

影响学生心理流向的……



心海之旅

—韩晓云心理案例读本

《新课程》编辑部策划

韩晓云 / 编著

山西出版集团

书海出版社

PDG

图书在版编目(CIP)数据

心海之旅 / 韩晓云编. —太原: 书海出版社, 2008.5

(韩晓云心理案例读本)

ISBN 978-7-80550-776-7

I. 心… II. 韩… III. 中小学—心理卫生—健康教育—案例
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 061939 号

心海之旅

——韩晓云心理案例读本

编 者: 韩晓云

责任编辑: 贺权 徐晓宇

装帧设计: 栗高端

出 版 者: 山西出版集团·书海出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

电 话: 0351-4922220(发行中心)

0351-4922235(综合办)

E-mail: fxzx@sxskecb.com

web@sxskecb.com

Renmsbh@sxskecb.com

网 址: www.sxskecb.com

经销者: 山西出版集团·书海出版社

承印者: 大同市海德印务有限公司

开 本: 890mm × 1240mm 1/32

印 张: 15

字 数: 300 千字

印 数: 1-5000 套

版 次: 2008 年 5 月 第 1 版

印 次: 2008 年 5 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80550-776-7

定 价: 36.20 元(全套)

前 言

青少年时期是人生中最灿烂、最美好的黄金时期。在青少年中,会产生明天的政治家、经济学家、教育家、文学家和各行各业的精英人才,所以培养和教育好青少年一代是关系国家和民族未来的大事。

青少年精力充沛,富有理想和抱负,思想活跃,进取心强,这个阶段是一个人身体和心理迅速发育成熟的阶段。在日新月异的今天,社会因素给青少年造成的心理压力显著增加,因而青少年面临新的机遇和挑战,据有关专家研究统计,我国青少年心理障碍发生率在逐年上升并呈低龄化发展的趋势,严重影响他们在生活、学习、适应社会等方面的能力发展。

《心海之旅》就是在这种背景下撰写的,是以心理教育工作者对青少年心理健康及自我保健知识为内容的一本好书,实用性、针对性较强,为了保护咨询学生个人的隐私,我们严格遵守保密原则,全部用了化名,采用的案例全部是学校心理咨询室逐年记录的案例中较为典型的例子,共分为7个部分。这本书还穿插了“心理导向课”的范例,即团体辅导案例。个体辅导从困惑的身体、无奈的校园、迷失的情感、失控的行为、失和的家庭5个方面选用了32例比较完整和典型的个案,并用简洁的语言以及对话式的、分析式的、建议式的、启发式的案例形式,把心理学知识通俗易懂地介绍给广大读

者。

这本书在教育心理学的理论研究方面拥有其独创性特点。其一,教育心理学和医学心理学的有机结合对青少年出现的问题需从教育、医学心理等多角度共同做工作。其二,科学性与普及性相结合,本书采用文学故事、病例分析和来信方式对话沟通等生动的形式,使受疗者容易理解和接受。其三,理论性和实践性的有机结合,看这本书的目的就是为了能解决自身存在的心理健康问题,简易的疗法可以用来自我心理保健和治疗。其四,个体治疗和群体(团体)预防的有机结合,通过阅读这些案例,对于预防类似心理障碍的发生是十分有益的。

韩晓云老师是一位热衷于心理学的工作者,是山西大学发展与教育心理学研究生,她热爱心理教育工作,十多年刻苦钻研,摸索出一套较系统、完整的中学生心理学知识体系,2003年由她主编的《成功的基石》就是集她十几年心理学教案而编撰的,这本《心海之旅》又是她多年从事心理咨询工作的典型个案汇编,两本书在知识结构上基本上达到了优势互补、珠联璧合、相得益彰。

希望有越来越多的医学心理工作者、教育心理工作者和各行各业的人们都来关心青少年的身心健康,大家都能为提高青少年的心理素质尽自己一份微薄的力量。那样,我们的未来社会将会更加光明,我们的国家和民族将会更加兴旺发达!

2007. 8. 1

读《学生心理咨询案例》有感

谈孩子为何会有心理问题,我们不能忽视孩子的心理健康,因为他们有产生心理健康问题的可能。孩子也是人,是一个社会的人。他们也有心理活动,而且他们的心理活动随着年龄的增长而逐渐丰富、复杂。因此,他们除了有物质方面的需求外,还有心理上的需要和愿望。他们需要家长提供各种各样的信息,给以情感上的支持和行为上的帮助。他们有自尊,需要被理解。如果家长不能满足孩子们心理上的需要,对他们心理上的需要漠不关心,那么即使他们的物质生活条件非常优越,他们也会感到不满、苦恼,甚至产生各种各样的心理问题。正

如他们的环境和营养中缺少某些物质时,身体上会产生疾病一样。



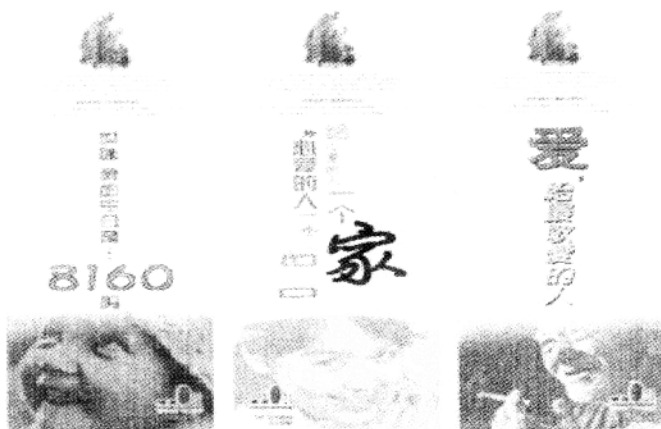
孩子是发展中的人,他们的心理有发展的过程、规律和特点。在发展的各个阶段,他们的心理特点存在差异,有不同的问题需要解决,有不同的需要应该满足。他们的心理更与成人不同。如果家长忽视了

孩子的特点,把对成人的要求强加给他们,或用对其他年龄阶段的要求来对待他们,没有为他们提供解决这个年龄阶段的主要问题的条件,就会使他们产生心理上的问题,产生不信任感、内疚感、自卑感等等,并影响以后的发展。当外界的要求与孩子们的发展水平和特点相

距太远时,这种要求非但不能促进孩子的心理发展,而且会使他们的发展产生偏离。

每个孩子还是一个具体的人。由于遗传因素和环境因素的复杂影响,每个孩子还具有他个人的特点,表现上有明显的个别差异。家长如果对孩子的个性特点敏感,采取适合于某个孩子的特点的教养方式和态度,这个孩子的心理就能得到正常的发展。反之,如果家长按照统一的模式,采取不适合孩子的态度和方式,或根据自己的好恶对待孩子,家长和孩子之间就会产生不协调,甚至产生冲突,影响他们的心理健康。有些孩子的特点使他们容易产生心理健康问题。对这些孩子,家长和老师更应该精心对待,防止他们的问题产生。

大同市教育心理协会会长 李中正



《心海之旅》编委会

编委主任：薛志文 梁 中

编委付主任：王洪运

主 编：韩晓云

目 录

序

一、我们相约起航	1
二、团体心理辅导	5
三、体验心理游戏蕴涵的哲理	8
四、了解奇妙的心理效应	12
五、破窗户理论	20
六、津巴多监狱试验	21
七、贝勃定律	23
八、教师辅导成功个案	24
第一章 困惑的身体	27
一、我真难看,我很痛苦	28
二、心烦的时候,我就不停地吃东西	32
三、表情不自然,我脸上的肌肉在跳	38
第二章 无奈的校园	42
一、中考失败,我从市重点来到普通中学	42

二、厌学	49
三、我记不住,真希望有一种聪明药	54
四、面临考试,我惊慌失措	59
五、缓解学习紧张情绪有哪些方法	65
六、学习疲劳	67
七、不爱写作业	71
八、教师偏心	76
九、学习时注意力不集中	79
十、上课学习效率低下	83
十一、自学中的高原现象	87
十二、考试怯场	89
十三、她处处比我强,我恨死她了	93
十四、无能而阿谀的人,为什么老师却喜欢	98
十五、装出来的先进,让我看了恶心	102
第三章 迷失的情感	107
一、异性关注,就是早恋吗	108
二、男孩逃学怎么办	113

三、平凡而普通,我感到十分自卑	120
四、漂亮的女孩儿,为什么不快乐	124
五、我孤独寂寞,我很渴望友谊	129
六、一位自卑学生的心理辅导个案	133
七、异性友谊,为什么得不到理解	138
八、网恋	143
九、自信心	144
十、早恋问题	146
十一、女孩,遭遇初恋好烦恼	148
第四章 失控的行为	152
一、您跟孩子说了什么	153
二、我坐不住站不住,浑身难受	157
三、电子游戏,让我着迷,让我烦恼	162
四、单相恋	167
五、我害怕目光停留在女生身上	169
六、谁拿走了午饭钱	174
七、都是三个指头惹的祸	179

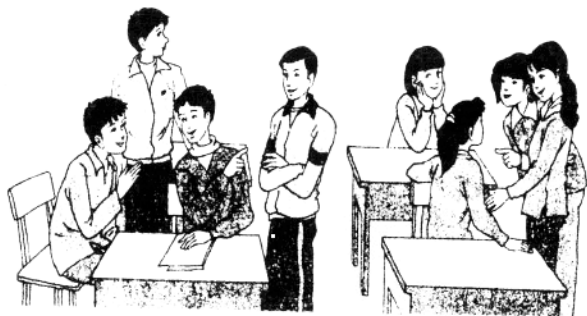
第五章 失和的家	185
一、父母的爱,使我无知又无能	186
二、失去母亲,使我痛苦万分	191
第六章 咨询案例	195
一、性意识发展咨询案例	195
二、社会性发展咨询案例	196
三、认知发展咨询案例	198
四、个性发展咨询案例	199
五、人格障碍	201
六、反社会型人格障碍	203

我们相约起航

——“心海之旅”拓展活动课范例之一

点击“心海之旅”课程介绍可以看到：

在“心海之旅”拓展课中，我们结伴而行，一同去经历心灵的旅行，寻找人生的钥匙。课堂打破枯燥乏味的说教，通过心理测试、角色扮演、游戏体验和团体训练等方式，让你感受学习的轻松和快乐，让你体验成长的惊喜和愉悦。在这里我们为你开启封闭的心扉，扫除心中的忧虑，拂去脸上的阴云，找到生活中的挚友，迎接和煦的春风和灿烂的阳光。



你想了解自己吗？请到“心海之旅”中来！

你想完善自己吗？请到“心海之旅”中来！

你想发展自己吗？请到“心海之旅”中来！

“心海之旅”拓展课，是一门一直以来深受学生们喜欢的科目。因为名额有限，学生们常常需要“捷足先登”才能报上名。这一次也一样，报名系统刚开通不到半天，“心海之旅”拓展课因报名人数满额而自动

关闭。24名“先下手为强”的同学成为幸运者而兴高采烈，自鸣得意。

第一次活动那天，离上课还有5分钟，24位学生已齐刷刷地等在了门外。韩老师轻轻地打开团体心理辅导室的门，告诉大家：“同学们，脱去鞋请进！”

“啊——哇——耶！”听到的是同学们一惊一咋的叫声。

令同学们感到意外的是，眼前不是司空见惯的黑板、课桌，而是柔和的灯光、柔软的地毯和轻柔的背景音乐。彩色的垫子在地毯中央围出了一个圆。

“同学们，你们感觉怎么样？”韩老师问大家。

“好极了，简直就是一个温馨的家。”同学们满足地说。

“今天参加‘心海之旅’拓展课的24位同学就像这大家庭中一员，希望大家摘下面具，敞开心扉，真诚相伴，经历一次心灵的旅行，好吗？”韩老师认真地说着。

课在这轻松、愉悦的氛围中开始了。

活动1 彼此相知。

韩老师说：请大家找一个舒适的坐姿，轻轻地闭上眼睛。在《日光海岸》的背景音乐声中，调整呼吸，放松身体，让自己的思绪做个旅行

.....

想一想：

- 我来这里想获得什么？
- 我在这里想留下什么？
- 我离开这里想带走什么？

3分钟后大家睁开眼睛。韩老师说：

“我问大家想得到什么？这是让你们回答参加此课程的动机；

我问大家想留下什么？这是让你们回答参加此课程的表现；

我问大家想带走什么？这是让你们回答参加此课程的期望。

下面我们一起交流与分享吧！”

A 同学：“因为我对心理学特别感兴趣，所以对此课是‘一见钟情’，希望从中了解更多心理学知识，我会积极投入的。”

B 同学：“我是韩老师的‘粉丝’，是跟随而来。读高一时，韩老师给我们上过心理课，因为两周才一节课，太少了。‘心海之旅’拓展课一周一节，还是 24 人的小班课，一定很‘爽’。我想一定会收获多多。”

C 同学：“我是听高三的同学说，‘心海之旅’拓展课是最轻松的课，形式独特，我想来体验体验。期待获得身心放松，情绪调节。”

D 同学：“我目标很简单，主要想多交几个朋友，所以来凑凑热闹。我是个乐观的人，相信大家会喜欢我。”

每个同学都谈了自己报名参加“心海之旅”拓展课的动机与期望，有积极的，有消极的，也不排除盲目的。韩老师要让大家知道，既然我们都已选择了此课，就算走到了一起，那我们就是同路人，要相互欣赏、相互鼓励、相互帮助。

活动 2 一个不能少。

韩老师请大家围坐一个子圈，然后一、二、一、二报数，报一的同学为 A 组，报二的同学为 B 组，A 组和 B 组均为 12 人。每组一块垫子，要求组内所有的同学都站在垫子上，“一个不能少”。垫子不大，12 个人都要站上去确实有一定的难度，但办法是人想出来的……

大约经过 5 分钟的努力，组内同学相互配合、协调，两组都顺利地完成了任务。

虽然此时组员间还叫不出名字，但活动早以使大家消除了陌生感，产生了亲近感。

韩老师说：A 组、B 组的同学都围圈坐下，自我介绍，相互熟悉一下：



序

- 我来自何班？希望大家怎么称呼我？

- 我有什么特长？希望为大家做些什么？

这样的相识过程，是非常的自然与流畅，不知不觉中个人的亲和力、集体的凝聚力都发挥着神奇的作用。

活动3 相约起航。

韩老师请全体同学随着欢乐的乐曲，在场内随意走动。

- 音乐一停，每个人与其他一人握手。

- 乐曲再次响起，握着手的两位同学一起走动。音乐一停，两人分别再与另两人握手，这样就出现了四人组。

通过这样的方式，我们完成了随机分组。现在，请每个四人小组，围坐一圈，先相互介绍熟悉一下，然后完成：

- 推选组长。

- 确定组名。

- 制订小组纪律。

- 完成小组宣传海报。

在各组把自己的海报贴在墙上后，全体同学进行交流。

下课的铃声响了，第一次课也随之结束，但大家都已经明白，“心海之旅”——我们已经相约起航。

团体心理辅导

—— 班级内的团体心理导向课

团体心理辅导是心理咨询的一种经济而有效的方法,在学校教育,特别是心理健康教育中发挥着重要作用。学校团体心理辅导让人格健全的学生学习各种技巧,并通过观察、体验来认识自我、接纳自我,解决学业、人际关系、价值观等让他们困惑的问题;学校团体心理辅导帮助有心理困扰的学生改善心理健康状况,开发心理潜能,增强心理素质;学校团体心理辅导帮助有心理障碍的学生减轻症状,增进健康。



一、心理导向课

为了增加班级成员间的相互了解和信任,建立亲密的伙伴关系,可采用心理导向课的方式进行心理辅导,一般在室内进行。其特点是:形式上以学生活动为主,内容选取要适合学生的实际需要,活动组织以教学班为单位,活动课的目的、内容、方法和程序均是有计划、有系统地安排与设计。

如:“人生价值”是韩晓云高中心理健康教材第二册的内容。

(一)活动目的

1. 凝聚团体的向心力,增进相互间的了解。
2. 培养成员之间的默契,增强互信基础。
3. 强化成员在班级团体中的自我价值感。
4. 促进成员间的互动,强调互助合作精神。

5.通过活动设计激发成员的思考。

(二)活动

1.导入

同学们,课前我们学唱了歌曲《感恩的心》,在日常生活中,我们经常会遇到让我们感动的事,这些事就发生在我们身边,就发生在你和同学之间,只要我们学会感恩,用感恩的心去理解别人,信任别人,宽容别人,那么我们这个班级就会像一个大家庭一样充满温暖和温馨,所以我们今天活动的名字叫“相亲相爱一家人”。很高兴能和大家一起来参加活动,也希望同学们在活动中感到轻松和愉快。

2.分组游戏

请同学们按老师要求的人数分组,如果老师说3个人,就3个人组成一个小组,老师说5个人,就5个人一个小组。最后按班级实际人数分成4个小组。

3.微笑握手

小组内同学之间互相握握手或者轻轻拍拍肩膀,以前熟悉的同学可以增进友谊,以前不熟悉的同学就让物理距离拉近心灵的距离,让我们的心彼此靠近,心心相融。

4.信任圈

每组围圈,请一位成员到中间,其他成员手拉手围圈。练习开始时,圈内人闭上眼睛,自觉地将身体倒向一方,其他成员必须手挽手给予保护,不能让圈内人摔倒。圈内人往哪倒,团体就往哪里接住他,并将他推到中间。反复几次,直到中间的人不再感到紧张,再换其他人到中间去体验。活动充分体现了团体合作精神。

5.总结

感谢同学们能把自己的感受和体会与大家一同分享,我发现大家有一个共同的感受,就是通过活动,同学之间的距离拉近了。