

梦山 梦山书系

心理健康教育教师培训用书

中小学心理健康教育案例丛书

总主编 叶一舵

# 中小学个别心理辅导

# 47例

本书主编 陈瑞山 肖得心

海峡出版发行集团 | 福建教育出版社  
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP



梦山书系

中小学心理健康教育案例丛书

总主编 叶一舵

# 中小学个别心理辅导

# 47例

本书主编 陈瑞山 肖得心



海峡出版发行集团 | 福建教育出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中小学个别心理辅导 47 例/陈瑞山, 肖得心主编.  
—福州: 福建教育出版社, 2018.5  
(中小学心理健康教育案例丛书/叶一舵主编)  
ISBN 978-7-5334-7718-9

I. ①中… II. ①陈… ②肖… III. ①中小學生—教育心理輔導—案例 IV. ①G448

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 096726 号

中小学心理健康教育案例丛书

Zhong-xiaoxue Gebie Xinli Fudao 47 Li

中小学个别心理辅导 47 例

陈瑞山 肖得心 主编

---

出版发行 海峡出版发行集团

福建教育出版社

(福州市梦山路 27 号 邮编: 350025 网址: [www.fep.com.cn](http://www.fep.com.cn))

编辑部电话: 0591-83781433

发行部电话: 0591-83721876 87115073 010-62027445)

出版人 江金辉

印刷 福州锦星元印务有限公司

(福州市晋安区新店镇健康村工业区 6 号 邮编: 350012)

开本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印张 18.75

字数 327 千字

插页 1

版次 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5334-7718-9

定价 38.00 元

---

如发现本书印装质量问题, 请向本社出版科 (电话: 0591-83726019) 调换。

## 总 序

如果自教育部 1999 年发布第一个关于中小学心理健康教育的文件算起，我国中小学心理健康教育只走过不到二十年的历程。这近二十年间，中小学心理健康教育取得了很大的成绩，但也伴随着诸多问题与挑战，其中，从实施角度来看，“不会做”就是一个突出的问题。

中小学心理健康教育是一项专业性和技术性很强的工作，由于起步晚，一线心理教师的经验少，专业操作技能水平不高，仍然是影响其专业成长的重要因素之一，更是制约此项工作取得实效并走向深化的瓶颈之一。因此，教会一线教师“怎么做”，始终是加强中小学心理健康教育发展的紧迫课题。

中小学心理健康教育工作者的专业成长有很多路径，培训与自我学习提高无疑是基于目前现实状况所能选择的最主要的方式。在我看来，模仿—借鉴—创新几乎是每一个心理教师提高专业技能的必由之路，而他人的操作案例无疑是这一路径所必须依赖的基本载体。换言之，案例具有示范、指导的价值与功能，它能使一线教师直接实现自我培训的功能。这也正是一线心理健康教育工作者之所以喜欢甚至渴求中小学心理健康教育案例的原因所在。基于此，我们组织编写了这套《中小学心理健康教育案例丛书》，希望能在帮助一线教师学会“怎么做”上发挥应有的作用。

本套丛书共 8 本，各具特色，各有所长。

《中小学心理健康教育整体解决方案 12 例》选择了福建省开展心理健康教育工作较有代表性的 12 所学校（中学 7 所、小学 5 所），全面介绍了他们实施心理健康教育工作的整体解决方案。这些学校大多是本人亲自指导过的实验学校，也多是获得过各级心理健康教育“特色学校”荣誉的学校。这些案例不一定是最好的，但都不同程度地体现了积极取向、生态化取向、在地化取向等当今心理健康教育前沿走向的特点，具有一定的借鉴价值。

《中小学心理健康教育课教学设计 56 例》是在福建省普教室举办的首届中小学心理健康教育优秀教学设计成果评选活动的基础上，增编了一些近年

来福建省优秀一线教师的获奖课程教学设计。在确保专业水平的前提下，尽量包容不同地区、不同风格的教学设计，力图较为全面地展现近年来福建省中小学心理健康教育课教学设计的实际水平。这些教学设计的课题主要取材于本人主编、福建教育出版社出版的心理健康教育课教材《小学生心理健康》（第3版）、《中学生心理健康》（第3版）系列，符合教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》的精神，具有普适性。

《中小学心理健康教育课说课、片段教学100例》基于福州市中小学心理健康教育指导中心举办的心理健康教育课说课、片段教学比赛活动，选择了51例说课案例和49例片段教学案例，说课和片段教学的课题基本上是对应的。这些案例教学主题多样，风格多元，较为规范地按说课及片段教学的形式进行呈现，对一线教师和师范类心理学专业学生具有较好的学习借鉴作用。

《中小学心理健康教育课课堂实录45例》精选出福州、厦门两地专职心理教师执教的45堂中小学心理健康教育课，全景式呈现每堂课的过程，包括适用年级、主题来源、辅导目标、辅导重难点、活动准备、辅导过程等。这些案例主题丰富，每一节课都准备充分，环节多样，活动设计贴切，教学过程流畅，师生对话细致，教师总结到位，课堂气氛活跃。执教的心理教师有不少已经小有名气，他们的教学方式对一线教师应该有直接的启发作用。

《中小学团体心理辅导活动350例》汇集了数量众多的适合中小學生团体心理辅导的活动设计。这些活动（或称心理拓展游戏）内容丰富，有一些是原创的，有一些是经典、通用的，还有一些是根据需要进行加工、改造的。根据形式、目的和效用的不同，这些心理辅导活动归属于八个不同的主题。每一个心理辅导活动的设计都包括活动目的、参加人数、使用时间、活动场地、材料准备、活动程序、注意事项等环节。这些心理辅导活动设计非常实用，可供一线心理教师、班主任乃至学科教师直接使用。

《中小学个别心理辅导47例》选择了福建省不同地区中小学个别心理辅导的案例，其中中学31例、小学16例。这些个案都是有一定咨询经验的心理教师在学校日常心理咨询工作实务中积累的，涉及中小學生中常见的升学适应不良、考试焦虑、强迫思维、强迫行为、社交恐惧、死亡恐惧、亲子关系不良、自卑心理、疑病症、人际交往障碍、偏食习惯、青春期性危机、逆反心理、网络成瘾、应激障碍、攻击行为等诸多问题。每一个案例都以关键词、案例介绍、案例分析、辅导方法与过程、辅导效果与反思等环节进行报

告，具有较强的可操作性。

《中小学心理健康教育主题班会 40 例》收集了福建省不同地区中小学心理健康教育主题班会中具有一定代表性课例的设计文本，涉及班集体建设、学习辅导、人际互动、社会适应、生命教育五大类主题。每一个案例都以班会背景、班会对象、班会目标、班会重难点、班会准备、班会主持人、班会形式、班会过程、班会反思等环节加以呈现。这些班会课的执教者有心理教师，也有班主任和学科教师，可供同类教师学习借鉴。

《中小学校园心理情景剧 62 例》精选了福建省不同地区中小学创编的校园心理情景剧，其中小学 34 例，中学 28 例。案例涉及情绪管理、认知调整、自我中心、拒绝攀比、拒绝冷漠、“小团体”、快乐学习、面对挫折、面对烦恼、自我评价、自信、人际沟通、化解冲突、换位思考、早恋、亲子关系、尊重他人、梦想与现实、社会适应、压力管理等一系列主题。每一个案例（剧本）都包括基本信息、辅导目标、剧情简介、剧情演绎等环节。这些校园心理情景剧主题鲜明，结构紧凑，人物性格突出，也有不错的演出（辅导）效果。

本套丛书力图体现三个特点。一是实用性。这是案例本身应有的属性，读者“拿来”就能用，或模仿，或借鉴，或加工改造。二是示范性。既为正向案例，本身必有示范性功能，尤其正向的典型案列，无疑对中小学心理健康教育的相关工作具有示范性的参考价值。三是原创性。丛书中的案例基本上都是福建省中小学一线教师的原创，在一定程度上反映了近年来福建省中小学心理健康教育相关工作的成果。

丛书中每个案例都请有经验的心理教师进行点评，未署名的点评者均为该册主编。

本套丛书可作为广大中小学心理教师、班主任、学科教师、学校管理者和师范类心理学专业学生的自我研修读物，可作为中小学心理健康教育全员培训的参考用书，也可作为关心青少年心理健康成长的学生家长和各类社会工作者的参考读物。



2018 年 3 月于福州

# 目 录

## 中学部分

1. 走进新生活	
——高中生升学适应的个案辅导	1
2. 离异家庭孩子的心理咨询	7
3. 初三女生考试焦虑的辅导	12
4. 原来生活可以这么美妙	20
5. 轻松上考场	
——高三学生考前焦虑的个案辅导	25
6. 我为什么有那么多怪念头	
——对一例强迫性思维的个案辅导	32
7. 沙盘游戏辅导案例分析报告	37
8. 带你走进余光焦虑学生的世界	48
9. 初中生社交恐惧的个案心理辅导	54
10. 告别考试焦虑	62
11. 考试不“考焦”，心理来疏导	67
12. 孩子，敞开你的心扉	73
13. 我看到“鬼”，让我感到很害怕	79
14. 我想证明我自己	84
15. 过度关注成绩引发情绪困扰的咨询案例	90
16. 恐怖症心理咨询案例	98
17. 做好我自己	
——高中生自卑心理问题的案例辅导	103



18. 疑病症案例分析 .....	109
19. 以当事人为中心处理亲子关系 .....	115
20. 我想“目不斜视” ——运用合理情绪疗法治疗强迫行为的案例 .....	120
21. 我是不是得了强迫症 ——空椅子技术在人际交往障碍咨询中的运用 .....	128
22. 一例初中生恐高症咨询个案 .....	133
23. 人际关系心理辅导案例 .....	138
24. 偏食女生的矫正全攻略 .....	142
25. 自责自罪的咨询案例 .....	149
26. 青春期凶猛：孩子遭遇“性危机” .....	155
27. 逆反心理学生的案例分析 .....	160
28. “被抛弃”的孩子 .....	167
29. 她为何总是忧心忡忡 .....	172
30. 网络成瘾的心理辅导 .....	177
31. 我要读下去 ——青春期情绪问题的个案辅导 .....	185
<b>小学部分</b>	
32. 被当众责骂的委屈 .....	191
33. 孩子，你慢慢来 ——小学生亲子关系个案辅导 .....	197
34. 骄傲地挺起你的胸 ——小学生青春期悦纳性身份的个案辅导 .....	203
35. 难受的不是我的喉咙 ——儿童躯体化反应案例 .....	212
36. 怕鬼的孩子 ——小学生应激障碍的个案辅导 .....	218
37. 倾听内心的声音 ——父母吵架离婚孩子的辅导案例 .....	223



38. 为心开启一扇窗 ——AS 儿童的辅助性治疗 .....	228
39. 我不敢开口，怎么办 ——小学生入学焦虑倾向的个案辅导 .....	235
40. 我不想失去你们 ——小学生恐惧心理的个案辅导 .....	240
41. 我不想一个人 ——小学生孤独情绪的个案辅导 .....	249
42. 无声的抵抗 ——小学生拖延心理的辅导 .....	253
43. 心理秩序的建构 ——一年级男孩问题行为的箱庭疗法个案辅导 .....	258
44. 唤起内心的微笑 ——儿童行为偏差的心理咨询案例 .....	267
45. 掌控生命的主动权 ——一例 ADHD 儿童的治疗 .....	271
46. 被欺负的男孩 .....	277
47. 小学生攻击行为的咨询案例 .....	281

# 中学部分

## 1. 走进新生活

——高中生升学适应的个案辅导

厦门双十中学 张 颖

### 【关键词】

人际关系恶劣 高中升学 不适应

### 【案例介绍】

#### 一、来访者背景资料

小秋，女，16岁，某中学高中一年级学生。初中时，小秋学习很努力，学习成绩良好，由于中考发挥失常，从本市一所重点中学的初中落入现在就读的一般高中，学习状态明显差了很多，人也变得阴沉、忧郁了，常常表达出不喜欢这个学校，也不喜欢班级同学的情绪。

来访者家庭经济情况良好，父母皆为公司职员。父亲成长在偏远的农村，重男轻女思想严重。父亲家族中的人都对小秋比较忽视。小秋幼年时期由祖父母抚养，同时在祖父母家的还有姑姑家的表弟，成长过程中经常受到奶奶的不公正对待，直到上小学时小秋才被接回到父母身边。

#### 二、来访者症状表现

##### （一）个人陈述

跟同学格格不入，感觉自己跟他们不在一个层次上，在班级里没有朋友。加上她自己的孤僻与清高，总表达出对学校、对同学的不喜欢，读高中才一个多月就得罪了很多同学，感觉在班级里待着很难受，最近在家里闹着想转学，母亲无法，只得向班主任求助。

##### （二）家长 and 他人反映

从小学五年级开始，来访者对父亲和奶奶就表达出强烈的厌恶感，对父

亲家族中的人也有诸多的不满，对他们的行为各种看不惯，现在已经发展到不跟父亲及其家族中人说话的地步。但是来访者也不得不承认基因这种东西很奇怪，尽管自己不喜欢甚至讨厌父亲、奶奶，但是随着年龄的增长，她还是发现自己身上有许多与父亲、奶奶相似的地方，所以现在渐渐变得连自己都讨厌了。相比之下，来访者从小依赖妈妈，自称有“恋母情结”，来访者很爱妈妈，常常说她努力学习就是要为母亲争光。而妈妈则因为当初不得已将那么小的孩子送到祖父母身边，感觉对孩子有愧疚，因此比较溺爱来访者，也比较关注她的成长。夫妻之间常常会因为来访者的问题发生争吵。

班主任也发现，虽然来访者入学考试成绩不错，班级排名第一，但随后的学习却并不努力，作业也常常不做，第一次月考就下降到班级的十几名。而且，她在班级里表现得很沉默，对学校 and 同学有一种抵触情绪，平日里独来独往，跟同学说话也是直来直去的，产生矛盾了也不懂得如何解决，给老师一种破罐破摔的感觉……鉴于来访者这一个月多的表现，班主任建议来访者到心理咨询室接受辅导。

## 【案例分析】

### 一、评估与诊断

(一) 来访者正处于青春期，这个时期的学生常常会出现闭锁心理，加之中考失利的打击，来访者的自我评价不良，自信心严重受挫，失落感很强。加上家庭中父母教育不当、家人态度失衡，导致来访者出现敏感、内向的性格特点和对人的敌意态度。

(二) 来访者来访时精神状态良好，衣着干净整齐，思维活跃，举止得体，无身体疾病，除了对学校抵触，与同班同学交往不良外，并无其他重大异常表现，故诊断为高中升学适应不良问题。

### 二、咨询理论依据

#### (一) 行为疗法

行为治疗是以减轻患者的症状或改善不良行为为目标的一类心理治疗技术的总称。行为治疗具有针对性强、易操作、疗程短、见效快等特点。针对来访者在学习和人际交往中出现的行为问题，咨询师采用行为疗法进行咨询，纠正其不良的交往行为，学习有效的交往及沟通方式。

## （二）认知疗法

认知疗法是根据认知过程影响情感和行为的理论假设，通过认知和行为技术来改变患者的不良认知的一类心理治疗方法的总称。其基本观点是：认知过程及其导致的错误观念是行为和情感的中介，适应不良行为和情感与适应不良认知有关。在本案例咨询过程中，将贯彻以人为中心的咨询原理，采用认知疗法帮助来访者对中考失利、高中环境的认知进行重建，引导其接受自己及学校，树立自信，了解并调节自身情绪。

## （三）家庭治疗

家庭治疗是以家庭整体为对象而施行的心理治疗方法。通过交流、扮演角色、建立联盟、达到认同等方式，协调家庭各成员间的人际关系；运用家庭各成员之间的个性、行为模式相互影响互为连锁的效应，改进家庭心理功能，促进家庭成员的心理健康。在此案例中，采用家庭治疗，帮助来访者的家庭处理家庭内部的冲突和矛盾，调整来访者与家人的沟通方式，让来访者在家庭中得到更多的亲情和帮助。

## 【辅导方法与过程】

### 一、辅导方法

主要采用认知疗法，针对来访者不合理认知导致的问题，通过改变其对自己、对人和对事的看法与态度来改善心理问题。

（一）帮助来访者正确看待自己的问题，发现和认识自身存在的不良情绪及消极心理，改善自身的状态。

（二）帮助来访者悦纳自己，树立信心，与家人、同学建立友好的人际关系。

（三）帮助来访者正确认识和评价自己，树立面对问题和解决问题的信心，适应社会生活。

（四）帮助来访者接受失败，恢复自信，消除其不良的人际行为，学习人际交往的技巧与策略，解决交往过程中遇到的问题。

### 二、辅导过程

（一）第一次咨询：消除顾虑，建立良好的咨询关系

考虑到她是被班主任建议过来进行心理咨询的，可能会对我及心理咨询产生抵触情绪，因此在初与来访者接触时，我先向她作自我介绍，并向来访

者简单介绍了心理咨询的目的、原则，打消了她的顾虑。

消除顾虑的来访者在咨询室中滔滔不绝地表达了她对中考失利的懊恼、对现在学校的不满、对自己受到父亲和奶奶忽视的不满。整个过程中，我运用倾听、同理心等技术给予来访者情感上的支持，使得她因中考失利产生的不良情绪一吐为快，同时，在来访者因被轻视而表达出对父亲和奶奶的厌恶心理时，给予充分的接纳和理解，并不急于批评指责，由此而创设了更为安全的心理氛围，使得来访者能够将多年来积压的对父亲和奶奶的不满尽情宣泄。

待来访者的宣泄告一段落，逐渐回归平静时，我及时地抛出“面对这样的现状你准备如何办”的话题，来访者沉默了一会，无奈地说：“我也知道转学是不可能的，我不上学更是不可能的，不要说我爸，就是我妈也坚决不会同意的，而且我也不知道，我不上学去做什么……我只是不知道怎么在这里待下去。”于是我们一同分析了来访者现在在学校里所面临的适应问题，包括环境适应和人际适应两大方面。

在此次咨询结束时，我给来访者布置了一个作业：利用课余时间了解学校的历史，并参观学校的校史馆。

## （二）第二至第四次咨询：排解情绪，接受现状，积极适应

### 第二次咨询：接受现实，实现环境适应

这次咨询先从分享上次布置的作业开始，看得出来访者是个做事认真的学生，她去参观了学校的校史馆，还找了与她同一所初中考上这所学校的学长了解学校的情况，也从学校网站上收集资料。可以感受到在完成作业的过程中，她对学校有了不一样的认识，开始产生了认同感和归属感，这些将促使来访者从心底里接纳自己的学校、接受现状，并在此基础上鼓起勇气，重新产生希望。

接着，在探讨来访者的现状时，我充分肯定了来访者在如此烦乱的心境下，仍能保持目前的成绩，唤起她的自信，并通过回顾来访者的成功经历，增强她的自信心。同时，对其进行学习心理辅导：与来访者一起分析中考失利的原因，引导其进行正确归因；分析来访者目前无法专心学习的原因，并找到相应对策；与来访者一起制订学习计划。由于高中开始才一个多月，且来访者初中的基础不错，来访者对于补回高中所落下的课业很有信心。

此次咨询结束后，布置家庭作业：每天发现自己的一个优点，并在起床时和入睡前在镜子前对自己默念。

### 第三次咨询：掌握交往技巧，实现人际适应

此次咨询重点在于指导来访者如何与同学交往。考虑到来访者与同学交恶缘于她中考失利后的不良情绪，因此，我们首先探讨的是出现不良情绪时如何有效地应对和处理。来访者总结了以往她排解不良情绪的方式方法，通过对比各种排解不良情绪方法的利与弊，来访者抛弃了可能伤害自己和他人的方式，选择以下的方法：记日记，哭，到空旷的操场疾走，找心理老师寻求帮助，跟妈妈诉说，等等。

根据来访者喜欢看课外书的特点，在咨询前我特意到校图书馆挑选了几本适合中学生阅读的有关为人处世的书籍，推荐其到图书馆借阅，并结合她与同学以往的具体交往事例，探讨人际交往的技巧。同时，针对同班同学对她排斥的现状，引导来访者分析原因，保持理解和接纳的心态，同时树立改变的信心。建议来访者主动跟同学交往，积极参加集体活动，培养与同学的合作意识，通过自己的改变促使同学重新接纳自己。

本次咨询结束后，布置作业：在实际生活中运用人际交往的方法和技巧，逐渐与同学接触；尝试每天与父亲相处 10 分钟。

### 第四次咨询：家庭治疗，共同面对

由于来访者的问题有相当一部分原因来自于家庭，因此，在治疗的后期让来访者的家长参与到辅导中来是必要的。征得来访者同意后，我约来访者的父母到咨询室进行了沟通。向其父母解释青春期少年的心理特点，分析父母态度、养育方式、父母在家庭的关系地位（孩子所感知到的）对青春期孩子的意义。并对来访者的现状及其问题产生的根源进行分析，告之来访者现在的困惑，以及孩子的改变需要父母的帮助。

随后，我邀请来访者进入咨询室，全家人共同接受家庭辅导。在咨询室中，来访者和父母在我的引导下，将自己心中的想法与感受进行了沟通。在这次家庭辅导中，来访者把她多年积压的不良情绪和一些不理解的事情一股脑儿地说了出来，父亲听到之后很震惊，坦言没想到自己的行为会如此影响甚至伤害孩子。他很诚恳地向女儿表达了自己的歉意，也就自己对女儿的态度进行了解释，希望女儿能理解，未来自己会逐渐改进。同时，父母也都表达了对亲子之间如此坦诚交流的肯定和获益，期待以后在家庭中可以保持这样的交流。

本次咨询结束后，给全家布置作业：家人一起共度周末，并制订相应的

制度，具体由全家协商制订，要求在共度周末时，多沟通。

### （三）第五次咨询：巩固和结束咨询

在来访者逐渐接纳学校和同学，心态趋于平稳，并对未来三年高中生活充满信心时，我们的咨询进入结束阶段。结束阶段，咨询的重点在于探讨总结成功的经验，肯定来访者的能力和这段时间以来的成长。同时明确告知未来在高中生活中仍然可能遇到各种各样的问题，并一同探讨了遇到问题可能获得帮助的途径。经过这一段的咨询和适应，来访者对自己有了更多的认识，也有了面对困难的信心和勇气。

## 【辅导效果与反思】

### 一、辅导效果

来访者自己反馈，自己开始适应并喜欢上了学校里的生活，有一些可以谈话的朋友了，虽然没考上重点高中，但相信通过自己三年的努力，还是可以实现自己的理想的。

结束咨询一段时间后，追踪咨询结果，班主任反映，来访者与同学的关系有了明显的改善，来访者比以前开朗、平和了许多，学习比以往努力了，成绩有了不小的进步，在班级中也活跃多了，还主持了班级知识竞赛。

家长反映，父亲真正意识到自己给孩子造成的伤害，并在尽量做着弥补，虽然父女之间的关系还未达到理想的状态，但相比以前的“反感”和“不说话”，确有不小的改进。

### 二、辅导反思

在对来访者的辅导中，我深刻体会到，每一次步入新生活对于孩子来说，都意味着挑战，在新与旧的跨越中需要得到来自父母和老师的帮助和支持；父母和老师应避免让孩子在黑暗中独自摸索，而当陪伴他们走过这段适应期后，孩子便会焕发出熠熠的光彩，我们这些陪伴者也必将在陪伴孩子的过程中获得成长。

## 【点评】

本案例是对一名高一新生入学适应性心理问题辅导的完整过程。在入学初，高一新生面对环境、学习任务和生活方式的改变，表现出不适应的现象有着普遍性。不少学生仍以初中生活的认识方式看待新的生活和学习，不能以动态、发展的眼光看待新环境，于是出现了不适应现象。



咨询师能够根据来访者的情况分析适应不良、心理失衡产生的根本原因，即错误的思维方式，提出了具体可操作的辅导方案。主要采用行为疗法、认知治疗，结合家庭治疗，使来访者意识到自己的问题所在，改变其以前的认知模式，并使其树立自信心，改善了对新环境适应不良的状况。整个咨询过程完整、简洁，咨询方法恰当、有效，咨询效果较好。

(点评者：陈瑞山)

## 2. 离异家庭孩子的心理咨询

厦门市第十中学 徐 杰

### 【关键词】

离异家庭 一般心理问题 合理情绪疗法

### 【案例介绍】

#### 一、来访者背景资料

张某，男，16岁，高一学生，无重大躯体疾病史，家族无精神病史。学业成绩处于中等水平，与同学关系比较融洽。

#### 二、来访者症状表现

##### (一) 个人陈述

一直以为自己很幸福，突然一个月前，父母表示要离婚，自己接受不了，有种受骗的感觉，觉得他们很虚伪，从此心情郁闷，影响了听课效率，各科月考成绩直线下降，一周前不愿上学了。父亲知道其不上学后，打了他，他在家里情绪更加低落。

##### (二) 家长反映

张某小时候在爷爷奶奶家长大，上小学才和父母一起生活。父母性格不合，但为了孩子和面子，勉强维持。最近父亲初恋女友的丈夫病故，父亲决定重新寻找幸福婚姻，提出离婚。母亲欣然应允，没有想到孩子不能接受。

## 【案例分析】

### 一、评估与诊断

根据来访者及其母亲的描述，张某主要存在以下几个问题：

1. 反复想父母离婚的事情，产生怨恨情绪，睡眠不好；
2. 不愿上学，害怕同学知道后歧视自己；
3. 情绪不稳定，悲观。

张某本人对症状自知，有主动求医的行为，根据精神活动正常与异常的三原则判断，可排除张某有重性精神病；该来访者的心理问题并不严重，持续的时间也较短，可以排除严重心理问题；来访者虽然也有焦虑症状，但未严重影响社会功能和逻辑思维，心理冲突未变形、没有泛化，因此可以排除焦虑性神经症，诊断为一般心理问题。

### 二、咨询理论依据

主要采用认知行为治疗，以合理情绪疗法为主，改变来访者的不良认知，从而矫正不良行为。通过认知的重组，让张某对自己以及父母的离婚事件有重新认识，从而缓解不良情绪反应，重新回到学校上学。

同时采用家庭治疗，家庭治疗是以家庭整体为对象而施行的心理治疗方法。通过交流、扮演角色、建立联盟、达到认同等方式，协调家庭各成员间的人际关系。运用家庭各成员之间的个性、行为模式相互影响互为连锁的效应，改进家庭心理功能，促进家庭成员的心理健康。本案例中咨询师要求父母给予张某更多的亲情呵护，更多的交流机会，让张某感受到父母的关爱。

## 【辅导方法与过程】

### 一、辅导方法

运用倾听、通情达理等技术建立良好的咨访关系。向来访者介绍合理情绪疗法的基本理论模型（ABC 模型）。确定咨询目标是降低情绪反应，改善睡眠；帮助来访者客观对待父母的感情；帮助来访者理清思路，正确认识自己与父母的关系；完善来访者的人格，增强其耐挫折的能力。

与来访者约定咨询时间，每周咨询一次，每次 50 分钟，初定四至五次。

### 二、辅导过程

#### （一）第一次咨询

在初步接待来访者后，运用倾听、通情达理和重复技术等，给他一个倾