生：老师说他们贪玩，没有自控力。

师：你有什么不足呢？

生：也没有自控力。

师：再想想，还有什么不足。

生：学习不努力了。

师：呵呵。你有什么打算吗？

生：老师，我明白怎么做了。谢谢老师！

师：很难得我们一起分享了你的一些内心感受。老师给你一些建议，你愿意听吗？

生：愿意，愿意，您说吧。

师：谢谢你对老师的信任。老师建议你：今后遇到问题后这样思考：（1）我遇到了什么问题？（2）我自己能否解决好这些问题？（3）这些事给我带来了什么影响（同学、老师、家长怎么评价我）？（4）我的学习和生活是不是被打乱了？（5）作为学生我收获了什么？

这种收获让我心安吗？

生：谢谢老师。我回去再好好想想……

● 辅导反思

目前中学生有很多困惑，有的困惑是暂时的，有的是长期的。有的是交往困惑，有的是学习方法困惑。如何看待这些困惑，却跟我们的思考息息相关。

任何一个人，在生活中、学习中、工作中等方面都会遇到各种各样的烦恼和问题，有的人选择了抱怨，有的人选择了继续，有的人选择了倾诉和求助。案例中的女生选择了求助心理辅导老师，通过老师的追问和引领，她慢慢会从“困境中”走了出来，相信她在对话中，获得了很多。每次一问一答都是对学生头脑中固有的、局限的思维的冲击和颠覆，同时也在训练学生如何思考问题，使学生原本杂乱，甚至从来没有涉及的问题，达到水落石出的目的。

如何进行思考的训练呢？

第一步：接纳问题，这确实是个问题。

第二步：我自己能否解决？如果能，我该怎么解决？

第三步：如果不能解决，我该找谁去解决？

第四步：这些人或者这些事，给我带来了什么影响（涉及学习、工作、生活、人际关系及个人未来发展等）？

第五步：这件事，这个人，让我明白了什么道理？

思考是一种能力。不会思考，小事弄成大事，忙乎很久却效果甚微；会思考，繁杂变成简单，快捷高效，成就自己。

另外，在辅导过程中还要清晰以下几点：

第一，通过交谈，辅导老师迅速辨别困惑的种类。

第二，要迅速反应出学生困惑的症结点在哪里？

第三，找好突破后，循序渐进追问，但前提是要追问那些与解决本问题相关信息。必要时，直接追问有当事人最在乎的信息。

这也是我们辅导老师和一切想助人助己的引导者必须具备的专业技能。

案例 2

我学会了选择

● 辅导过程

清丽的佳齐(化名)走进了我的辅导室,声音低沉地说了一声“老师”,随后,委屈地哭起来……我急忙站起身来,上前拉住她的手,轻声地说“怎么了?先坐下,慢慢说。”

生:老师,这段时间我总想哭。

师:哦,那你能否描述一下想哭时候的心理感受?

生:能。

师:好。别着急,慢慢说。

生:每天进班的时候,我感觉很压抑,心情很不好,看到大家都在学习,我又想到我的成绩,想到我要是考本科的话,我还差好多好多分呢。一进班里,我就想到这个问题。我感觉无助无奈,感觉自己什么都不行,所以就想哭出来。

师:哦。你刚才说,你要考本科还差好多分呢?是这样吗?



生：嗯。是的。我很没有信心。

师：那咱们一起来看看差多少？

生：我是学理的，我的成绩都很一般，没有突出的，而且我见到数学、化学、物理、生物就头疼，我感觉我很笨，我怎么都学不明白。

师：那你能学明白什么学科呢？

生：语文、外语。

师：好。老师给你讲一个例子——现在有两种跳高测试，一种是1米高，另一种是2米高。要求是自由选择。两种测试各有自己的评价标准。以你现在的水平你最多只能跳1米，你的目标最理想的结果也是跳过1米。那你该怎么选择属于自己的测试方式呢？

生：我只能选择第一种测试。

师：为什么呢？

生：因为第一种适合我的能力。如果我选择了第二种，那我注定失败，并且没有任何意义。

师：好，说得很好。

生：谢谢您的夸奖。

师：呵呵，不用客气，你回答得真的不错啊！那老师继续问你一个问题。如果你考本科的话，这个目标和选择类似哪种测试方式呢？

生：哦，老师，我明白了。我是不是目标太高了？我适合考专科，达到不了本科的水平，我为什么非要挑战我无法实现的目标呢？听您这么一说，我感觉我的目标能改一改，我调整一下，再确定一个适合我自己能力水平的目标。

师：呵呵。调整目标后自己感觉一下好吗？

生：好的。如果再有问题，我再来找您。