

梁永红 编著

中学心理咨询室的故事

写给中学生家长、教师的书
给您讲一些别样的故事
展示孩子们隐秘的世界
一起寻找孩子们快乐成长的钥匙

ZHONGXUE
XINLI
ZIXUNSHI
DE
GUSHI

云南出版集团有限责任公司
云南人民出版社有限责任公司

中学心理咨询室的故事

梁永红 编著

云南出版集团有限责任公司
云南人民出版社有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

中学心理咨询室的故事 / 梁永红编著. —昆明:
云南人民出版社, 2011. 6 (重印)
ISBN 978-7-222-06546-8

I. ①中… II. ①梁… 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 090611 号

责任编辑: 段兴民 崔 洋
责任印制: 洪中丽

装帧设计:  装帧
shutou816@hotmail.com

书 名	中学心理咨询室的故事
编 著	梁永红 编著
出 版	云南出版集团有限责任公司 云南人民出版社有限责任公司
发 行	云南人民出版社有限责任公司
地 址	昆明市环城西路 609 号
网 址	www.ynpph.com.cn
E-mail	rmszbs@public.km.yn.cn
邮 编	650034
开 本	889×1194 1/32
印 张	6.5
字 数	140 千
版 次	2011 年 6 月第 1 版第 2 次印刷
印 刷	昆明市五华区教委印刷厂
书 号	ISBN 978-7-222-06546-8
定 价	25.00 元

也许，
只需一片落叶，
您就能到达成功的彼岸！

心理咨询师 健康管理师

梁永红



寻找生命的能量

(序)

小小的单细胞生物使地球有了氧气，最终孕育了万千生命；小小种子的吸水膨胀就能把结合非常紧密的人的颅骨分开……生命，一种活力的体现；生命，一种能量的载体。

人，一种灵长类动物，一种由几亿个精子中最优秀、最强壮的一个与另一个生命提供的一个卵细胞结合而形成的一种生命的精灵，地球上最智慧的万物之长。人，储存着从200多万种生命的进化和演变过程中脱颖而出成为地球主宰的能量的生命，几乎拥有着调动所有能量的特殊生命。

人生有停顿，人生有困惑……人生是会有许多的不如意。面对种种的困境，我们没有理由怀疑自己的能量不足，因为我们从来都没有缺少过能量。面对种种的困境，如果我们能够主动地寻找生命的能量——把我们的能量进行清理、进行挖掘、进行调动、进行重组、进行引进，使我们的能量合理有序地流动起来，生命就会远离困境，生命就会再次奏响快乐的乐章！

心理咨询就是一把开启生命能量的金钥匙——

来吧，让我们一起来寻找生命的能量吧！



家庭互动：

了解你的家庭成员

爸爸妈妈，你了解你的孩子吗？孩子，你了解你的爸爸妈妈吗？爸爸和妈妈，你们相互了解吗？

了解才能理解，理解才能更好地支持，理解更能消除误会，理解能够化解危机，理解能够创造“舒服”……有不了解，没关系，关键是要行动起来，来，让我们从现在开始了解他吧！

下面的小测验可以帮助作为与孩子和爱人加强沟通的一个辅助手段，建议孩子、你和你的丈夫（妻子）分别回答以下50个问题。具体操作方法为：首先，制表，每人一份；然后，孩子分别对爸爸和妈妈作出回答，丈夫分别对妻子和孩子作出回答，妻子分别对丈夫和孩子作出回答；最后，把各人完成后的表汇在一起，并且打分。



题 目	爸 爸		妈 妈		孩 子	
	他 / 她评	自评	他 / 她评	自评	他 / 她评	自评
1. 他/她最要好的朋友（小伙伴或同学）是谁？						
2. 他/她最喜爱的老师或长辈是谁？						
3. 他/她最崇拜什么样的人？						
4. 他/她最讨厌什么样的人？						
5. 除家里人以外，什么人对他/她影响最大？						
6. 他/她最喜欢哪一位亲戚？						
7. 他/她最喜欢哪项工作（课程）？ 最不喜欢哪项工作（课程）？						
8. 他/她的收藏物中他（她）认为什么东西最珍贵？						
9. 他/她最害怕什么？						
10. 他/她最烦恼的事是什么？						
11. 在什么情况下他/她容易撒谎？						
12. 他/她最爱看什么电视节目？						
13. 他/她爱看什么电影？						
14. 他/她最喜欢什么娱乐活动？						
15. 他/她爱好哪些体育项目？						
16. 他/她爱听哪些音乐、歌曲？						
17. 他/她最愿意到哪儿去玩？						



题 目	爸 爸		妈 妈		孩 子	
	他/ 她评	自评	他/ 她评	自评	他/ 她评	自评
18. 他/她最喜欢哪一类读物?						
19. 他/她最近在看哪一本课外书?						
20. 他/她最喜欢什么颜色?						
21. 他/她最喜欢什么花朵(植物)? 最喜欢什么动物?						
22. 假如让他/她任意挑选世界上的东西, 他/她会挑什么? (只能挑一样)						
23. 就他/她的年龄来说, 他/她是否感到自己太大或太小?						
24. 在单位里, 他/她是否感到自己被他人所喜欢?						
25. 他/她常在什么时候做工作(家庭作业)?						
26. 他/她以后想干什么?						
27. 他/她对社会上哪种职业最尊重?						
28. 他/她最看不起哪种社会职业?						
29. 他/她对家里什么事最不满?						
30. 什么事情最易使他/她生气?						
31. 什么事情最使他/她感到尴尬?						
32. 在什么时候他/她容易对立?						
33. 在什么情况下他/她容易听话?						
34. 去年一年, 他/她对什么事最感失望?						



题 目	爸 爸		妈 妈		孩 子	
	他 / 她评	自评	他 / 她评	自评	他 / 她评	自评
35. 去年一年, 他/她对什么事最感到高兴?						
36. 他/她希望星期天怎样度过?						
37. 假期内, 他/她常爱做些什么?						
38. 家庭喜庆的日子中, 他/她最喜欢哪一天?						
39. 他/她对自己做的什么事最自豪?						
40. 他/她最懊丧自己做过的什么事?						
41. 他/她最不爱做什么家务?						
42. 他/她对什么事情能百做不厌?						
43. 他/她有绰号吗? 怎么会有这个绰号?						
44. 师长认为他/她的主要优缺点是什么?						
45. 你认为他/她性格中最突出的优点和缺点是什么?						
46. 什么事情是他/她最不屑一顾的?						
47. 你送给他的礼物中, 他/她最珍爱什么?						
48. 他/她最爱吃什么菜? 最不爱吃什么菜?						
49. 你给他/她留下的最深刻的印象是什么?						
50. 他/她喜欢你吗?						
爸爸评孩子和妈妈得分						
妈妈评孩子和爸爸得分						
孩子评爸爸和妈妈得分						



分析与建议：

回答完每个问题后，请孩子给你打分。在上述50个问题中，若能正确回答80%以上，说明你对子女很了解，请继续保持；若能答对70%以上，说明你对子女比较了解，但需要以后更加留意；若能答对一半，说明你对子女的了解勉强可以，需要在孩子身上多投入一些时间和精力；若连一半也答不上，只能说明你对孩子太不了解，极需加强关心，以使他们更好地成长。你要权衡一下孩子和你手头其他事务的重要性。

比较一下父母所得的分数，你将不难发现你家庭内部的亲子关系是否平衡、和谐。



目 录

第一篇 心理咨询师和心理咨询

1. 八千里路云和月
——一个心理咨询师的成长历程（专访）……………2
2. 心理咨询简介……………11
3. 心理咨询常用方法简介……………19

第二篇 孩子们别样的故事

1. 哥哥与妹妹
——懵懂의友谊和爱情……………28
2. 我不能坚持考试了……………30
3. 想生病的男孩……………32
4. 害怕黑暗的女生……………34
5. 我终于变成单亲家庭的孩子了……………36
6. 他为什么不能突破……………38
7. 友谊的距离是多少……………40
8. 迷人的言情小说……………43
9. 只有第一才正常……………45
10. 面对外人，我不踏实……………47
11. 成长中她打了个盹……………49
12. 从窗口跳下的女孩……………51
13. 他给自己放假……………53
14. 情为何物……………55
15. 她为什么考试失常……………57
16. 我被压扁了……………59



17. 我总想做得更好·····	61
18. 她蔑视的瞥了我一眼·····	63
19. 希望生病的女孩·····	65
20. 他的目光好迷人·····	68
21. 只有我一个人说普通话·····	70
22. 很随便的男孩·····	72
23. 我要垮了·····	74
24. 一个网迷少年·····	77
25. 我打架了·····	82
26. 迷失的情感·····	85
27. 我要好好学习·····	87
28. 总觉得没有锁门的同学·····	89
29. 我们一天只跟父母说五句话·····	90
30. 她为什么与哥哥处不好·····	93
31. 嗯，太舒服了·····	95
32. 我很丑·····	97
33. 考试时我就拿不准·····	99
34. 我总被别人带动·····	102
35. 妈妈忙着帮我填志愿·····	104
36. 她考不出水平·····	106
第三篇 关于中学生	
1. 中学生心理特点·····	110
初中生的心理特点浅析·····	110
高中生的心理特点浅析·····	126
独生子女中学生的心理特点·····	141
2. 三个关于中学生的调查分析·····	146
老师原来是这样的·····	146



换个角度看孩子	151
家长 老师 我们更应该是孩子的引路人	160
3. 家庭及职业测量问卷	176
家庭关系测验	176
进入父母角色的测验	178
职业压力综合症的自我测评与分析	185
工作家庭冲突综合症的自我测评与分析	188

第一篇
心理咨询师和心理咨询



1. 八千里路云和月

——一个心理咨询师的成长历程（专访）

等闲识得东风面，万紫千红总是春

——访青少年教育专家、心理咨询师 梁永红

云南省青少年思想道德教育研究会副秘书长

云南青少年心理健康教育咨询中心执行主任 王海云

《经济日报·教育导刊》执行主编

曾听说，在昆明的教育战线上有一位颇具传奇色彩的青少年教育专家兼心理咨询师梁永红先生，得知梁先生也在今天举行的“云南省思想道德理论宣传工作会议”上，笔者第一时间对梁先生进行了专访。

笔者：梁先生您好！很高兴今天能够认识您，您今天能够接受我的专访，本人深感荣幸，衷心谢谢！

梁：久闻王先生大名，能结识您并接受您的专访，本人深感荣幸之至！

笔者：那，我们现在就开始吧？

梁：好的。

笔者：今天看来，梁先生正当壮年，但在我的听闻中却是说先生有着一个十分丰富的成长历程。能请先生先介绍一下吗？



梁：我1966年11月出生在滇池畔的一个农民家庭，排行老四，因出生时正赶上毛泽东主席在天安门城楼第一次接见红卫兵，故起名“梁永红”。1990年毕业于云南大学生物系，同年回高中时的母校——昆明市官渡区第一中学任教，1999年8月调任官渡区小板桥二中校长，2001年8月又调任昆明市第三十一中学副校长，2003年1月再调任官渡区龙泉中学校长，2004年到上海挂职培训，2005年4月辞去龙泉中学校长职务，2005年7月以普通教师身份调入昆明市第十一中学任教至今。现为国家二级心理咨询师、昆明市第十一中学心理研究室主任、中学生物高级教师。

笔者：从先生刚才介绍中我感到您今天的选择有着一个曲折而漫长的过程，也能深切地感受到先生对教育的执著，能详细地谈谈吗？

梁：选择就是一个寻求变化的过程，面对变化都会有一些焦虑、甚至是痛苦。1996年11月，一个偶然的的机会以办公室主任的身份坐进了官渡区第一中学校长办公室，当时还身兼高中年级组长、班主任、教辅后勤组组长（除总务处外的所有教学辅助人员）、高中生物教学等工作，面对纷繁复杂的行政和教学工作，深感被严重分散的精力必须进行调整，在这次调整中把与中学教育密切相关、又与行政工作有较好结合的家庭教育放到了教育研究的首位，从此对家庭教育研究的迷恋一直陪伴着我走过了五所中学、三任校长近十年的成长历程。2005年7月以普通教师身份调入昆明市第十一中学后，以国家三级心理咨询师资格在学校开设了“心雨湾”心理咨询室，2006年11月又顺利通过了国家二级心理咨询师资格考试，现正在完成健康管理师的培训，5月初即可拿到资格证。届时，我就可以把生物专业、心理学专业、医学背景的健康管理、家庭教育研究、酷爱



文学打下的基础以及五所不同类型学校工作的经历整合形成一个完备的知识体系，使自己拥有一个更好地开展家庭教育和心理咨询工作的平台，为教育理想的实现更好地工作。

笔者：四十出头的年龄，几乎从事过学校所有工作岗位工作的经历，在五所不同类型学校全方面的培养和锻炼，这样的经历在现在的教育战线上真的只能用“传奇”来形容了！“传奇的经历”再加上先生多年的倾心耕耘，今天的您在专业上肯定已经硕果累累了？

梁：一分耕耘一分收获，这些年确实有一些收获，我个人认为最大的收获就是找到了自己喜欢的、自己的能力适合的、国家和单位需要的这样一个专业取向吧！具体的收获也有一些，比如：在各级各类刊物发表论文数十篇；论文获市级以上奖励20余次；在数十所学校和其他公共场所进行讲座等近百场，受众达数万人；积累家庭教育个案200余例；接待个体心理咨询千余人次，积累中长程心理咨询个案百余个；2002年以论文破格晋升中学生物高级教师；2004年被推荐为昆明市教育发展协会常务理事；2005年被推荐为昆明市家庭教育研究会理事；2007年参与了昆明市青少年发展研究会的筹备工作，被推荐为副会长；2006年作为主要编写人员完成了云南省中学生心理健康教材（初一到初三年级上下册）的编写和统稿工作，已经公开出版并投入使用；2007年参加了中国教育报社和中小学心理健康杂志社主办的“健康杯”心理活动课大赛，获全国高中组一等奖等。

笔者：中学生的心理问题是当前的一个热点问题，许多专家、学者和机构都十分关注这个问题，并且进行了大量的研究和探讨。那么，您是怎么看待这个问题的呢？在您看来，当今的中学生，他们的心理状态究竟是怎么样的一个状况呢？