

福建省教育改革试点项目  
心理健康教育校本课程的构建与实践研究

# 典型案例集



泉州第一中学

福建省教育改革试点项目  
心理健康教育校本课程的构建与实践研究

# 典型案例集



泉州第一中学

# 目 录

## 考前心理辅导案例篇

专题一：如何调整复习状态·····	1
专题二：考前为你支支招·····	5
专题三：面临中高考应该如何迎考 心理老师与你面对面·····	10
专题四：高考将近 教你三个方法克服三种不利状态·····	15
专题五：家长好心态才能帮孩子顺利过大考 ·····	18
专题六：“什么都无所谓”的孩子哭了·····	25
专题七：拖拉坏习惯来自生活中 ·····	28

## 典型问题辅导案例篇

专题八：升学学习适应·····	31
专题九：切勿以己短比人之长——战胜自卑·····	34
专题十：异性交往问题·····	36
专题十一：不懂人际关系的女孩·····	39
专题十二：童心未泯——心理年龄年轻化·····	41
专题十三：渴望一个温馨的家·····	43
专题十四：家庭的困惑“期望+代沟” ·····	45
专题十五：打开“千千结”—— <u>中考的困惑</u> ·····	47
专题十六：跨过高考的门槛·····	51
专题十七：缓解考试焦虑·····	54
专题十八：他为什么总是不安静·····	57
专题十九：了解强迫症·····	60

## 学生考前心理辅导案例篇

### 专题一：如何调整复习状态

#### 按高考进程安排练习与复习

做练习的时候可以按照高考时间段来安排练习。比如高考第一天考语文、数学，考试时间为上午 9:00 至 11:30，下午 3:00 至 5:00。而考生在最后阶段安排练习时就可以按照高考进程安排 9:00~11:30 做语文练习，下午 3:00 到 5:00 做数学练习，这样不仅有利于生物钟调整，也有利于临考水平的发挥。

黄老师提醒考生，从知识的遗忘规律来说，最早复习的知识也最容易遗忘，如果复习时间间隔太长，不利于知识的记忆。按照高考科目顺序以两天为一小周期反复复习，一来时间间隔不长不容易遗忘，二来能帮助学生及早适应高考。

#### 适当调整避免考前熬夜

黄老师认为，考前熬夜牺牲睡眠时间来复习，大脑、身体得不到充分休息，考生往往夜里头脑清醒、而白天却精力不集中。同时高考在白天进行，养成熬夜习惯的考生在白天应考时难免精神疲惫。

因此，对于习惯熬夜复习到深夜里一二点才休息的“大熬夜”同学，黄老师建议考生最好在夜里 12 点之前休息。黄老师认为，临考这十几天关键是调整状态，不提倡再进行大量的复习。考生即使睡不着，也可以躺在床上闭目养神，在大脑中回忆自己学过的知识，像“放电影”一样把知识系统过一遍。一来可以减轻大脑的负担，二来有利于知识系统的巩固。

对于习惯复习到晚上十一二点才休息的“小熬夜”同学，黄老师建议考生无需刻意做太大调整，避免因为突然改变长期养成的作息习惯而打乱生物钟。考生可以依据个人习惯保持原来的作息時間或者提早半小时休息即可。

### 临考前积极自我暗示

黄老师表示，在考试临近的时候，决定高考成绩的因素中，学习实力反而是其次了。因为实力不是一朝一夕的事，反而是保持自信、乐观的情绪能帮助考场发挥。

因此，在考前的十几天内，考生不要去想还有多少没复习完，更不要随意比较，关键是做好侧重复习，检查一下重点内容是否基本弄清就可以了。所谓重点：一是老师明确指定和反复强调的重点内容；二是自己最薄弱的、经常出错的地方。如确认这些方面已没有问题，就可以安下心来，并反复暗示自己“复习很充分，一定会

考好的”。

而在临考前一天的晚上，考生也要避免过量的复习，只要适当翻翻课本、笔记。这时候关键不在于念了多少书，而在于给自己一个积极的心理暗示“我在复习”。这样心里有底，考生也能够以很自然的状态参加考试。

(此文为我校心理咨询中心主任黄发森采访录：发表在海峡都市报2007-05-21)

## 正确认识心理压力

### ■系统自我分析法

当自己感到紧张，压力大，焦虑情况严重时，作一番系统的“自我论证”，包括：自己个科学习情况。

### ■自我轻松计划：呼吸放松法、冥想放松法、肌肉放松法

#### (1) 呼吸放松法

当你感到心理有压力时，就深深地吸一口气，然后慢慢地呼出，这样连续做几次，你会感到轻松多了。

#### (2) 冥想放松法

想像是一种非常好的放松方法，当你感到心理紧张时，就闭上眼睛，想像自己非常轻松的样子，并且在心里默念：我很轻松……我的头很轻松……我的脸很轻松……我的脖子很轻松……我的肩

很轻松……

这样从双臂、腹部、大腿、小腿，直到脚尖。根据紧张的部位还可以做局部的练习，每次做不少于两次。

### 家长做到“四要”“六不要”

四要：1.家长情绪要稳定；2.告诉孩子“尽力就好”；3.搞好饮食卫生；4.做必要的检查督促。

六不要：1.不要定考试目标，比如，物理考多少分，数学考多少分等；2.不要时刻提醒考生，“你想考的是某某大学哟，要是不努力你就考不上哟”等等；3.不要谈论志愿的事情；4.孩子参加考试时，不要询问考试结果；5.不要送孩子到考场；6.父母不要争论观点不一致的问题。

（此文为我校心理咨询中心主任黄发森采访录：发表在东南早报）

## 专题二：考前为你支支招

### 问题：目标太高

李同学：我想考厦门大学，可是现在只能考 500 分左右，上厦大没希望了，我不知道该怎么办？

黄发森老师：降低目标面对现实

很多学生都因为成绩不理想，离自己或家长的目标太远，感到希望渺茫，不想学习。其实这些同学都缺乏一种现实主义精神，不能正确认识自己，面对现实。

这些同学要根据自己的现有成绩，降低目标，确立一个更可能实现的目标，再进一步努力。一般情况，将分数提高 30 分左右是有可能的。

### 正确认识心理压力

■焦点转移法注意中心任务：复习、考试但也需要：锻炼、娱乐、郊游

■清除紧张刺激法

凡事总有因果，迎考阶段的心理压力，也往往有明显原因。

原因消除办法复习不充分充分复习记不住学习记忆方法平时教学不好请专人辅导

■忧虑分级法第一级是可以采取措施加以克服的；  
第二级可以控制但不能完全克服或短期内难以根本解决；  
第三级是不能或者很难克服的，可以完全不予理睬，把它们搁在一旁，如考试题目的预测、难题、偏题。

### ■系统自我分析法

当自己感到紧张，压力大，焦虑情况严重时，作一番系统的“自我论证”，包括：自己个科学习情况。

### ■自我轻松计划：呼吸放松法、冥想放松法、肌肉放松法

#### (1) 呼吸放松法

当你感到心理有压力时，就深深地吸一口气，然后慢慢地呼出，这样连续做几次，你会感到轻松多了。

#### (2) 冥想放松法

想像是一种非常好的放松方法，当你感到心理紧张时，就闭上眼睛，想像自己非常轻松的样子，并且在心里默念：我很轻松……我的头很轻松……我的脸很轻松……我的脖子很轻松……我的肩很轻松……

这样从双臂、腹部、大腿、小腿，直到脚尖。根据紧张的部位还可以做局部的练习，每次做不少于两次。

### 家长做到“四要”“六不要”

**四要：**1. 家长情绪要稳定；2. 告诉孩子“尽力就好”；3. 搞好饮食卫生；4. 做必要的检查督促。

**六不要：**1. 不要定考试目标，比如，物理考多少分，数学考多少分等；2. 不要时刻提醒考生，“你想考的是某某大学哟，要是不努力你就考不上哟”等等；3. 不要谈论志愿的事情；4. 孩子参加考试时，不要询问考试结果；5. 不要送孩子到考场；6. 父母不要争论观点不一致的问题。

#### □心理解压·个案

##### 考前释压 以免临阵脱逃

“我很后悔读高中。”电话刚接通，晋江苏同学便脱口而出。小苏今年20岁，是晋江一所二级达标校学生，已读了五年高中。他说自己每逢考试必生大病，到医院检查又查不出问题，即将面临高考，赶紧打进本报高考热线28015110求助。

2001年读高一，会考前生了场大病，只好复读一年。高二会考前又病了十多天，再复读一年。学校生活太紧张，我身体受不了，前年办了毕业手续，在家上黄冈中学网校。

我父母没多少文化，他们听人说，要读好大学好专业，从高一就给我定了目标，让我要考进前20名，语数外成绩还要好。我的成绩起初是60多名，可最后一到考试就生病。

这几年，我都一直想要考进好学校。可是，最近父母看我身体不好，突然改变了要求，说不要担心什么，考哪个学校都行。我觉得，一下子没了方向。

我经常上网查历年录取分数，我的分数在本三批徘徊。我很担心，不考个好学校很没面子。天天上网看高考倒计时，这样才能集中精力复习，可复习没多久又很烦躁，恨父母当时为什么不让我读中专。

黄发森（泉州一中心理咨询中心主任）：这是考前焦虑症的典型例子。是由高期望、高压、高焦虑引起的心理问题，可能并不是生理上的疾病。父母一开始要求他读好大学，突然却放松了要求。就像一个人一直往上爬，突然把梯子一下撤掉，对孩子的心理很不利。

这种考生非常敏感，甚至有可能临阵脱逃。在最后一个多月，父母和孩子都要特别注意，一定要保持平常心，淡化考前紧张气氛。不要求有多大提高，最重要的是保证能够正常发挥。

家长最好不要过多干预、关注孩子，不要刻意安排孩子的饮食。对孩子的学习，也不要去看你要考好或没关系之类的话。

这位学生已经意识到自己的问题。所以，可以从以下几点来调节：不要再去看高考倒计时，暂时不要去想高考。晚上出去散散

步，做半小时体育运动。一定要按正常时间作息，不要刻意改变作息，太紧张或太放松都不好。多和外界沟通，保持心情舒畅。如果有可能，最好和心理咨询老师交流一下，梳理自己的情绪。

### 专题三：面临中高考应该如何迎考 心理老师与你面对面

（来源：泉州网-东南早报）

#### 不搞疲劳战术

□泉州一中心理咨询中心主任黄发森

如何保持状态迎接高考，是当前学生应着重解决的一大问题。

建议如下：

不搞疲劳战术，降低练习次数。由于大多数学生在高考前两个月就开始以考代练、以练代赛，因此使得学生大多身心俱疲，有必要进行休整。

学习高原反应，适当增加运动。高三学生自进入复习以来，始终保持高强度学习状态，由于缺乏必要的身心调整，学习已达到临界水平，如不加以调整，势必会给学生形成“疲、怠、散”的感觉。因此，班主任或家长应引导学生进行一天半小时的运动。

积极心理暗示，相信自己。高考成绩的好坏，学习实力不是唯一的决定因素。其中心理水平的好坏将决定高考的发挥，因此，建议学生在考前两周以复习要点为主，一周补缺补漏为主，并辅以高考安排考试科目时间进行适度的练习。

平常心对待，打开心扉与人交流。离高考越来越近，学生会越感紧张与睡不着，这都是正常现象，不要大惊小怪。建议学生主动与家长、同学或老师进行一次沟通交流。

### 保持积极情绪

高考一天天临近了，就目前来说，考生的知识水平都已经基本稳定，最后这几天，把心态调整到最好，则有可能在高考时提升分数。建议做好以下几方面的调整：

●最后阶段应该有的信念：相信自己！告诉自己，“我一直在努力，一定没问题！相信自己！”

●不过分考虑结果。告诉自己，“尽自己的能力去考，至于结果怎样，留待考后再去考虑！”当下最关键的是充分利用时间，做好最后的复习工作，高考时尽自己所能发挥，而至于结果如何，未来如何，那是后话，留待后面再去解决。

●保持适度的期望。不要强求“超常发挥”，只求“正常发挥”。不要拿你的历史最高记录来作为你高考的目标，而要综合考察客观评价自己的实力。偶然的一次拔尖或是偶然的一次惨痛，都不是你的真实水平，你的常态会更符合你的实际水平。

●最后阶段，保持积极情绪。最后这段时间，尽量保持愉快的心情，最简单的方法就是保持微笑。再者，回忆一些甜美的事情，

想一些高考以后的美好设想，可以给你带来好心情。千万不要与人争吵、产生矛盾，或是过多地想烦恼的事情，以免影响。●正确对待失眠。临近高考失眠，或是高考期间失眠是再平常不过的事情了。而对于大多数高三学生来说，对失眠本身的焦虑所产生的不良影响远大于失眠本身。对付失眠，最有效的方法，就是不去关注它，不去夸大它。当然，你也可以掌握一些助眠的方法，帮助自己更快更好地睡眠。例如，可以给自己做一些身体上的放松，也可以在睡前做一个短时间的散步，利用散步的时候把需要考虑、需要安排的事情事先考虑好，利用散步把情绪调整到平静的状态。情绪平静、身体放松、大脑没有思虑，自然就容易入睡。

### 抽出时间到野外走走

#### ●学生篇

保证休息、注意锻炼身体、保证营养外，学会自我减压，调整心态。高考的冲刺阶段非常关键，一定要调整好心理状态。

首先要坚定信心，良好的自信能提高成绩，考生对自己的高考目标期待要适当，瞄准自己的目标，相信自己能考出好的水平。学习上先要有准备，包括好的知识和技能，好的心理和好的身体。这段时间应该进行知识梳理，不要做太多的习题，把经常要错的题目拿出来看看，查漏补缺。做最后一次月考，谁认真做，效果就越好。身体上要注意休息，不要开夜车。

其次要以平常心看待高考,以乐观的情绪来应对,不互相攀比。在考前的准备中,尽量进行积极想像和自我暗示,当自己情绪高度紧张时可以默念:放松、放松、放松;心情烦躁时可默念平静、平静、平静;碰到挫折或难题时,可默念我行、我行、我行。在紧张的备考中,不妨适当地听听音乐,如果情绪过于紧张,可以通过深呼吸和放松训练来调整。

此外,还要正确对待外来压力不妨把高考看成一个过程、一种经历,如同平时任何一次考试一样。对自己有个明确的定位,以自己的能力能考多少,而不要以老师、家长的目标为自己的目标,如果盲目和别人攀比,好高骛远,则会产生较大压力。压抑心理的调适:1.正确面对高考竞争。2.正确看待自己。3.多读一些奋发向上的书籍。4.积极实行你的计划。5.主动与同学沟通,帮助别人,获得积极的情感交流。6.学会正面思考,让微笑常挂脸上。7.坚持锻炼身体。8.抽出时间到野外走走,感受自然,陶冶情操。

失眠:没服过安眠药的最好别服用,可以采取数数字或想像的方法治疗失眠。数数的正确方法应当是“12345,54321”,如此重复。也可深呼吸,想像心情愉悦的事情,帮助催眠。

对于考前焦虑症,首先要调整心态,要认识到高考是“重要但并非惟一”的;其次仍然要做好充分的准备,增强自信;再次可以经常做些自我暗示,告诉自己“我很不错,我已经比很多人好了”,

有助减压；最后，每天适当作些运动，或做深呼吸，或看笑话，或和家人同学交流。

### ● 家长篇

对孩子的关注要采取“润物细无声”的方式，控制好自己情绪，保持一颗平稳的心，保持正常的生活，为孩子备考创造宽松的家庭环境。高考临近了，家长不应再提成绩、名次等问题，淡化考试的重要性；同时给孩子提供合理的膳食，保证他们的营养。但是，不要在孩子面前刻意掩饰自己的不安。

另外，家长应放下架子，把孩子当成朋友，创造一个轻松备考的家庭氛围，经常与孩子沟通谈心帮助其减压。做到：少唠叨勤打气，降低期望目标，正确看待起伏，帮孩子树立信心；多倾听孩子的想法，注意谈话技巧，换位思考为孩子多想想。还要给孩子单独的学习空间，尽量少打扰。孩子干家务也有助于放松心情，对于那些自觉性过强、压力较大、焦虑感严重的孩子，家长可以这样做。  
(记者张文 赵伟采访整理)

(记者 陈武亮)原载 《东南早报》