

# 直面成长的烦恼

## 中小幼心理辅导101例

ZHIMIAN CHENGZHANG  
DE FANNAO



ZHONGXIAOYOU  
XINLI FUDAO 101 LI



杨娜 主编

 **中小学、幼儿园教师培训推荐用书**

“烦恼”，儿童、青少年成长的阶梯

 **宁波出版社**  
NINGBO PUBLISHING HOUSE

# 直面成长的烦恼

## 中小幼心理辅导101例

ZHIMIAN CHENGZHANG  
DE FANNAO ●●●●

ZHONGXIAOYOU  
XINLI FUDAO 101 LI

杨娜 主编



 宁波出版社  
NINGBO PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

直面成长的烦恼：中小幼心理辅导 101 例 / 杨娜主编.  
— 宁波：宁波出版社，2022. 6  
ISBN 978-7-5526-4604-7

I. ①直… II. ①杨… III. ①中小學生—心理輔導—  
案例②學前兒童—心理輔導—案例 IV. ①G444  
②B844. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2022)第 093033 号

## 直面成长的烦恼——中小幼心理辅导 101 例

杨 娜 主编

---

出版发行 宁波出版社(宁波市甬江大道1号宁波书城8号楼6~7楼 315040)  
网 址 <http://www.nbcbs.com>  
责任编辑 黄 彬  
责任校对 陆红亚  
内文排版 晨之曦  
印 刷 宁波白云印刷有限公司  
开 本 787mm×1092mm 1/16  
印 张 18.5  
字 数 370 千  
版 次 2022 年 6 月第 1 版  
印 次 2022 年 6 月第 1 次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-5526-4604-7  
定 价 49.00 元

---

如发现缺页或倒装,影响阅读,请与本社发行部联系调换。电话:0574-87279895

## 《直面成长的烦恼》编委会

主 编 杨 娜

副主编 姜红霞 李慧梅

编 委 丁丽娜 王 岚 王焕轶 刘 波

许黎剑 吴晶京 余也冰 张 越

张贻波 张骏乐 周耀飞 赵志邈

龚锦茹 韩文莲 詹霄武

(按姓氏笔画排序)

## 代序：走在教育富裕的大路上

欣闻《直面成长的烦恼——中小幼心理辅导 101 例》即将出版，谨表示衷心祝贺！

时间过得真快，近 15 年前的 2008 年 10 月 28 日，应时任宁波市中小学德育研究会会长张骏乐先生的邀请，我在宁波联谊宾馆明珠厅参加了《三江弄潮儿——甬上企业家的创业足迹》首发式暨德育学术报告会。这是我第一次与宁波市教育同行面对面交流学习，从此我也与宁波教育界同人结下了深厚的友谊。毫无疑问，宁波市中小学、幼儿园的心理健康教育工作，一直走在全国的前列，是名副其实的模范生。全国各地主流教育媒体都多次予以报道。

前几年，在张骏乐先生的领衔下，宁波市在德育和心理健康教育方面取得了突出的成就，出版了 6 本来自一线教育工作者实践的著作，形成了“‘101 例’德育·心育系列丛书”，集中展现了宁波市德育和心理健康教育的成果。可喜的是，宁波市教育科学研究所副所长、宁波市中小学生学习成长指导中心主任杨娜女士上任伊始，就提出延续原先“‘101 例’德育·心育系列丛书”出版的方式，推出《直面成长的烦恼——中小幼心理辅导 101 例》，实现了该系列丛书的“再续前缘”，不断创新。

与以往不同的是，这本书以“成长”为主题，是宁波市中小学心理健康教育进一步“破局”的体现。据悉，这源于宁波市教育局党委书记、局长毛才盛先生积极筹划，多方协调，牵头成立了宁波市中小学生学习成长指导中心。该指导中心的建立及有效运作，必将充分发挥学校、家庭、社会的合力，构建起基于全生命周期的学生成长指导工作体系，使宁波市中小学心理健康教育工作有更高的追求目标和实施力量。

《直面成长的烦恼——中小幼心理辅导 101 例》一书，凝聚着宁波市中小学心理健康教育一线工作者的智慧，其显著特点是对实践问题的积极回应。例如，面对生育率下降、人口老龄化日益严重等重大问题，国家出台了“三胎”政策。这是一个关系到我国人口可持续发展的大政方针，但在具体的家庭关系中，如何让“大宝”的成长不受困扰，使他依旧感受到家人对他的理解、重视和接纳，就是一个很值得关注的现实问题。在本书中的“多胎共育”版块，作者们从不同的视角阐述了破解这一问题的思路，《“老大”的华丽转身》可以为很多碰到同类问题的教师提供参考。又如，教育部提出努力落实“双减”（即有效减轻义务教育阶段学生过重作业负担和

校外培训负担)任务。“双减”政策有效减轻了学生的学业负担,一定程度上缓解了家长的教育焦虑。但同时由于不习惯和不适应,一些学生和家长出现了新的焦虑和迷茫。在本书中的“‘双减’时空”板块,作者们站在“我们需要培养什么样的学生”“我们该让学生享受什么样的教育”的高度,及时为这些学生和家长制订出有针对性的心理辅导策略,终使他们理解“双减”的本质是减去学生过重的学业负担,让学生学得主动,让教育回归本真,极具借鉴意义。更为现实而紧迫的挑战是,2020年伊始,一场突如其来的新冠肺炎疫情打乱了人们原本的生活秩序,尤其是中小學生,为有效遏制疫情的扩散和蔓延,须进行“停课不停学”的线上学习。这种模式不可避免地会让学生产生焦虑、恐惧等情绪。在本书中的“危情应对”板块,作者们运用各种技术手段对学生进行心理辅导,从而让学生找到安全感、稳定感,实现心育抗疫、阳光成长的目标,无疑很有效仿和参考的价值。这种既关注学生常见心理困惑,又聚焦新时代新问题的精神,就是宁波教育人敢于直面问题、勇于解决问题的集中体现。

目前,我国正大力推进共同富裕,宁波正在加快构建教育高质量发展新格局,落实“甬有优学”目标任务;在浙江省推进建设教育高质量、发展建设共同富裕示范区中宁波先行,在全市高质量发展建设共同富裕先行市中教育先行。共同富裕既包括物质富裕,又包括精神富裕。心理健康教育毫无疑问是精神富裕的重要内容。中小学、幼儿园的心理健康教育既要起到锦上添花的作用,又要发挥雪中送炭的作用。培养具有阳光心态的学生和家长,就是教育推进共同富裕的重要体现,这也是心理健康教育大有作为的地方。

相信《直面成长的烦恼——中小幼心理辅导101例》的出版,对新形势下宁波市更好地推进中小学、幼儿园的心理健康教育,将会起到进一步的促进作用。正如先富带动后富,实现共同富裕一样,衷心希望宁波市在心理健康教育方面带动更多区域实现共同富裕。

愿宁波在物质富裕、精神富裕,尤其是教育富裕的大路上,走得更踏实,更辉煌!

《德育报》总编辑 张国宏

2022年3月

## 目 录

## 第一辑 心理辅导之危情应对

- |                      |         |     |
|----------------------|---------|-----|
| 1. 接纳焦虑,“疫”路成长 ..... | 孙恩伟 丁丽娜 | 002 |
| 2. “好”学生也有烦恼 .....   | 周维佳     | 004 |
| 3. “童”心战疫,与你同在 ..... | 皇甫静娟    | 007 |
| 4. 再见吧,“无力感” .....   | 周雪燕     | 010 |
| 5. 疫情中厌学情绪的云辅导 ..... | 刘郁娜     | 012 |
| 6. 走出死亡的焦虑 .....     | 王 菁     | 015 |
| 7. 我真的能管理好自己吗 .....  | 王 琴     | 017 |
| 8. 我的妈妈被隔离了 .....    | 姚丹丹     | 020 |
| 9. 尊重的力量 .....       | 胡科娜     | 022 |

## 第二辑 心理辅导之“双减”时空

- |                       |     |     |
|-----------------------|-----|-----|
| 10. 他打开了心灵之窗 .....    | 钟玲娜 | 026 |
| 11. 妙计破“拖延” .....     | 徐 璐 | 028 |
| 12. “双减”之下的“躺平” ..... | 俞晓妍 | 031 |
| 13. 离园之后 .....        | 刘芳芳 | 033 |
| 14. 从趣玩篮球开始 .....     | 顾琼洁 | 036 |
| 15. 你好,小学 .....       | 李梦璐 | 039 |



16. 兴趣班的风波 ..... 罗锋敏 043  
17. “双减”后的焦虑 ..... 许霄雯 045  
18. 我喜欢现在的作业 ..... 蓝海味 048

### 第三辑 心理辅导之同伴携行

19. 天青色等烟雨 ..... 霍施称 052  
20. 我不再感觉被抛弃了 ..... 沈燕瑜 054  
21. 孤立男孩合了群 ..... 王潇曼 057  
22. 友谊保卫战 ..... 许幼玲 059  
23. “小拳王”不再出手 ..... 蓝海燕 062  
24. 落单的“小狮子”回家了 ..... 顾菁菁 065  
25. 糖果的“占有欲” ..... 贺金儿 068  
26. 书包里的情书 ..... 施亚琴 071  
27. “好闺蜜” ..... 黄 晨 073

### 第四辑 心理辅导之师生桥梁

28. 你的心声,我愿意听 ..... 宋艳龄 078  
29. 化静为动,君心柔焉 ..... 林嘉欣 080  
30. 我不是一个笨孩子 ..... 千楚楚 083  
31. 叛逆男孩不叛逆 ..... 王亚西 086  
32. 阳光正好 ..... 王雪芬 088  
33. 听听孩子的声音 ..... 唐小园 091  
34. “我要让警察抓你!” ..... 胡文龙 093  
35. 促进师幼沟通“零”距离 ..... 周维琴 096

### 第五辑 心理辅导之亲子纽带

- |                       |     |     |
|-----------------------|-----|-----|
| 36. 让孤独的心灵重享阳光 .....  | 陈 艳 | 100 |
| 37. 小静不再自责 .....      | 王 宁 | 102 |
| 38. 我喜爱的妈妈去哪了 .....   | 王岱莹 | 105 |
| 39. 手机说“我不是背锅侠” ..... | 胡海红 | 107 |
| 40. 我的爸爸是老师 .....     | 陈里丹 | 110 |
| 41. 父女间的较量 .....      | 黄晓燕 | 112 |
| 42. 做一个“三心”级家长 .....  | 李梦清 | 115 |
| 43. 别让爱在春天里寂寞 .....   | 胡 燕 | 118 |

### 第六辑 心理辅导之多胎共育

- |                       |     |     |
|-----------------------|-----|-----|
| 44. 悠悠的变化 .....       | 方 丹 | 122 |
| 45. 成为小姐姐 .....       | 乌建波 | 124 |
| 46. 我也需要一位温柔的妈妈 ..... | 袁海飞 | 127 |
| 47. 小宇“寻爱” .....      | 吴 清 | 129 |
| 48. 二胎姐姐的“心路历程” ..... | 倪雪琴 | 131 |
| 49. 大宝攻心计 .....       | 张艳华 | 134 |
| 50. “老大”的华丽转身 .....   | 沈群叶 | 137 |
| 51. 接纳弟弟的小优 .....     | 王倩霞 | 139 |

### 第七辑 心理辅导之学业乐成

- |                    |         |     |
|--------------------|---------|-----|
| 52. 打破恶性循环 .....   | 邬洪妙 陈锋英 | 146 |
| 53. “学霸”不失眠了 ..... | 楚冬梅     | 148 |



54. 不肯进校门的女孩 .....	毛彬玲	151
55. 和“伪参与”说“拜拜” .....	江笑渔	153
56. 学习,想说“爱你”不容易 .....	杨泽仪	156
57. 拨开阴霾的女孩 .....	陈磊	158
58. 小张的尝试 .....	潘家琪	161
59. 拒学风波 .....	廖夏俊	163

### 第八辑 心理辅导之生涯规划

60. 老师,我能做什么 .....	王岚 陈艳	168
61. 我想当主持人 .....	张越 楚冬梅	170
62. “C位选择” .....	米晓丽	172
63. 专业选择向左走,向右走 .....	蒋立群	175
64. 拨开云雾见出路 .....	陈锋英	178
65. 我该做老师吗 .....	康秀华	181
66. 照亮人生地图的灯 .....	卢金莹	183
67. “普高”线上的“职高”少年 .....	孙碧琼	186
68. 未来的米其林主厨 .....	周艳	188

### 第九辑 心理辅导之知行升华

69. 雨季里的“拒水孩” .....	邱丽霞	192
70. 无法摆脱心事的男孩 .....	叶腾辉	194
71. 赶走“火山人” .....	郭科琦	197
72. 东东不再蹲马桶了 .....	王晓萍	199
73. 从“火爆辣椒”到“棉花糖” .....	陈敏飞	202
74. “恐龙姐”也有温柔心 .....	胡斐	204

75. 静待天晴 ..... 胡晶晶 206
76. 体育生的烦恼 ..... 郝蒙蒙 209
77. 揭开 TA 的神秘面纱 ..... 蒋 琼 211

### 第十辑 心理辅导之自我重塑

78. 易“炸毛”的男孩 ..... 方红维 216
79. 摘掉心尖上的“帽子” ..... 杨静娜 218
80. 一个自命“再世华罗庚”的孩子 ..... 段静静 220
81. 让“自卑精灵”走出心灵迷宫 ..... 阮亚君 223
82. 请别讨厌我 ..... 鲍莹莹 225
83. “我”不是“局外人” ..... 朱 英 228
84. “青蛙”变“王子” ..... 李明艳 230
85. 美丽女孩破“茧”化蝶 ..... 林蓓聪 233

### 第十一辑 心理辅导之校园无欺

86. 杜绝“狐假虎威”式的校园欺凌 ..... 沈丽萍 238
87. “霸王龙”变形 ..... 童维维 姚丹丹 241
88. 小老虎“拔牙” ..... 黄玉环 243
89. 不想被欺凌的小文 ..... 王红梅 246
90. 长跑女孩的逆袭之路 ..... 张 菱 248
91. 我不是“矮冬瓜” ..... 丁岑维 251
92. 对欺凌说“不”,其实很简单 ..... 王凌燕 253
93. “丑陋”的是欺凌 ..... 熊周红 256



## 第十二辑 心理辅导之转危为机

94. 女孩手臂上的 100 道疤痕 .....	丁丽娜	260
95. 更好地接纳自己 .....	吴红花	263
96. “自残君”别烦我 .....	张 昕	265
97. 刘海风波 .....	卢珊珊	267
98. 奇妙的沙盘转化之旅 .....	黄晶璐	270
99. 走出自责的旋涡 .....	马倩姿	273
100. 说出你的想念 .....	鲁盼盼	275
101. 忧郁的“云”消散了 .....	韩 英	277
后 记 .....		280

第一辑

# 心理辅导之危情应对

新型冠状病毒肺炎(以下简称新冠肺炎)疫情打乱了人们原本的生活秩序,增加了人们的心理压力。尤其是中小學生需要进行“停课不停学”的线上学习,这种模式难免会让学生因不习惯、不适应而产生焦虑等情绪。由此,各位作者在案例中采用接纳焦虑、宣泄情绪的方法,并施以各种技术手段进行辅导。在这里,有的作者使用了“例外提问”“量尺问句”“情绪滚雪球”“四象限模型”“蝴蝶拍”等辅导技术,以缓解学生的焦虑等情绪;有的作者通过认知行为疗法等引导学生找出不合理的信念,通过完善生命支持系统,让学生找到安全感、稳定感,从而实现心育抗疫、阳光成长的目标。



# 1

## 接纳焦虑，“疫”路成长

孙恩伟 丁丽娜

### A 烦恼来袭

2020年伊始,突如其来的新冠肺炎疫情,打破了原本欢乐祥和的春节气氛。每日攀升的数据,不断闪现的镜头,随时更新的消息,无不显示着新冠肺炎不仅威胁着民众的身体健康,还影响着民众的心理健康。居家隔离期间,停课不停学,线上教学有序开展,心理辅导也改成热线形式。

一天下午两点,元元(化名)主动打来电话寻求心理帮助。她一开口就急切地表示自己很焦虑,每天静不下心来,线上课程听不进,作业很凌乱,生活一团糟……元元滔滔不绝,倾诉了很多。交谈中,我了解到,元元是一名六年级学生,三天前她所在的社区发现新冠肺炎确诊病例,元元一家被要求居家隔离。刚开始她没有一丁点担心,因为自己一直过着“学校—家庭”两点一线的生活,没有跟病例有过任何交集。但吃晚饭时妈妈突然回忆起前几天去过社区超市,担心会不会那个确诊病例也去过。元元开始坐立不安了,她感到恐惧,白天学不进去,晚上睡不着觉,甚至内心有点埋怨妈妈,但又不能在家里发泄情绪。因为妈妈去年做过心脏手术,有轻度焦虑症,平时一直在吃药,疫情的发生让她的焦虑症加重了。元元一方面要努力克制自己的焦虑情绪,另一方面要假装镇定地安慰妈妈,精神濒临崩溃。

### B 烦恼成因

焦虑是对亲人或自己的生命安全、前途命运等过度担心而产生的一种烦躁情绪,其中隐含着紧张、恐慌、不安、忧愁、着急等成分,它与危急情况和难以预测、难以应付的事件有关。元元正处在对世界的认知、探索过程中。她生活在媒体高度发达的时代,获取信息的渠道广,情绪体验多,但分析和控制能力不足,对疫情的过度关注,以及生活空间的缩小,会让她在认知、情绪和行为上产生不良反应。对元元烦恼的成因分析如下:

#### (一)生理方面

元元12岁,正值青春期,她的身体迅猛发育,情绪变化强烈而易冲动。

## （二）心理方面

第一，认知上，元元由于年龄尚小，社会经验不足，对网络媒体报道缺乏鉴别能力，无法对疫情做出科学判断，加上妈妈的病情，可能出现灾难化的想法。

第二，情绪上，元元被紧张、焦虑、烦躁、恐慌等不良情绪困扰，无法自行缓解；家人的不良情绪也感染着她，让她倍感苦恼。

第三，行为上，居家隔离期间的网课要根据教师的空余时间临时安排，学习上更多要靠元元自学，但她没有主动学习的良好习惯，想到一个月后即将面临期末考试，她内心无比着急。

## （三）其他原因

第一，家庭方面：妈妈经常会向元元传递一些负面信息，小小年纪的她无力承担这些情绪压力。

第二，学校方面：大多数同学在按部就班地学习，教师每天会通过微信布置学习任务。学生之间和师生之间缺少倾诉内心烦恼的机会，碰到困难时，元元能获得的人际支持不足。

第三，社会方面：国际和国内疫情的不确定性，让元元增添了很多无意义的“空想”。

## C 烦恼消解

### （一）接纳焦虑，看见背后价值

处理焦虑最好的方法，就是接纳它，每一种负面情绪的背后都承载着正向的期待。首先，我引导元元尽可能地说出自己的焦虑感受，并告诉她所有这些情绪是正常人在遇到危急情境下的正常反应。接着，我们一起探索焦虑背后的价值。元元发现，因为焦虑，她不敢到处跑，选择居家保护自己和他人；因为焦虑，她不敢什么都不学，选择自学以缩小和同学的差距；因为焦虑，她才会打电话求助，寻求突破。当她看清自己真实的模样，理解和接纳焦虑后，她的内心迅速平静了下来。

### （二）调整认知，形成正向思维

焦虑情绪的背后，往往是不合理认知在作祟。元元有时会说：“每天的确诊病例不断增加，这样下去疫情肯定控制不住了。”“我必须控制自己的焦虑，否则妈妈会焦虑加重到再犯心脏病。”我引导元元用积极正向的思维取代焦虑情绪，如：“虽然这几天疫情在加重，但国家防控疫情更有经验了，反应也更迅速了，相信局面很快就会被控制住。”“妈妈是成年人了，她会学着自己调节情绪，我和妈妈一起努力就行。”认知变了，情绪也随之改变。

### （三）积极行动，增强自我掌控

我鼓励元元调整作息，养成规律的居家学习和生活习惯；聚焦自己能做的事，如看书、写字、上网课、听音乐、适量运动，可以给自己列目标，增强行动力；适当转



移注意力,如转移对疫情的关注,减少手机的使用;情绪低落时,用正确的途径宣泄出来,如找人倾诉、打电话、记心情日记、做身心放松训练等,也可以拨打心理热线进行求助,增强社会支持。通过多方积极行动,元元的自我掌控感越来越强,她觉得自己拥有了战胜困境的力量。

通过三次线上辅导,元元在逆境中不断进行自我反省、自我觉察、自我成长,她的焦虑状况明显减轻,心态变得积极,作业能按时、保质完成,亲子关系也得到很大改善。

作者单位:宁波市慈溪市城区中心小学 宁波市慈溪市教育科学研究所



### 编者微评

面对疫情,适度的焦虑是正常的,只有接纳它,与它和平共处,才能进一步战胜它。辅导过程中,作者让个案尽情宣泄情绪,看清焦虑的真面目,体会其背后的价值,这样更有利于个案接纳焦虑。在此基础上,作者通过调整不合理认知,引导个案采取积极的行动,寻找有效的社会支持,从而帮助个案在逆境中“疫”路成长。

由于本个案为线上辅导案例,学生返校后,作者需要进一步追踪观察,以加强和巩固辅导效果。

## 2

## “好”学生也有烦恼

周维佳

### A 烦恼来袭

小陈(化名)是一名八年级女生,在上一次期中考试中,她的班级排名是第八名。在教师 and 同学眼里,小陈是一名“榜样学生”,因为她从七年级入学时的中下游,一路刻苦学习冲刺到了班级前列的名次。小陈的父母是个体工商户,平时的工作虽然时间相对自由,但是会比较忙碌,对于小陈的教育只能利用一些碎片化的时间,且方式方法比较“简单粗暴”。

因本地疫情突发,学校停课,原本期末复习的计划被打乱,小陈开始变得焦虑并且陷入了担忧。学校虽然有上网课的安排,但是授课的方式并不能让她充

分投入。我在和小陈的沟通中了解到她时常会陷入灾难化的思维,觉得这次期末考试自己的成绩会“滑铁卢”式地下降,会辜负教师和父母的期望,她给自己布置了额外的复习作业,但效果不甚理想。小陈担忧地说道:“这下‘好’学生的头衔可保不住了……”

## B 烦恼成因

### (一) 内因

小陈对自我的评价不高,遇到问题归因时,习惯于向内归因,总是觉得自己不够好。不稳定的自我认知容易让她产生自卑心理。尽管成绩稳步提升,但她仍然担忧如果做不到加倍努力就很容易被同学超越,所以只能不断提高对自己的要求,逐渐形成了用完美心理来抵消自卑心理的方式。这两种心理在小陈自身内部互为矛盾,形成了内耗。

### (二) 外因

正是由于小陈缺乏强大、稳固的自我认知,外界的评价和认可对她而言十分重要。教师和同学对她的表扬无形中变成了一种枷锁,让小陈不敢放松。父母长期以来对小陈灌输“只有读书才有出路”的思想,也让她无法真正地从学习中获得乐趣。家长不擅长和小陈进行有效沟通,不了解她所承受的这些压力。当面对疫情冲击时,小陈的情绪逐渐失衡。

## C 烦恼消解

四象限模型是焦点解决疗法的新技术。我通过搭建起“过去—现在—未来”和“正向—负向”的四个象限,将小陈的烦恼进行归类。

无论我们叙述什么,总存在着一个时间轴,横轴是表示自我表达的时间,纵轴则是表示自我实现的成败。当我们把横轴和纵轴结合起来时,就能获得一张四象限模型图(如图1)。

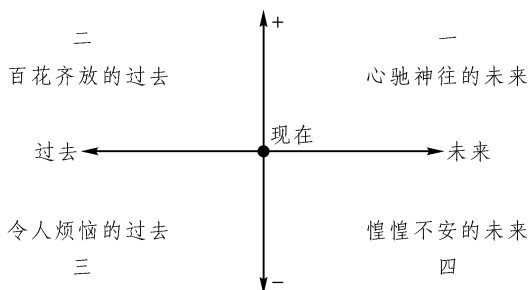


图1 四象限模型

为了更好地为学生所用,我在理论模型的基础上做了一些修改,与目标管理模型(如图2)进行整合,并将小陈描述的内容按照四象限模型进行分类,通过不同象