

名师工程

新课程·新理念·新教学

教育心理系列

丛书编委会主任：马立 宋乃庆

做最好的 心理导师

中学生心理健康咨询手册

焦虑/自卑/厌学/妒忌/多疑/忧郁/恐惧/抑郁/自虐/神经衰弱/网络成瘾等/这些中学生中常见的心理问题困扰着全社会

对中学生的学习辅导/自我意识与情绪辅导/人际交往辅导/生活成长问题辅导/早恋与性心理辅导/品行障碍辅导/人格完善辅导/身心健康辅导/提升中学生的心理健康水平

本书内容细节全面/理论与实际相结合/典型与系统相结合/原生态案例与启发性评点相结合/全面提升中学心理咨询教师的咨询水平

杨东 主编



西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

做最好的 心理导师

中学生心理健康咨询手册

焦虑/自卑/厌学/妒忌/多疑/忧郁/恐惧/抑郁/自虐/神经衰弱/网络成瘾等/这些中学生中常见的心理问题困扰着全社会

对中学生的学习辅导/自我意识与情绪辅导/人际交往辅导/生活成长问题辅导/早恋与性心理辅导/品行障碍辅导/人格完善辅导/身心健康辅导/提升中学生的心理健康水平

本书内容细节全面/理论与实际相结合/典型与系统相结合/原生态案例与启发性评点相结合/全面提升中学心理咨询教师的咨询水平

杨东 主编



西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做最好的心理导师——中学生心理健康咨询手册/杨
东主编. —重庆: 西南师范大学出版社, 2010. 10

(名师工程系列丛书)

ISBN 978-7-5621-5062-6

I. ①做… II. ①杨… III. ①心理卫生—健康教育—
教学研究—中学 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 186991 号

名师工程系列丛书

编委会主任: 马 立 宋乃庆

总策划: 周安平

策 划: 李远毅 卢 旭 郑持军 郭德军

做最好的心理导师——中学生心理健康咨询手册

杨 东 主编

责任编辑: 郑持军 范 维

封面设计: 大象设计

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路 1 号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

http: //www. xscbs. com

经 销: 新华书店

印 刷: 九洲财鑫印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 18.25

字 数: 316 千字

版 次: 2010 年 10 月 第 1 版

印 次: 2010 年 10 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-5062-6

定 价: 30.00 元

若有印装质量问题, 请联系出版社调换

版权所有 翻印必究

《名师工程》

系列丛书

学术指导委员会

主 任	顾明远					
委 员	陶西平	李吉林	钱梦龙	朱永新	顾泠沅	马 立
	朱小蔓	张兰春	宋乃庆	陈时见	魏书生	田正平
	张斌贤	靳玉乐	石中英			

编 撰 委 员 会

主 任	马 立 宋乃庆					
编 委	卞金祥	曹子建	陈 文	邓 涛	窦桂梅	冯增俊
(按姓氏拼音排序)	高万祥	郭元祥	贺 斌	侯一波	胡 涛	黄爱华
	蓝耿忠	李韦遴	李淑华	李远毅	李镇西	李力加
	李国汉	刘良华	刘海涛	刘世斌	刘扬云	刘正生
	林高明	鲁忠义	马艳文	缪水娟	闵乐夫	齐 欣
	沈 旒	施建平	石国兴	孙建锋	孙志毅	陶继新
	田福安	王斌兴	魏 群	魏永田	吴 勇	肖 川
	谢定兰	熊川武	徐 斌	徐 莉	徐 勇	徐学福
	徐永新	严永金	杨连山	杨志军	余文森	袁卫星
	张爱华	张化万	张瑾琳	张明礼	张文质	张晓明
	张晓沛	赵 凯	赵青文	郑忠耀	周安平	周维强
	周亚光	朱德全	朱乐平			

编委名单：

主 编：杨 东

副主编：嵇东海

编委成员(以姓氏拼音为序)：

陈 晨(西南大学) 崔晶晶(西南大学)

嵇东海(西南大学) 肖 茜(云南师大)

王艳辉(西南大学) 王艳辉(华南师大)

杨 东(西南大学) 张 丽(西南大学)

编者的话

当前，以人为本的教育理念正在逐步深化，素质教育以及基础教育课程改革不断推进。在这场深刻又艰苦的教育改革中，涌现了无数甘为人梯、乐于奉献的优秀教师。他们积极探索、更新观念、敢于创新、善于改革，在实践中创造性地发展、总结了很多先进的教育思想、教育理念；创造性地开发了很多新的教学模式、教学内容和教学方法。这些新思想、新模式、新方法在实践中极大地提高了教学质量，是教育改革实践中的新内涵和宝贵财富。这些优秀教师就是我们的名师，这些新内涵就是名师的核心教育力。整理、总结、发展、推广这些教育新内涵，是深化教育改革、完善教育体制、提高教育质量、提升教师水平的一件大事。

教育，是民族振兴的基石；教师，是教育发展的根基。

胡锦涛总书记在全国优秀教师代表座谈会上指出：“教师是人类文明的传承者。推动教育事业又好又快发展，培养高素质人才，教师是关键。没有高水平的教师队伍，就没有高质量的教育。”十七大报告又进一步强调了必须加强教师队伍建设，不断提高教师的素质。当今世界，社会进步一日千里，科技发展日新月异，知识更新的周期越来越短。教师作为“文明的传承者”更要与时俱进，刻苦钻研、奋发进取，尽快提升自身素质和能力，为推动教育事业的健康发展贡献自己的力量。

基于以上，西南师范大学出版社策划、组织出版了大型系列教育丛书——《名师工程》。希望通过总结名师的创新经验、先进理念，宣传名师的核心教育力，为广大教师职业生涯提供精神源泉和实践动力，在教育实践层面切实推动从教者职业素养的提升。通过《名师工程》实现“打造名师的工程”。

丛书在策划、创作过程中力求实现以下特色：

一、理念创新，体现教育的人本精神

教师角色在以人为本的教育理念下发生了重大的变化，教师的素质和能力也面临更高的要求。如何弘扬、培植学生的主体性、增强学生的主体意识、发

展学生的主体能力、塑造学生的主体人格等问题成为教师在目前教育中亟待解决的难题。丛书以教育管理者和教师为主要读者对象，通过教师综合素质的提高而将人本教育的思想落实到教育实践中，真正实现教育培养人、塑造人、发展人的本质要求。

二、全面构建，系统提升教师的教育能力

丛书选题的最大特点就是系统、全面地针对教师教育能力的提升而展开。施教者的能力决定教育的效果，教育改革的落实、教育效果的提高无不体现在教师身上。丛书针对不同教育能力、不同教学要求、不同教育对象，有针对性地设置选题。棘手学生、课堂切入、引导艺术、班主任的教导力、互动艺术、课堂效率、心灵教育等等，这些鲜明的主题从教育的细节出发，从教育实际情况出发，有针对性地解决问题，让教师在阅读中学有所指、读有所获。

三、科学权威，体现教育的时代前沿性

丛书邀请全国各地著名的教育工作者执笔，汇集在教育改革与实践中涌现的先进理念、成果和方法，经过专家认真遴选、评点总结而成，代表了目前教育实践中先进的教育生产力，具有时代前沿性，是广大一线教师学习、借鉴的好素材。

四、注重实践，突出施教的实用价值

丛书采用了通俗的创作方法，把死板的道理鲜活化，把教条的写法改变为以案例为主，分析、评点为辅，把最先进的教育理念和 method 融入有趣的情境中。经典的案例，情境式的叙述，流畅的语言，充满感情的评述，发人深省的剖析，娓娓道来、深入浅出，让教师更充分地领会先进、有效的教育方法。

在诸多教育、出版界同仁的支持与努力下，《名师工程》陆续推出了《名师讲述系列》《教学提升系列》《教学新突破系列》《高中新课程系列》《教师成长系列》《大师讲坛系列》《教育细节系列》《创新语文教学系列》《教育管理力系列》《教师修炼系列》《创新数学教学系列》《教育通识系列》《教育心理系列》《创新课堂系列》《思想者系列》《名师名课系列》等系列，共 90 余个品种，后续图书也将陆续出版。

丛书在出版创作过程中得到各地、各级教育部门与教育工作者的大力支持与帮助，在此一并表示感谢！

教育事业是全社会共同的事业，本丛书的出版一方面希望能对广大教育工作者有所帮助，共飨先进成果；另一方面也是抛砖引玉，希望更多的教育工作者参与到出版创作中来，百家争鸣、百花齐放，为促进教育事业的发展共同努力！

前言

随着改革开放的进一步深入，我国政治、经济、教育、文化、卫生等各个领域都发生了很大的变化，特别是社会环境发生了巨大变化。另外，处于经济转型期的我国社会也增加了更多的不确定性和发展的变化性。这些变化对心理发育尚未成熟和稳定、社会阅历也不够丰富的中学生来说，其冲击无疑是巨大的。

青少年在这样的社会背景下，再加上其 90 后的独特经历，如大多数人是在“温室”和“过保护”中长大的，所经历的困难和挫折比较少。同时，家庭对独生子女过高的期望、社会对中学生的过高要求、中学生成长阶段的特殊性等，都会导致当代中学生产生过多的心理问题，如焦虑、自卑、厌学、妒忌、多疑、忧郁、恐惧、抑郁、自虐、神经衰弱、网络成瘾，等等。如何及时发现并解决这些问题，已经成为当前中学心理健康教育中的重要问题。

本书作为中学生心理健康教育和咨询的工具性图书，在写作的过程中，我们力求避免以前只讲理论，或只传达经验的不足，真正做到经验和理论、操作性和实效性的有机结合。为此，本书具有以下特色：

1. 内容的细节性与全面性。本书对案例的描述充分展现了咨询与解决问题的过程的各种细节（包括咨询时的时间、地点，双方的状态、语言、表情，等等），同时所选择的案例数量合理全面，几乎涵盖了青少年各个年龄阶段经常出现的心理问题。

2. 实用性与理论性相结合。本书的主旨是指导中学心理咨询教师和教育工作者的实际工作。鉴于目前国内中学心理咨询教师心理学水平参差不齐的特点，我们在本书的行文中既对具体的案例咨询过程进行了较为详细的描述，同时，又联系了心理学相关的理论及咨询原理对案例的咨询过程进行了点评分析，真正将实践与理论相结合，提高了案例的可操作性，使得中学心

理健康教师在遇到类似的问题时既了解该怎么做，更知道为什么要这样做，具备举一反三的能力，即将处理个体案例的方法升华为对待一类问题的实践能力。

3. 案例的原创性和启发性。本书中的案例均是作者们在中学心理咨询实践中所遇到并成功解决的，具有原创性。同时，作者们结合自己在心理咨询实践中的感悟对案例进行了独到的点评分析，以期对读者具有一定的启发性。

4. 内容的完整性和系统性。本书是以问题为单元进行结构划分的。我们选择的都是中学生中常见的心理问题，这些常见的心理问题几乎涵盖了中学生这个年龄阶段所有的心理问题，在内容上既全面系统，又突出重点，具有比较好的完整性与系统性。

5. 语言通俗，逻辑严谨。本书语言通俗易懂，目的是为了不同专业背景和专业基础的中学教师都能进行无障碍阅读。同时，本书的每一单元都严格按照导言——案例背景——咨询过程与点评——知识归纳讲解——咨询技术延伸这五个逻辑模块进行写作，逻辑严谨，思维严密。

本书是集体智慧的结晶，全书由我负责策划和统稿工作，嵇东海协助处理了大量的具体工作。具体的写作单元由杨东、陈晨、崔晶晶、嵇东海、肖茜、王艳辉（华南师大）、王艳辉（西南大学）、张丽等共同完成。

本书得以出版要感谢很多人。首先，要感谢我的老师黄希庭教授、张庆林教授、张进辅教授、李红教授和陈红教授等，没有他们多年来的教导、关心、帮助和支持，我走不到今天；其次，还要感谢西南师范大学出版社“名师工程”系列丛书的策划与编辑，感谢他们辛勤而细致的工作；此外，在此还要向那些为我提供帮助的朋友和同事表示衷心的感谢！

在本书的写作过程中参考了大量国内外的研究成果，但由于篇幅有限，书后仅罗列出直接引用的参考书目和相关文献，间接引用的参考文献未能一一列出，谨此对这些文献的作者表示衷心的感谢！

由于我们水平有限和时间仓促，书中的缺点和不足在所难免，欢迎广大读者批评指正。

杨 东

2010年8月于西南大学心理学院

目 录

第一篇 学习是快乐的

——中学生学习辅导

1. 徘徊在知识殿堂之外
——厌学心理辅导 (3)
2. 有的放矢才能事半功倍
——学习不良心理辅导 (12)
3. 野百合也有春天
——学习障碍辅导 (20)
4. 为什么他不愿上学了
——学习退避心理辅导 (27)

第二篇 探索自己的内心世界

——自我意识与情绪辅导

5. 谁来安抚我寂寞的心灵
——孤独心理辅导 (37)
6. 擦拭心灵之窗
——自卑心理辅导 (44)
7. 把比自己光辉灿烂的太阳葬入苍天
——嫉妒心理辅导 (53)

8. 男儿能伸更能屈
——挫折心理辅导 (61)
9. 蓝色的忧伤
——抑郁心理辅导 (69)
10. 害怕上课发言的男孩
——恐惧心理辅导 (77)

第三篇 拆除心中的篱笆墙 ——人际交往辅导

11. 她终于喜欢数学老师了
——师生交往辅导 (87)
12. 我想有个温馨的家
——亲子关系辅导 (95)
13. 用爱融化心灵的坚冰
——离异家庭学生交往辅导 (104)

第四篇 不可抗拒的成长 ——生活成长问题辅导

14. 找回失落的自己
——新生适应不良辅导 (113)
15. 我是一只小小鸟
——依赖心理辅导 (119)
16. 架起理解之桥
——逆反心理辅导 (125)
17. 我为“歌”狂
——追星心理辅导 (132)

18. 家里的小皇帝
——过度自我中心辅导 (138)
19. 走出虚拟的世界
——中学生网络成瘾辅导 (144)

第五篇 涩涩青苹果

——早恋与性心理辅导

20. 书包里的情书
——中学生异性交往辅导 (155)
21. 强壮的假小子
——性别角色模糊辅导 (161)
22. 我是个坏孩子
——中学生性心理困惑辅导 (168)

第六篇 完善自我

——品行障碍辅导

23. 用拳头保护自己
——攻击性行为辅导 (179)
24. 考试作弊的女生
——欺骗行为辅导 (187)
25. 忍不住伸手
——偷窃行为辅导 (194)
26. “冷血少年”的回归
——冷漠心理辅导 (200)

第七篇 人格障碍与性变异辅导

——人格完善辅导

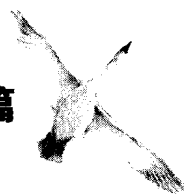
27. 冷漠的反叛
——反社会型人格障碍辅导 (209)
28. 不稳定的情绪和人际
——边缘型人格障碍辅导 (216)
29. 敏感多疑的代价
——偏执型人格障碍辅导 (223)
30. 我就喜欢它
——恋物癖辅导 (230)

第八篇 心身问题、神经症辅导

——身心健康辅导

31. 被伤害的身体
——心身疾病辅导 (241)
32. 肥胖的代价
——神经性摄食症的辅导 (247)
33. 今夜又无眠
——神经衰弱辅导 (254)
34. 反复洗手的男孩
——强迫症辅导 (261)
35. 警觉的生活
——焦虑症辅导 (269)

第一篇



学习是快乐的

——中学生学习辅导



1. 徘徊在知识殿堂之外

——厌学心理辅导

导言 厌学是由于人为因素所造成的中学生情绪上的失调状态。近年来，学校、家庭和社会环境中多种不良因素的影响，使得学生的厌学情绪日益增长。中学生的厌学症状作为一种社会病例心理状态的产物，已经越来越多地引起人们的关注。厌学与心理健康、人格特征关系的内在机制表明，学生厌学与个体的心理健康、人格特征之间存在着相互作用和相互依赖性。也就是说，厌学会导致个体的心理、人格发展出现各种问题，以致形成个体不良的心理状态和人格特征。另一方面，不良的心理状态和人格特征也是导致学生厌学的一个重要因素，同时也会加重学生的厌学情绪，它们之间是相互影响、相互渗透的辩证统一关系。作为老师，要伸出温暖的双手去关心和爱护他们。

案例背景

小王是一名13岁的男生，在一所重点中学读初二。小的时候，家里很穷，父母一直在外打工，把小王交给他奶奶带着。如今父母生活好转在城里买了房子，到了初一的第二学期后，为了使小王得到更好的教育就把他从乡下中学转到重点中学。以前在乡下时，小王的学习成绩一直不错，而且学得轻松，和那里的老师和同学都相处得很好。可是，上了这所重点中学以后，小王成绩平平，虽然知道能上这里的同学都是各小学的佼佼者，但小王还是不甘心自己如此平庸。开始，小王并没有太在意。上了初二以后，班上一些学习优秀的同学自然而然地形成了一个圈子，他们在班上的各项活动中都表现得比较活跃。小王很羡慕这个圈子，自己很想融入这个圈子但是却融不进

去，于是他下定决心要刻苦学习提高成绩。

尽管自己几乎把所有时间都投入到学习上了，但是，却没有取得明显的进步。渐渐地，小王对自己失去了信心，感到学习压力越来越大，同时，在学校也变得不爱和别人交往，总担心别人笑自己笨。现在，小王经常觉得心里特别烦躁，经常说头痛、难受，不想上学，脑海里突然有很强烈的退学在家的念头，现在已经在家里一个星期了。



咨询过程与点评

小王是在爸爸妈妈的陪同下来到咨询室的，进来的时候，小王一直低着头，玩弄自己的手。他穿得很普通，小麦色的皮肤，看得出他很紧张。据了解他爸爸妈妈的文化水较低，平时没有时间陪孩子，很少和孩子沟通。

让小王在对面坐了下来，他还是一直低着头玩弄着自己的手指。为了让他放松一些，我和他交流了一些基本情况。

咨询师：小王，你喜欢踢足球吗？（点评：咨询开始之前聊来访者的兴趣爱好，一方面可以缓解来访者的紧张情绪；另一方面可以增强咨询师和来访者之间的信任。）

小王：喜欢。

（抬头看了咨询师一下）

咨询师：有没有自己喜欢的球队呀？

小王：有的，阿根廷队。

（他笑了笑说，显然他放松了很多）

咨询师：是吗，看来我们有个共同的爱好，老师也喜欢阿根廷队。

（小王对咨询师放松了警惕）

咨询师：你最近遇到什么问题了吗？（点评：来访者慢慢进入状态，放松警惕后，咨询师就可以切入正题。）

小王：我不想上学了。

咨询师：嗯，可以和老师谈谈是为什么吗？

小王：同学们排斥我，我很努力地学习，但是还是赶不上别人，我觉得自己变得比以前笨了。

（眼睛里充满了泪水，妈妈用手搂着他）

咨询师：你以前不是这个学校的吗？

小王：不是，我以前是在乡下读书的，初一第二个学期转过来的。