

中学生
心灵自助丛书

Surviving
Adolescence

心灵对话

中学生心理咨询实录

高永金◎著



科学出版社
www.sciencep.com

中学生
心灵自助丛书

Surviving
Adolescence

心灵对话

中学生心理咨询实录

高永金◎著



科学出版社

北京

内 容 简 介

本书是“中学生心灵自助丛书”中的一本，记述了笔者在中学一线做心理咨询的30个典型案例。根据案例涉及问题的性质分为青春滋味、成长心事、学海泛舟、人际在线、生活百味、Kingking信箱六大主题。本书在写法上突破了传统的心理咨询的个案写法，对咨询过程加以情节化处理，对咨询案例加以散文式描写，文笔生动，见解独到，令人深受启迪。同时，本书还专门针对案例内容绘制了多幅漫画，大大增强了本书的趣味性和直观效果。

本书内容通俗易懂，深入浅出，可供广大中学生、家长及教师阅读。

图书在版编目(CIP)数据

心灵对话：中学生心理咨询实录/高永金著. —北京：科学出版社，2010.3

(中学生心灵自助丛书)

ISBN 978-7-03-026912-6

I. ①心… II. ①高… III. ①中学生-心理卫生-健康教育
IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第037732号

责任编辑：付 艳 侯俊琳 / 责任校对：宋玲玲

责任印制：赵德静 / 封面设计：无极书装

编辑部电话：010-64035853

E-mail: houjunlin@mail.sciencep.com

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

新 蕾 印 刷 厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010年4月第一版 开本：B5(720×1000)

2010年4月第一次印刷 印张：13 3/4

印数：1—7 000 字数：277 000

定价：25.00元

(如有印装质量问题，我社负责调换)



丛书序一

高永金老师要出版一套写给中学生的心理健康读本，邀我作个序，我欣然同意，因为我对他非常了解，也很想借此同广大读者朋友进行交流。

永金曾是我的学生，我不仅教过他专业课程，而且指导他完成了本科毕业论文。他现在又在桂林工作，经常跟我联系，我目睹了他的职业成长和进步，认为应该向大家推介他的成功和经验。

永金是个具有开创精神的人，也非常勤奋，在校读书时便已经开始发表文章，并创办了学生学术刊物《心理与教育论坛》。从此，他在研究、应用和普及科学心理学的道路上奋勇前进，成绩斐然，短短几年接待的学生就已经数以千计，在各级报刊上发表文章 60 多篇。

我认为，这套书适用于中学生、从事心理健康教育的教师 and 大学生。

中学时代是一个人成长和发展的时期，从心理学的角度来说，这也是一个转折阶段，中学生会遇到许多崭新、棘手的心理问题，从而产生苦闷和烦恼，很有可能长期地困扰自己。正因为是心理问题，特别是那些难以言表的尴尬问题，中学生往往不肯或不便向他人讲述，而其影响也将是持久而深远的。他们仍然会主动寻求自我感觉安全的方式来解决心中的问题，例如，格外留意书报、杂志或网络上的相关内容。可是，也许他们翻阅了大量的材料，却未能找到自己需要或切合自己的有用信息。他们此时就会产生一种迫切的愿望：要是能够解决自己问题的专门读物，那该多好啊！

我想，现在呈现在大家手头的就是这样的一套专门读物，它是由工作在中学生心理健康教育一线的专职教师根据实践活动而精心撰写的，从内容选取到语言表达，都具有针对性和适用性。这套书也许还不能解决大家的全部



问题，但是，它所提供的案例和内容，可以让你读过之后有所启悟，在心理方面得到成长，从而达到“自助”的效果。

永金为当前从事心理健康教育的教师们树立了榜样。一方面，广大教师可以从永金的这套书中学到做学生心理健康教育工作的技术和方法；另一方面，也可以从永金的成功中得到启发，激励大家在平时的工作中勤于积累，勇于探索，不断整理案例，撰写文章或著作，取得自己的成功。

永金还为当前尚在学校攻读心理学专业特别是应用心理学专业的大学生树立了榜样。在国家日益重视学生心理健康问题的今天，只要努力进取，我们心理学专业的大学生有着无限美好的未来，大家也许有更多机会取得事业的成功！

李宏翰

2007年1月

（本序作者为广西师范大学心理学系主任、教授、博士，中国心理学会理事，广西心理学会理事长，广西师范大学学报（社科版）编委）



丛书序二

漫漫人生路，进进退退走，哪能没有风和雨？漫长的人生路上当遇到急风暴雨时该怎么办？难道就任凭风吹和雨打，就此沉沦下去？不会，任何人都不会……若你在学习、爱情等问题上遇到“风和雨”又该怎么办？自我调节是最好的办法。

高永金老师著的“中学生心灵自助丛书”会给广大读者一个圆满的答案，该丛书收录了高老师多年来在教学中记录下来的大量实实在在的鲜活案例，可以帮助广大读者特别是中学生了解自我心理调节的知识及方法。读者通过阅读后会逐步提高自我调节能力，以便适应复杂多变的社会。

难能可贵的是，读者通过阅读该书并感受真实案例，会自觉不自觉地将自己的感情融入案例之中，在阅读中产生自己的感悟……到底自己是不是案例中的主人公呢？那就请你来进行趣味心理测试，测试你自己。题目做完后不必找老师，而可以根据书中的分析给自己打个合适的分数，这一切都是在别人不知情的情况下完成。此时，你再去阅读真情寄语，你会感觉到字里行间充满着浓浓的真情。

高永金老师著的“中学生心灵自助丛书”分为《心灵之友》、《心灵处方》和《心灵对话》三册，细细品味后，我心中突然一亮，这不是我多年来寻觅的一套符合中学生阅读的心理科普书吗？我这个有近30年教龄、10余年研究中学生心理的教师读完该书后，只有一句话：后生可畏。我想，如果广大中学教师阅读这套书后肯定会感激年轻有为的高永金老师……

刘定华

2007年1月于桂林

（本序作者为首都师范大学附属桂林实验中学校长、特级教师，广西师范大学教育硕士导师，21世纪园丁工程A类人才导师，原广西南宁市心理健康教育学会副会长）



前 言

亲爱的中学生朋友，摆在你面前的这本心理健康读本，是“中学生心灵自助丛书”中的第三本。本书记述了我在中学一线做心理咨询的30个典型案例。为了帮助更多的中学生朋友解除成长中类似的困惑，我将这些案例分类整理，根据案例性质分为青春滋味、成长心事、学海泛舟、人际在线、生活百味、Kingking信箱六大主题。

本书在写法上突破了传统的心理咨询的个案写法，对咨询过程加以情节化处理，对咨询案例加以散文式描写，文笔生动，见解独到，有一定的启发性。同时，本书还专门针对案例内容绘制了多幅漫画，大大增强了本书的趣味性和可读性，希望能更符合你们的阅读口味。

在过去的几年里，我通过心理咨询室的现场咨询、电话咨询、QQ在线咨询、E-mail咨询和信件咨询等方式接待了全国各地的中学生朋友近3000人次。同学们的心理困惑主要集中在以下几个方面：学习问题（主要包括学习压力大，考试没考好，上课分心，对学习没有兴趣，没有好的学习方法等）；人际交往问题（主要包括与同学、父母和老师的关系问题）；情感问题（主要包括失恋、暗恋和师生恋等）；中高考问题（主要包括考前、考中和考后的困惑等）；其他问题。根据同学们的这些不同类型的心理困惑，我从近3000个案例中挑选了这30个典型案例，并精心编排，于是就有了今天同学们手上的这本心理健康自助书。

这本书也许不会给你沉甸甸的思考，但一定给你恒久的关注。菁菁校园，莘莘学子，有一些困惑，还是有些危机？这本书愿长时间与你做伴，在清朗的月光下，在静谧的草坪里，在淙淙的小溪边，在漫漫的路途中，和你一起



探讨很多很多成长的小秘密。

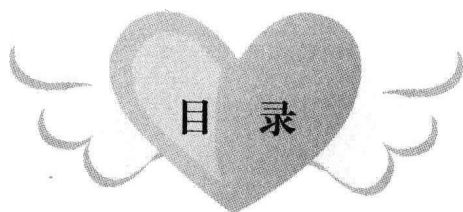
本着心理咨询与心理治疗的保密性原则，我对于书中所有的人物姓名及一些细节做了适当处理，但也完全符合咨询时的相处状态。如果哪位读者发现书中人物与您自己及身边的人或事有相关之处，请勿对号入座，更不要张冠李戴。因为，我在个案遴选时，希望能尽量反映出比较丰富和全面的问题，让关注自身心理健康的同学从中多多少少发现自己的影子，引发同学们的思考，这也是我出版本书的初衷。

从事中学生心理健康辅导工作几年来，我已经陆续在《中国教育报》、《现代教育报》、《心理与健康》、《大众心理学》、《中小学心理健康教育》、《中小学心理健康导航》、《青少年心理健康》、《青春期健康》、《高中生》、《高中生之友》、《素质教育》、《广西教育》、《中学文科》、《中学生数理化》和《中学生理科应试》等 20 多家报纸、杂志上发表过 80 多篇文章，这些文章引起了很多同学的共鸣。我从几百位同学的来信和来电中获得了许多鼓励与支持，这也正是支撑我继续在中学生心理健康教育道路上进行探索和研究的最大动力！因此，无论你是否喜欢这本书，我都真诚期待你的来信，我也很乐意接受大家的批评与指正。因为我明白，同学们是最有发言权的。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。

你的朋友：高永金

2010 年 1 月于桂林



丛书序一

丛书序二

前言

青春滋味

莫名我就喜欢她	3
天涯何处无芳草	9
我把“贞操”献给他	15
他是我永远的爱	21
“失贞”不洁的女孩	28

成长心事

我是天下最不幸的人	37
优秀女孩缘何割手腕	45
走出心灵的沼泽地	53
成长的心灵不该太沉重	60
找回遗失的快乐	68

学海泛舟

别让学习把自己逼上绝路	77
-------------------	----



都是“欺骗”惹的祸.....	83
头痛的秘密.....	89
找回昔日的辉煌.....	96
我是不是没有希望了	103

人际在线

友谊难道如此不耐磨	111
朋友再好也有界	116
友谊里的牛皮糖	121
不能丢失的亲情	127
新老师,让我喜欢让我忧.....	133

生活百味

挣脱“网”的束缚	141
苦难是一种磨炼	147
追星何以成病	153
失眠没那么可怕	161
我被人陷害了	166

Kingking 信箱

期考来临与再失朋友让我痛苦	175
高老师,我快要疯了.....	181
莫把自己逼上绝路	188
请帮我走出困境	194
我的孩子到底怎么了	202

后记	205
----------	-----

青春滋味

所有的结局都已写好
所有的泪水也都已启程
却忽然忘了是怎么样的一个开始
在那个古老的、不再回来的夏日

无论我如何地去追索
年轻的你只如云影掠过
而你微笑的面容极浅极浅
逐渐隐没在日落后的群岚

遂翻开那发黄的扉页
命运将它装订得极为拙劣
含着泪，我一读再读
却不得不承认
青春是一本太仓促的书

- ☐ 莫名我就喜欢她
- ☐ 天涯何处无芳草
- ☐ 我把“贞操”献给他
- ☐ 他是我永远的爱
- ☐ “失贞”不洁的女孩



段考过后，豪哥班里转来了一位漂亮的女生，一时间班里所有的男生都沸腾了。豪哥也不例外，他喜欢上了既漂亮又优秀的她，相思的种子在心里慢慢发了芽。他现在从早到晚都在琢磨着怎么让她搭理自己，以致晚上失眠，白天犯困，恶性循环。为此，他只好求助于心理老师。

——题记

莫名我就喜欢她



引 言

一个秋日的晚上，我正独自坐在咨询室内埋头整理着手头上的咨询札记，门突然被轻轻推开了，闪进来一个外表高大帅气、表情却略显羞涩的男孩。

“高老师，您有空吗？我想咨询。”

“有啊！请坐！”我热情地接待了他，并立即给他倒了一杯矿泉水。

他站起来接过并连声说：“谢谢！”

“你是初二6班的豪哥吧！”

“您怎么知道？”他很惊讶地反问道。

“我给你们上心理课呀，怎么会不认识呢？同学们都叫你豪哥吧！”我笑呵呵地回答道。

“不会吧，没想到我这么一个内向的人，老师您也记得我。”他有些激动



地说。

“那当然，老师是很善于观察的。不然怎么做心理老师呢！”

“嗯……”

我得了失眠症

“怎么样，遇到了烦恼，是不是？”

“是的。老师，我最近老是失眠，而且很严重，我已经快崩溃了，我觉得自己得了失眠症。现在，白天上课我经常犯困，上课很难集中注意力，经常分心，学习成绩直线下降，这让我很烦恼，请老师您帮帮我。”他很着急地说道。

“是从什么时候开始失眠的？”

“应该是上周吧！”

“上周发生了什么使你很伤心的事吗？”

“班主任把我们的座位换了，我不想坐现在的这个位子。”

“那你想坐哪里呢？”

“我想坐原来的位子，我不想换座位。”

“你们班主任为什么要换你们的座位呢？”

“因为我的同桌和我前面的同学讲话，影响了课堂秩序，所以班主任就调换我们的座位了。”

“哦，原来是这样，那调了以后，你不是更好了吗？没人打扰你学习了。”

“不，我喜欢和我同桌坐，虽然她比较活泼，有点调皮，但她学习很好，很热情，能帮助我，我在她的帮助下进步很大。现在我旁边的这位男生成绩差，而且还喜欢讲废话，严重影响我的学习。”

“那你叫班主任给你换一个学习好的同学坐你旁边不就得了吗？”

“我跟他说过了，他不同意。”

“没关系，我去帮你说，你们班主任和我很熟，我一定能帮你这个忙的。”我爽快地答应了他，以为这事就这么解决了，结果他的反应出乎我的意料。

莫名我就喜欢她

“高老师，谢谢您！您即使让我们班主任给我换了一个学习好的同桌，我也还是不满意，我还是喜欢和我的老同桌坐。”他很无奈地说道。

“那不行，你们班主任这样安排，肯定有他的道理呀！我不能满足你的要求。”我故意这样说道。我发现他一再坚持要和以前的同桌坐，觉得有点蹊跷。

“高老师，求求您帮帮忙，您一定能行的，您不是说您和我们班主任很熟的吗？”他露出一副很着急的样子。

“可以呀，但我必须了解你为什么还想和她坐一起的真正原因。你告诉我，我觉得合情合理就可以，如果你连我都不能说服，那怎么能过你们班主任那一关呢？你说是不是呀！”我再次引导他说出真话。





他沉默了十几秒钟后，红着脸、很害羞地道出了他的真实想法：“老师，我喜欢上了我的老同桌。”

“是吗？她知道你喜欢她吗？”我反问道。

“她应该知道。平时我们班的男同学经常开我们俩的玩笑。”他不假思索地说道。

我紧接着追问他说：“那你喜欢她什么呢？”

“高老师，您又不是不知道，我的老同桌长得很漂亮，刚转来的时候，我们班所有的男生都沸腾了。当班主任把她安排在我旁边的時候，我内心更是兴奋不已，虽然没有表现出来，但内心确实是很高兴，当时我就在内心深处谢天谢地了。我就暗喜，我怎么这么有福气呀！从那时开始，我就喜欢上她了。再加上在宿舍的时候，舍友经常避开生活老师的巡房，开我和她的玩笑。玩笑开多了，我都自认了。而且这次月考，她的成绩也是很出色的，考了班里的第3名，年级的第8名。所以我就更加喜欢她了。”他一口气道出了自己的心声。

“那她喜欢你吗？”

“我也不知道，她和我们班的大多数男生都玩得很好，而且她是很活泼开朗、特惹男生喜欢的那类女生。很多男生都想追她，我觉得他们好像都在故意玩弄我！我现在根本就没有心思学习了，晚上失眠，白天犯困。我的成绩已经下降得很厉害了，我现在已经很没面子了，我真是无地自容啊！高老师，您一定要帮帮我，我现在很苦恼，所以才来求救于您呀！”

我认真专注地听着他将自己内心压抑多时的苦恼倾吐出来，听他一口气说完这些，我明白了事情的真相。

因此，我就对他说：“老师现在很理解你此时的处境和苦恼。首先，正处于青春期发育的你们，有这样的想法和行为都是正常的，你不必自责。现在关键是要处理好目前的问题，我觉得你目前的问题还是比较好解决的。第一，你们之间还没有任何的公开表白，不存在谁有没有面子的事情，这期间只是一种感觉而已；同时，你目前还不知道她是否对你有好感。所以，你目前首先要做的事应该是战胜自己，克服自己思想上的枷锁。你可以默默地继续喜欢她，以她为动力，发奋努力，好好学习，力争超过她，这样她就会对你刮



目相看，说不定她以后长大就愿意嫁给你了呢！如果你现在的成绩一直差下去，她肯定不会嫁给你的。你也知道一个浅显的道理，她不可能嫁给一个不如她的男人吧，对不对？第二，你必须明白，她不是你的私有物，别人都不能碰，一碰我就要发狂或打人等。你可以这样进行积极的自我心理暗示：如果我们有缘分的话，任何人都是抢不去的；如果我们没有缘分，我再怎么去幻想也是无济于事的，还不如我好好静下来努力学习。你甚至还可以这样想：现在我们的主要任务是学习，他们没有把精力放在学习上，以后肯定会吃亏的；我好好学习，将来考好了，会找到更令自己喜欢的女孩子。第三，你必须克服自己的虚荣心，正确面对现实，而不是一味地虚荣下去，自卑下去，堕落下去。必须努力使自己振作起来、积极起来、努力起来，把自信写在脸上，把内心交给文字，把忧伤藏在心底。我相信你只要扬起自信的风帆，划动拼搏的双桨，一定会发现一个生气勃勃的你，一个潇洒自如的你，一个成功的你！”

他听完我的这些话后，自己若有所思地点点头。说道：“谢谢老师对我的理解，我本来还怕您批评我呢！听您这么一说，我自己轻松多了，原来是我自己背上了虚荣的包袱，而不能很好地面对同学。您说得很对，她不可能嫁给一个不如她的男人，我自己应该努力，充实自己，用自己的实力博得她的青睐。”

我拍拍他的肩膀说：“情感的发展是每个人必定会经历的过程，经历能让你们渐渐成熟，所以这种经历对你的成长来说是好事，但这不能影响你现阶段最重要的任务——学习。老师很高兴你能这么想，老师也相信你能自己处理好目前的困惑，好好努力吧，还有什么困难可以再来找高老师。”

他自信地点点头，恳切地说道：“谢谢高老师！”

尾 声

看着他轻松地离开了咨询室，我暂时松了一口气。但情感的问题，往往不是一两句话就能化解的，在这个过程中，他可能还会不断地进行内心深处的痛苦与挣扎。我只能帮他提供一个思考的角度，最终还需要他自己用意志