

New Curriculum Reform
Book Series on School Management and Teaching

新课改学校管理与教学书系

本书编写组



新课改

心理健康教育活动设计与教学指南

学生心理问题矫治案例

PSYCHOLOGICAL HEALTH EDUCATION
AND TEACHING GUIDE FOR
STUDENTS' ACTIVITIES IN THE DESIGN AND CASES

人民日报出版社

New Curriculum Reform
Book Series on School Management and Teaching
新课改学校管理与教学书系

新 课 改

心理健康教育活动设计与教学指南

学生心理问题矫治案例

本书编写组 编

人民日报出版社

目 录

contents

学生心理问题矫治案例

第一章

学习问题辅导 (3)

【案例 1】 正确对待自己 (5)

【案例 2】 不愿上学的男孩 (7)

【案例 3】 空白作业本 (9)

【案例 4】 边写边玩儿 (12)

【案例 5】 她又重返课堂 (15)

【案例 6】 我真的不笨? (19)

【案例 7】 一个不愿回家的女孩 (23)

【案例 8】 打开心录的窗户 (27)

【案例 9】 真爱育新苗 (30)

【案例 10】 卸下考试的千斤鼎 (35)

【案例 11】 在试卷空白的背后 (38)

【案例 12】 “争章夺星”激发了他的上进心 (42)

【案例 13】 千万别放弃 (45)

【案例 14】 矫正孤僻,充实生活 (49)

【案例 15】 让虚荣心不再滋长 (55)

【案例 16】重新认识自己	(58)
【案例 17】告别考试焦虑	(60)
【案例 18】满脸泪水的彤彤	(62)
【案例 19】和谐交流,享受成功	(64)
【例例 20】从“丑小鸭”到“小天鹅”的蜕变	(67)
【案例 21】“我不会令你们失望!”	(72)
【案例 22】对一例学校恐怖症治疗的思考	(76)

第二章

交往问题辅导	(85)
【案例 1】不合群的孩子变了	(87)
【案例 2】冲破障碍 迈向成功	(89)
【案例 3】走出围城	(92)
【案例 4】学会坦诚	(96)
【案例 5】“调皮王”的故事	(102)
【案例 6】早恋,还是友情?	(107)
【案例 7】孩子,别再害怕	(109)
【案例 8】他开始走近父亲	(112)
【案例 9】老师 学生 朋友	(114)
【案例 10】不能丢失的亲情	(115)
【案例 11】我怎么招惹他们了?	(120)
【案例 12】一个放飞心灵的女孩	(123)
【案例 13】点燃孩子希望的火种	(133)
【案例 14】“火烧云”不烧了	(136)
【案例 15】“事儿奶奶”有了知心朋友	(139)
【案例 16】我想和大家一起玩儿	(141)
【案例 17】原来,老师不偏心!	(144)
【案例 18】再现消失的笑容	(147)

	【案例 19】 人际关系的建立和维护	(150)
第三章	个性发展问题辅导	(153)
	【案例 1】 高傲的“小公主”	(155)
	【案例 2】 “假警察”	(159)
	【案例 3】 勇于挑战自我的“小君主”	(164)
	【案例 4】 不再寂寞的角落	(168)
	【案例 5】 受伤的“孤雁”归队了	(174)
	【案例 6】 她真的是胆小鬼吗?	(176)
	【案例 7】 他,终于走出了心灵的阴影	(180)
	【案例 8】 爱应有度	(186)
	【案例 9】 点燃希望之火	(190)
	【案例 10】 他终于战胜了自我	(195)
	【案例 11】 没有过不了的“坎”	(196)
	【案例 12】 不高的只是我的身高	(199)
	【案例 13】 赏识自己	(205)
	【案例 14】 用心点灯	(208)
	【案例 15】 我也会站起来的	(212)
	【案例 16】 让自信伴她成长	(214)
	【案例 17】 蓬生麻中,不扶则直	(217)
	【案例 18】 一根藤儿的故事	(220)
	【案例 19】 用爱托起明天的太阳	(223)
	【案例 20】 今天你真勇敢	(227)
	【案例 21】 是处分,还是不处分	(229)
	【案例 22】 驯悍记	(236)
	【案例 23】 “墙——推倒了便是一座桥”	(240)
	【案例 24】 站在同一条地平线上	(244)

第四章

青春期性心理问题辅导 (251)

【案例 1】 孩子为何要“亲吻”异性? (253)

【案例 2】 走出青春的躁动 (255)

【案例 3】 走出花季的迷茫 (260)

【案例 4】 我是一个坏女孩 (262)

【案例 5】 小船不要过早靠岸 (270)

【案例 6】 未发出的“求爱”信 (272)

【案例 7】 一张字条的“困扰” (274)

【案例 8】 其实你依旧很美 (276)

【案例 9】 一张贺卡引起的风波 (279)

【案例 10】 爱的萌动 (281)

【案例 11】 多情少年的烦恼 (283)

【案例 12】 早开的花早凋谢 (286)

【案例 13】 她从朦胧中走出来 (290)

【案例 14】 成长的烦恼 (293)

【案例 15】 陪伴早恋孩子跨过第一个雨季 (298)

【案例 16】 一个“不良性心理”孩子的回归 (302)

【案例 17】 让生命之花自然绽放 (304)

【案例 18】 他不是流氓滋扰者 (309)

第五章

行为问题与障碍性问题矫治 (313)

【案例 1】 邮票风波 (315)

【案例 2】 谁来保护他? (317)

【案例 3】 手的欲望 (322)

【案例 4】 “旁敲侧击”更好 (325)

【案例 5】 贪吃的背后 (328)

【案例 6】 我就是停不下来 (337)

【案例 7】	咬手指甲的小男孩	(339)
【案例 8】	孩子的“阴阳脸”	(342)
【案例 9】	给孩子创造成功的机遇	(345)
【案例 10】	他为何选择了死亡?	(347)
【案例 11】	细雨润心田	(349)
【案例 12】	人们不再另眼看待他了	(351)
【案例 13】	一台游戏机的魔力	(353)
【案例 14】	从好斗顽童到体育委员	(360)
【案例 15】	小滔的转变	(363)
【案例 16】	找回失落的自我	(366)
【案例 17】	爱的回报	(370)
【案例 18】	她变了	(373)
【案例 19】	尊重是自信的源泉	(377)
【案例 20】	二十年后的今天	(381)
【案例 21】	“规范小标兵”	(385)
【案例 22】	给后进生一个魔法	(387)
【案例 23】	帮他寻找快乐	(389)
【案例 24】	不信东风唤不回	(392)

新课标心理健康教育活动设计与教学指南

学生心理问题矫治案例

学习问题辅导

当他坐在考场拿到试卷,刚看到第一个问题时就愣住了——居然没有复习到!焦躁之中,他并没有认真去想如何回答问题,而是立刻想到:我该怎么办,别人会怎么看我?

【案例1】 正确对待自己

小伟是一位自尊心极强的高中生,来到重点中学不到半年时间就遇上第一次期末考试。他自信凭自己的能力应该是有问题的,因为在原来的学校他的学习成绩总是排到全年级第一名。可是他又担心,万一自己考砸了,回家之后如何去面对花了很大力气才将自己从一所普通高中“转”到重点中学的父亲,在学校又如何面对朝夕相处的老师和同学呢?在复习的几天里,这一想法总是盘绕在小伟的脑子里,越想他越感到紧张。随着考试日期的临近,他甚至觉得周围仿佛有很多的眼睛在注视着自己,回到家中也不敢正视父亲的目光。结果他的担心变成了现实:当他坐在考场拿到试卷,刚看到第一个问题时就愣住了——居然没有复习到!焦躁之中,他并没有认真去想如何回答问题,而是立刻想到:我该怎么办,别人会怎么看我?

接下来的几科考试也受到这种焦虑情绪的影响。每科考完之后,小伟就马上离开学校,以免同学找他对答案,或问他考得怎么样。后来,他甚至不愿去看最后的成绩榜,并对考试产生了一种莫名其妙的畏惧心理。

小伟的情况在中学生中,尤其在一些学习气氛比较紧张的重点学校带有一定的普遍性,这种由紧张而产生的焦虑如果得不到适当的调节,不仅会影响学生的学习成绩,还会影响期待评价。那么,我们应该怎样面对这一现实,并比较好地调控紧张压力呢?

中学生的自尊心是非常强的,对教师或集体的评价是比较敏感的。每次考试结束之后都会焦虑地等待分数,并想像自己排在什么位置。如果成绩不理想会带来什么后果,教师怎么看,家长怎么看,同学又怎么看。一般而言,对自己缺乏自

信的同学和自我评价过高的学生都会出现预期性焦虑,担心即将发生的事件会出现最坏的结局,时刻等待不幸消息的到来。在这一过程中他们会非常注意教师的言行,这种期待焦虑会影响到他们的学习和生活。那么,为什么会出现“期待评价”,如何正确地面对这一现实,对每个中学生来说都是非常重要的。这里所指的“期待评价”是一个人在对外界信息不断反馈的基础上所形成的对自身的认识和评价,其认识和评价程度的高低又直接受自我评价高低的影响。

我们知道,个体要想在群体中具有安全感并能发展自己的个性和潜能,必须要具备良好的自我感觉。正如我们在经历了二次重要的考试失败以后,了解痛苦事件的原因通常可以改善我们的健康状况一样,自我感觉如何是形成一个人客观评价的基础。这里指出的自我感觉是由自我评价、评价别人和期望评价三方构成的。其中自我评价则是指自己分析、判断自己的优缺点、是非、功过的过程。从初中阶段开始,少年日益能够自觉地认识和评价自己的个性品质、自己的内心体验。高中阶段,大多数学生都能认识自己的内心世界,能独立自觉地按照一定目标和准则来评价自己,日趋成熟。

所以说,中学生是在由自我评价、评价别人和期望评价三者组成的一个“压力表”下度量自己,并不断地根据“压力表”的刻度校正自己,以寻求在集体中的位置。一个中学生如果没有自我调节能力他便很难在集体中生活,也很难接近群体的价值目标及自身的追求目标。

当然,作为一名中学生还应该了解,一个人的自我评价越高,对别人的评价越低,他所体验到的期望评价也会低。要真正做到,“人贵有自知之明”,便应该恰当地调整自我评价、评价别人和期望评价三者之间的相互关系。懂得这一点,对一个在集体中获得成功的中学生来说是非常重要的。

【案例2】不愿上学的男孩

一位母亲带着一个男孩找到了我。在我把孩子安排到另一个房间之后,孩子的母亲急切地说:“听说您对心理学很有研究,专门向您来求教。我们的孩子今年11岁,上四年级,暑假后考入中心小学的。学习成绩不算太好也还可以,在中游吧。可是现在说什么也不去上学了。家里问他为什么,并哄他说如果有同学欺负你,就去找他,咱不怕他。他说一到学校就想哭,就肚子疼。差不多一个礼拜了,家里怎么说也不行。这不,前天经左右劝说去了一次,又说什么也不去了……”

又是一个不愿上学的男孩,他也是因为学校恐怖症?还是另有原因?需要和孩子仔细谈谈。想到这里,我在另一间屋子里和男孩进行了初步沟通。我感到这是一个内向听话的男孩。我说:“我看你是个挺好的孩子,听说学习也还不错,为什么不愿上学了?一定是遇到了什么难事,我来帮助你。想想看可以告诉我吗?”

孩子开头说没有什么事,在取得信任之后,跟我开始实话实说:“就那天,我没有背下课文来,老师留我晚走背书。到中午了我妈妈找来学校。后来妈妈告诉我是跟老师吵架了。后来,老师很生气地对我说,你以后不要让你妈妈再上学校来捣乱,又批评了我一顿。我挺害怕,天天担心,就想家,就想哭,就不愿上学了。”孩子的妈妈证实确有其事。在排除了其它原因之后,我和孩子的妈妈也实话实说:很庆幸孩子没有太大的心理疾病,很庆幸及时进行了沟通。恕我直言孩子的问题出在大人身上——家长和老师的冲突给孩子造成了很大的心理压力。

家长很是不好意思地说:当时有点着急了,态度是有点不好,其实过后想想老师也是为孩子好。我告诉孩子,和老师已经说好了,可他怎么还是不愿去上学?

我说:孩子到一个全新的生活环境,一切都刚刚适应,加上他性格的内向,适

应起来就更难一些,慢一些。现在出了大人之间的冲突,无疑加重了这种适应困难。这件事在成人看来不算什么,在孩子看来就难以承受了,而且久久不能化解。这告诉我们,家长和老师打交道的时候,一定要慎重,不能在不经意间给孩子造成心理压力。有些家长因为孩子的问题随便和老师吵架,表面看来是为给孩子壮胆。其实,就是胆大的孩子也并不高兴这样。任何一个学生在灵魂深处都不会把家长和老师的冲突当成自己的幸福,任何一个学生都希望家长和老师有一种和谐融洽的关系。因为,他们需要父母的爱,也需要老师的爱。家长和老师,他们都很依恋,可是却发生了冲突,这会让他们有一种随时可能大祸临头的感觉,经常处于紧张焦虑的状态。他们怎么承受得了?

“现在我该怎么办呢?”孩子的妈妈急切地问。

“解铃还须系铃人。”我说,“现在当务之急是及时和老师沟通。”

“和老师说过了,老师也不再怪我了。老师跟孩子也一点没有恼怒的意思了。找到您就是老师介绍的呢。老师只是关心地问过孩子怎么几天没上学,孩子就又不愿去了。”孩子的妈妈抢着说。

“能和老师有了感情的沟通,这很好。”我很欣慰,孩子的妈妈虽然性情有点简单急躁,却也敢于否定自我,知错就改,是个坦率的人。“现在还需要有进一步的沟通,来商量一下具体办法。请老师这样做,先采取暂时忽略的对策。孩子再去上学了老师全当他一直上学一样,不再和他提起前面的事,不用批评他,不用鼓励他,也不用关心他。这就为他营造了一个平平常常的气氛,会有利于他重新在学校这个环境中坚持下来。并且请老师做做同学们的工作,也不要和您的孩子提起那件事。因为,这时候即使是十分真诚的关怀,只要提起前面的事就会让他有一种过敏一样的反应。等孩子可以坚持在学校学习了,再请老师多给孩子做些辅导,孩子就会走过这段路了。刚才我已经和孩子做了工作,孩子表示只要没人再提那件事,就愿意去上学。”随后我话锋一转,“其实,老师也不是圣人,老师也可能有些事做得不妥。需要的是互相理解。您不是说老师待孩子也挺好的吗。再说,您也说过,老师也是为了孩子好。想到这些,作为家长可不能再做跟老师、跟自己孩子过不去的事了。”孩子的妈妈会心地笑了:“我们回去一定和老师好好沟通,

好好配合。”

母女俩和我告别的时候已是满脸的笑容。

【案例3】空白作业本

又是一个新学期,我迎来了一个朝气蓬勃的班集体。面对全班三十几个五年级学生,我满怀欣喜地做了自我介绍。忽然一个瘦小的男生闯入了我的视线。他歪坐在教室的角落里,一副心不在焉的样子,灰色的上衣衬着一张瘦长的脸,显得无精打采。我请他站起来介绍自己,声音还是满洪亮的。

我们相识了,共同开始了新的学习生活。一天早晨,我接过学习委员送来的一打儿作业,随口问道:“齐了吗?”“全齐了。”学习委员回答说。趁早读时间,我批阅着。“啊?作业呢?”我不禁出了声。光有本子,上面空空的,什么也没有。再看封面,写着杨×。是他!就是那个瘦小的男生。

我向他的原班主任了解情况,结论是:这孩子聪明,就是贪玩,不爱做作业。

放学以后,我把杨×请到办公室,摸着他的头笑着问:“你昨天的作业呢?”“交了。”他不假思索地瞪大了眼回答。我不急不恼地翻出他的作业本,问:“是这个本吗?作业呢?”“我……”他开始支吾了,眼睛骨碌骨碌地转动着,看样子在等待着发火。我让他坐下来说说为什么。他说:“本来想写来着,不能让新老师对自己没有好印象。可刚要写,家里来了几个人,同我爸妈打麻将。打开书,又有不会的题,眼睛看着书,耳边听着大人的说话声和哗啦哗啦的响声,实在想不出,就看电视去了。再想起来写作业,眼睛困得睁不开了。所以就……”

我初步断定,杨×不完成作业,与其家庭不良氛围有直接关系。我不再同他谈作业的事,而是说起家常。从谈话中我得知:杨×的父亲一天到晚在外面赚钱,从不过问孩子的学习情况。他的母亲没有职业,聊天、串门、打麻将将是她的全部生活内容,也很少关心孩子。杨×上了四年学,换了六个班主任,老师还没完全了解

学生呢,就换掉了,杨×不良的学习习惯没有得到及时的纠正,用他的话说:“开始少做,到后来就干脆不做。”看来,家长、老师对杨×均缺少及时有效的监督指导,从而使其惰性得以滋长,意志力丧失,以至于不能完成学习任务。我对杨×说:“今天你交了个新本,说明你想有个新的开始,对吗?”他勉强地点点头。我告诉他:“学习是没有捷径可走的,图清闲、偷懒,永远也不能学到知识。你很聪明,再加上毅力,你一定能成为拔尖儿的好学生。”

送走杨×,我想,要纠正他不良的学习习惯,首先得做他父母的工作,为他养成良好的学习习惯创设一个良好的家庭环境。于是我决定先去家访。真巧,一进他家的院子,就听见了“哗啦啦”的声音。杨×紧跑几步上了台阶高声喊着:“妈,我们老师来了!”随着门开声,一个又高又胖的中年妇女走出来,嘴里说着:“您请屋里坐,屋里坐。”我随着走进了装修得很讲究的宽敞的客厅,其中时兴的家具电器齐全,中间是一张铺着绿色台布的麻将桌。桌前的几位见我的到来都纷纷告辞。我接过他母亲给我的一杯水,说:“我是杨×的班主任老师,今天想了解一下他在家里的学习情况。”他母亲抢先说:“这孩子放了学就看电视,或者出去野跑,天不黑不回来,有时吃了晚饭还跑出去,说他也不听,您得好好替我管教管教。”看来这位母亲是把教育孩子的任务全部交给了学校和老师,她却推得一身清闲,只养不教。我说:“教育孩子需要老师、家长紧密配合。”他母亲又抢过话头:“嘿,我们没什么文化,他不会的东西,我们也一窍不通。再说他爸成天外面跑,哪有功夫顾他,有老师教,我们就放心。”我说:“您说得不对。教育孩子,不是让您帮他解决他不会的难题,而是让您培养他良好的学习习惯,这比传授知识更重要。比如帮他形成良好的起居习惯,支配好课余时间;帮他养成良好的学习习惯,如先完成作业后看电视、做作业时集中精力不看电视;为他学习创设一个良好的环境,如他学习时不打扰他,不分散他的注意力,不为他的学习设置障碍等;更重要的,我们大人要为他成长树立榜样,大人的言谈举止、行为方式对孩子有潜移默化的影响,父母谈吐不文明,孩子说话就不会很文明,父母好玩成瘾,孩子肯定受影响……”这时杨×说:“其实我每天晚上也想看会儿书,写写作业,可他们一玩上麻将,乱糟糟的,我也就学不下去了,再看看电视也就困了。”听了