

中学生心灵自助丛书

心灵对话

中学生心理咨询实录 (第二版)

高永金 张瑜◎著



 科学出版社

心灵对话

中学生心理咨询实录 (第二版)

★剖析中学生青春涌动的心灵，引导青少年摆脱心理困扰、自尊自信、走向光明。

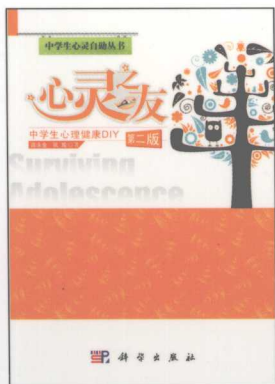
——著名教育家、中国教育学会会长 顾明远

★青春是多梦的季节。呵护梦想、促进广大青少年人格的健康成长是每一位教育工作者的天职。

——北京师范大学教育学部教授 檀传宝

★倾听成长的烦恼，激发成长的力量，分享成长的快乐。

——北京师范大学教育心理与学校咨询研究所所长 王工斌



www.sciencep.com

ISBN 978-7-03-034178-5



9 787030 341785 >

销售分类建议：心理 / 社科

定 价：22.00 元

中学生心灵自助丛书

心灵对话

中学生心理咨询实录 (第二版)

高永金 张瑜◎著



NLIC2970802681

科学出版社

北京

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，张瑜著. —2 版. —北京：科学出版社，2012. 5

(中学生心灵自助丛书)

ISBN 978-7-03-034178-5

I. ①心… II. ①高…②张… III. ①中学生—心理健康—健康教育
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 081842 号

责任编辑：石 卉 付 艳 侯俊琳 / 责任校对：张怡君

责任印制：赵德静 / 封面设计：铭轩堂

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>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司 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)

2012 年 6 月第 二 版 印张：11 3/4

2012 年 6 月第二次印刷 字数：216 000

定价：22.00 元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

谨以此书
献给广大青少年朋友！

丛书序

顾明远

中国著名教育家

中国教育学会会长

北京师范大学资深教授

北京师范大学博士生导师

当前，中学生心理健康问题已被大家所关注。造成中学生心理障碍的原因很多，有来自家庭的原因，也有来自社会的原因。家庭方面，主要是当前独生子女受家庭的宠爱，容易以自我为中心，遇到一些不顺心的事就会郁闷、苦恼；另外，现在的留守儿童由于缺乏父母的关爱也容易养成封闭的性格。来自社会的原因也是多方面的，有时因为现实与自己的理想不同，会使孩子想不通，产生心理障碍；网络媒体也常影响学生的思想情绪；当前学习的竞争更是让学生处在重重压力之下，心情不舒畅、不安宁，终日处于紧张之中。这些都是造成学生心理障碍的因素。

我曾经看到过一篇报道，说一名女学生中考考了100分，但回家后大哭一场。妈妈问她考了100分为什么还要哭？她说，某某同学也考了100分。这种嫉妒心，就是一种心理障碍。还有，某生原来在初中时总是名列前茅，并担任班干部，但高中考上重点学校以后发现许多同学比他还强，也没能当上班干部，心理有失落感，由自信变得自卑，这也是一种心理障碍。中学生处在身心发育的时期，会遇到许多矛盾，特别是在青春期，中学生会有许多困惑，这些困惑和矛盾化解了就能健康地成长，如果不能化

解就会积集成疾。因此，对中学生的教育不能只关心他们的学习成绩，更应关心他们的心理健康、人格的养成。教师要关心，家长更要关心。同时，学生也应该有自我控制情绪、调节心理的能力。家长的关心、老师的帮助，也还要通过学生的自我调节才能起作用。因此，帮助学生了解自我、调节自我更重要。

“中学生心灵自助丛书”就是给中学生提供心理健康知识，使其了解自我，学会自我控制、提高自我调节能力的一套好书。此书已经试用多年，受到中学生，甚至教师、家长的欢迎。现在即将再版，作者希望我写几句。我觉得这样的书实在很需要，所以写了几句。是为序。

2012年1月11日

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。本书记述了我们在中学一线做心理咨询的 25 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，我们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、人际在线和生活百味五大主题。

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，希望能更符合你们的阅读口味。

在过去的八年里，我们通过心理咨询室的现场咨询、电话咨询、QQ 在线咨询、E-mail 邮件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）894 例（占 30.22%）；人际交往问题（主要包括与同学、父母和老师的关系问题等）732 例（占 24.75%）；情感问题（主要包括失恋、暗恋和师生恋等）363 例（占 12.27%）；中、高考问题（主要包括考前、考中和考后的困惑等）281 例（占 9.50%）；其他问题 668 例（占 23.26%）。本书中介绍的这 25 个典型案例，就是从这近 3000 个案例中根据同学们困惑的不同类型精选出来，用心撰写而成的。

这本书也许不会给你沉甸甸的思考，但一定会给你恒久的关注。菁菁校园，莘莘学子，是有一些困惑，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，我们对书中所有的人物姓名及一些细节做了处理，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你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，我们在个案遴选时，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，这也是我们出版本书的初衷。

从事中学生心理健康辅导工作八年来，我们已经陆续在《中国教育报》、《现代教育报》、《中国心理卫生杂志》、《中国教师》、《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》、《教育探索》、《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 多家报刊杂志上发表过 80 多篇文章，这些文章引起了很多同学的共鸣。我们从几百位同学的来信和来电中获得了许多鼓励与支持，而这也正是支撑我们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，我们都真诚期待你的来信，我们也很乐意接受大家的批评与指正。因为我们明白，同学们是最有发言权的。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。

高永金 张 瑜

2012 年 1 月

目 录

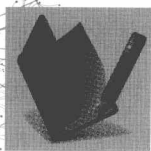
丛书序

前言



第一篇 青春滋味 / 1

- 01 莫名我就喜欢她 / 2
- 02 天涯何处无芳草 / 9
- 03 我把“贞操”献给他 / 16
- 04 “失贞”不洁的女孩 / 22
- 05 他是我永远的爱 / 29



第二篇 成长心事 / 37

- 01 我是天下最不幸的人 / 38
- 02 优秀女孩缘何割手腕 / 45
- 03 走出心灵的沼泽地 / 53
- 04 成长的心灵不该太沉重 / 60
- 05 找回遗失的快乐 / 69



第三篇 学海泛舟 / 77

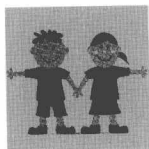
01 别让学习把自己逼上绝路 / 78

02 都是“欺骗”惹的祸 / 85

03 找回昔日的辉煌 / 92

04 我是不是没有希望了 / 99

05 头痛的秘密 / 105



第四篇 人际在线 / 113

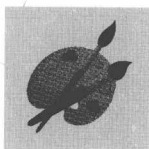
01 友谊难道如此不耐磨 / 114

02 朋友再好也有界 / 119

03 不能丢失的亲情 / 125

04 新老师，让我喜欢让我忧 / 131

05 友谊里的牛皮糖 / 137



第五篇 生活百味 / 143

01 挣脱“网”的束缚 / 144

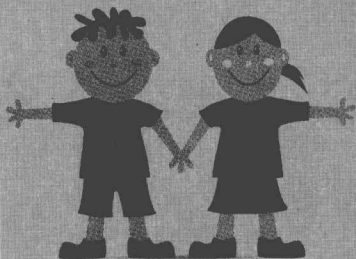
02 苦难是一种磨炼 / 150

03 追星何以成病 / 156

04 失眠没那么可怕 / 164

05 我被人陷害了 / 169

后记 / 175



第一篇

青春滋味

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



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能让她搭理自己，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。

01 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，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，不是更好吗？没人打扰你学习了。”

“不，我喜欢和我以前的同桌坐，虽然她有点调皮，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。”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一个学习好的同桌，我也还是不满意，我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，您一定行的，您不是说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时候，虽然没有表现出来，但是我内心确实是兴奋不已。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问

