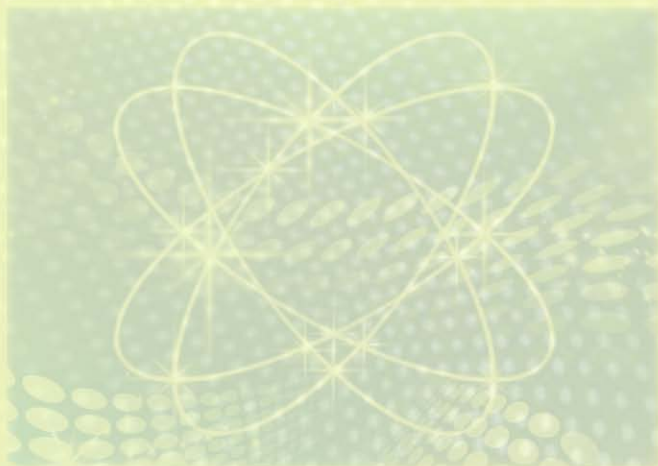



与心灵相约 与幸福同行

青少年心理健康辅导优秀案例集

贾丽宇 主编



吉林人民出版社



与心灵相约
与幸福同行

——青少年心理健康辅导优秀案例集

贾丽宇 主编

吉林人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

与心灵相约, 与幸福同行: 青少年心理健康辅导优秀案例集 / 贾丽宇主编. -- 长春: 吉林人民出版社, 2021.3

ISBN 978-7-206-17959-4

I. ①与… II. ①贾… III. ①青少年—心理健康—健康教育—案例 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 048946 号

与心灵相约, 与幸福同行: 青少年心理健康辅导优秀案例集

YU XINLING XIANGYUE, YU XINGFU TONGXING: QINGSHAONIAN XINLI JIANKANG FUDAO YOUXIU ANLI JI

主 编: 贾丽宇

责任编辑: 王一莉

封面设计: 孙浩瀚

吉林人民出版社 发行 长春市人民大街 7548 号 邮政编码: 130000

咨询电话: 0431-85378032

印刷: 吉林华源印务有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 23.25 字数: 330 千字

标准书号: ISBN 978-7-206-17959-4

版次: 2021 年 3 月第 1 版 印次: 2021 年 3 月第 1 次印刷

定价: 79.00 元

如发现质量问题, 请与印刷厂联系调换。

编 委

专家指导

张 清

编写委员会

主 编：贾丽宇

副主编：马 丽 李舒悦 赵治敏

编 委：闫 雪 张晓春 柴泉伯

徐凤花 任 贺 张 晶

李欣屿 康 成 岳泉汐



前言

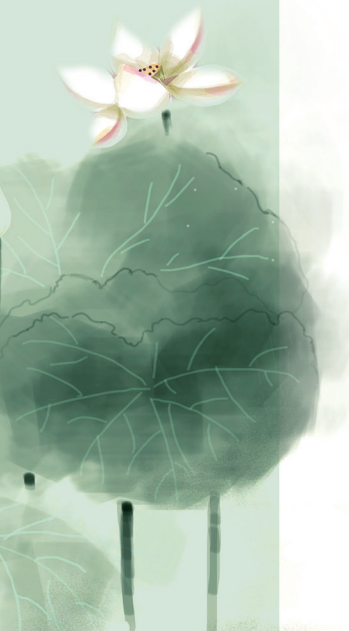
Introduction

青少年时期是人生最关键的时期，是自我辨识与认定的重要时期，是各种心理素质形成的主要阶段，易变性较强，但同时具有很大的可塑性。当前我国正处在社会转型和快速发展时期，生活方式正在发生复杂而又深刻的变化。社会经济变革中的“变”与青少年发展中的“变”交织在一起，使青少年面临升学和环境的三重压力，由此引发的各种心理问题也在不断增多。心理问题如果不能正常化解，势必影响到青少年的健康成长。中小学教育担负着培养青少年的重要任务，仅仅学习文化知识是不够的，还需要具有良好的思想道德素质、身体素质和心理素质。其中心理素质是人全面发展素质中的重要组成部分，对其他素质的发展有着很大的促进和制约作用，是关系到青少年能否健康成长的重要问题。

党和政府以及社会各界高度重视青少年心理健康问题。加强和改进青少年心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措。为更好地贯彻落实国家教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》和国家卫生健康委、中宣部、教育部等12部门联合印发的《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案（2019-2022年）》，进一步开创中小学心理健康教育工作新局面，促进青少年身心健康发展、落实立德树人根本任务，我市汇集一批中小学心理健康教育和心理咨询方面有建树的专家型教师，精心编写了《与心灵相约 与幸福同行》青少年心理健康辅导优秀案例集。

本案例集展现了长春市一线心理健康教师长期以来在该领域里辛勤努力工作的轨迹、不断进取的成果，致力于促进我市心理健康教师队伍的建设，提高心理健康教师职业素养。该案例集按学段划分，选取具有代表性、与青少年成长密切相关的60余个案例，内容涉及人际交往、情绪管理、自我认识、学习压力等诸多方面。本案例集着重详细介绍了不同心理咨询技术与技巧的运用，并在每个案例后进行了效果评估及反思，具有较强的针对性、可操作性及实践推广性。

青少年心理健康成长和全面发展事关民族与国家的未来，需要全社会的关心和支持，需要各地各校的高度重视，需要心理健康教师和班主任的全身心投入，当然，更需要广大教师和家长们在教育教学与生活实践中和谐共育，携手助力青少年儿童的身心健康成长。诚请读者提出宝贵意见。



目 录

contents

小学篇

给“小地雷”降降温

——儿童情绪问题辅导案例 刘 苏（3）

你好，弟弟！

——因二胎出生而引发的情绪行为问题辅导案例 王佳宁（8）

掌控心灵的火山

——情绪控制困难儿童辅导案例 于 方（13）

转过身，看到爱

——儿童亲子关系问题的心理辅导案例 张桂芳（19）

慢慢打开心扉的我

——入学适应困难儿童的心理辅导案例 杨晓慧（24）

打开心窗，拥抱阳光

——情绪行为问题儿童辅导案例 杨海英（30）

不做“愤怒的小火山”

——情绪控制困难学生心理辅导案例 刘艳辉（36）

我只在乎你

——重大家庭变故下的心理应激反应辅导案例 李秀萍（42）

让善意表达成为一种习惯

——小学生人际交往心理辅导案例 郭小艾（47）

谁能打开我的心灵之窗

——离异家庭儿童的心理辅导案例 甘春艳（52）



爱，通向孩子心灵的桥梁

——重组家庭儿童的情绪辅导案例 邓会娜（58）

外公，请您不要走

——应激反应下的哀伤辅导案例 任 贺（63）

我很在乎你

——儿童人际交往心理辅导案例 刘月妃（67）

让爱驱散心中的阴霾

——儿童易怒情绪的心理辅导案例 李 丽（72）

让心灵洒满阳光

——儿童考试焦虑辅导案例 宋海燕（78）

如果这都不算爱

——离异家庭学生心理辅导案例 李 雪（85）

解开心中的结

——儿童人际关系问题的心理辅导案例 杨 光（91）

打开心门，放飞自我

——小学生学习压力辅导案例 任 环（97）

美丽星星语

——将沙盘游戏运用于高功能自闭症类群障碍的辅导案例 由 莉（102）

战胜焦虑我能行

——小学生焦虑情绪辅导案例 王 威（113）

让沟通抚平心灵的褶皱

——儿童人际关系问题辅导案例 耿兰兰（121）

走出抽动的沼泽地

——学校适应困难儿童的辅导案例 贾凤辉（129）

和冲动说“再见”

——易冲动儿童的心理辅导案例 刘月春（134）



和自卑说再见

——小学生自卑心理辅导案例 陈淑清（140）

初中篇

复原力：内在力量的魔法

——初中生考试焦虑情绪的心理辅导案例 柴泉伯（149）

面对需要更大的勇气

——中学生学习适应辅导案例 张 晶（155）

为什么我怎么努力也学不好？

——初中生学习压力心理辅导案例 闫 雪（163）

我心里住着一个孤独的灵魂

——亲子关系心理辅导案例 杨淑荣（168）

他们为什么总是针对我

——人际关系心理辅导案例 贾 楠（173）

告别阴霾，心向阳光

——不良情绪心理辅导案例 胡紫蚕（178）

我的完美朋友

——人际交往问题的心理辅导案例 金秋月（183）

找寻遗失的爱

——亲子关系心理辅导案例 刘丽辉（189）

走出内心的孤岛

——人际关系辅导案例 牛卉芳（194）

总是担心家里会出事

——家庭意外事件引发的安全感缺失问题辅导案例 王春艳（200）



消失的微笑

——青春期辅导案例 张旭 (205)

孩子，你可以更优秀

——初中生厌学情绪心理辅导案例 张悦 (210)

我想你，妈妈

——离异家庭孩子的心理辅导案例 李艳洁 (215)

寻找阳光的自己

——亲子关系问题辅导案例 李华宇 (221)

走出孤独岛

——人际关系辅导案例 李红叶 (226)

考试多烦忧，叫少年如何平复

——考试焦虑心理辅导案例 高凤伟 (232)

好好说再见

——初中生叛逆心理辅导案例 陈默 (237)

爱的期盼

——应激事件引发的情绪问题心理辅导案例 安勋卿 (241)

开启心灵之窗，迎接璀璨朝阳

——亲子关系问题的心理辅导案例 张德春 (247)

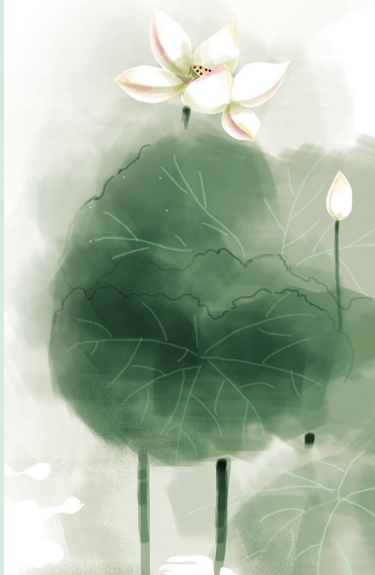
彩绘开启能量，沙盘助力成长

——初三考前心理辅导案例 孙校茹 (253)

高中篇

谁来抱抱我

——运用意象对话技术解决情绪问题的辅导案例 王艳波 (261)



改变从心开始

——由于父母过度养育导致的自卑心理辅导案例 徐凤花 (268)

学会与“虎”为伴

——考试焦虑心理辅导案例 刘冬娜 (273)

心相濡，同成长

——团体沙盘案例 杨辉英 (280)

美丽的校园，我回来了

——不良亲子关系引发的厌学心理案例 邢振德 (287)

打开心结

——亲子沟通辅导案例 吕艾静 (291)

以我之力，疗你之伤

——青少年厌学心理辅导案例 李宝华 (294)

我什么都不在乎

——人际关系心理辅导案例 李 岩 (298)

我的付出没有回报

——学习压力心理辅导案例 孙 璐 (302)

中职高校篇

只要转身，就能看见阳光

——人际关系心理辅导案例 潘若龙 (309)

打破心墙

——因亲人离世导致的情绪问题辅导案例 何紫萍 (314)

告别网络，回归现实

——沉迷网络的学生心理辅导案例 陈 晨 (319)



我可以变得更好

——疫情期间学习自律性辅导案例 苏冰玉 (322)

我不想上她的课

——师生关系心理辅导案例 姚晓东 (326)

走出自卑，我可以更好

——自卑心理辅导案例 陈建旭 (331)

虚拟的幸福

——网络恋爱辅导案例 张译心 (335)

开启心灵之眼，看见更美的世界

——重塑自我意向案例分析 辛红艳 (340)

为什么我总是不快乐

——大学生情绪困扰辅导案例 陈丹 (346)

我被青春撞了一下腰

——由失恋带来的不良情绪辅导案例 徐岩 (351)

参与单位

(358)

声 明

(360)





小学篇

我们要像对待荷叶上的露珠一样，
小心翼翼地保护儿童的心灵。





与心相约
与幸福同行

给“小地雷”降降温

——儿童情绪问题辅导案例



◎刘 苏

▲ 来访者背景资料

聪聪，男，小学三年级学生。性格内向，学习成绩一般，无病史，智力、注意力发展正常，与班级中一些同学的关系比较紧张。家境富裕，爸爸比较忙，妈妈全职在家负责孩子的教育。妈妈对孩子的学习要求严格，聪聪经常为完成作业而学习到很晚。母亲的情绪较为暴躁，当聪聪做错时，会严厉地指责和批评；做好时，却极少予以表扬。

▲ 来访者症状表现

本辅导案例中，聪聪是被班主任送到心理老师处接受辅导的，属于被动辅导。据聪聪的班主任介绍，平时聪聪就像是班级中的“小地雷”，经常因为一点点事情而和同学发生冲突。与同学发生矛盾时，聪聪的情绪反应很大，经常激动得难以控制自己，同时消极情绪持续的时间较长，很难消退或转移。聪聪尤其对自己被“告老师”或者被“冤枉”等事件极为敏感。由于经常情绪失控，聪聪与同学们的关系也不是很好。聪聪在家里和父母相处时，也会有类似的情况发生，亲子关系紧张，且与妈妈的关系更为紧张。

班主任说的情况与我平时看到的聪聪有点不同。我印象中那个在走廊里总是带着憨憨的笑和我打招呼的男孩，怎么也无法与他人口中的“小地雷”



重合在一起。这样的反差让我更想走近这个腼腆的男孩，协助他走出情绪的困扰。

▲ 问题分析与评估

聪聪的情绪问题主要来自母亲。长期以来，他从母亲那里没有得到亲密的安全感，缺少稳定的情感联结。缺少表扬和鼓励的环境容易让孩子变得敏感而自卑，尤其母亲持续的暴躁言行让聪聪产生了对“做错事以后遭受惩罚”的恐惧心理。总是被批评的聪聪自我评价很低，在犯错或面临负面评价时，言语和行为中透着消极的态度与认知。同时，班主任较为强势的教育方式更让聪聪感到压抑、伤心、难过与不被理解，导致聪聪的反应更为强烈，造成了恶性循环。情绪不稳定、经常发脾气的聪聪影响到了班级纪律，同学们也认为他干扰了班级的正常秩序，所以很不喜欢他。

由于聪聪缺乏自信，比较敏感，缺少情绪调节的方法和同伴交往技能，以及有效处理日常生活事件的经验与策略，因此每次遇到问题，尤其感觉“被冤枉、被指责”的时候，聪聪都深受情绪问题的困扰，感觉自己无力改变现状。

▲ 辅导目标

帮助聪聪建立积极客观的自我认知，改变他头脑中的不合理观念，丰富问题解决的方式方法，形成对事件积极的应对模式。

▲ 辅导过程

本案例一共进行了四次辅导，每周一次，每次30分钟，主要运用了沙盘疗法、认知行为疗法以及角色扮演技术，几种方法相互配合，巩固和提高了辅导效果。

第一次辅导：尊重理解，建立互信的辅导关系。

聪聪首次出现在辅导室，缘于班主任找到了我：“我班这个孩子又和别人发生矛盾了。我跟他谈过了，你再跟他谈谈。”那时，聪聪一个人坐在椅子上，表现得羞涩而拘谨，于是我便邀请他一起玩沙子。揉搓了一会儿沙子

后，聪聪的表情总算放松了一些。他喜欢上心理课，所以比较喜欢我。因此，我从心理课堂切入，寻找合适的话题。我问他：“还记得心理课独特的课堂规则吗？”他说：“尊重、倾听。”“对，你说的我都会认真听，而且这算是我们的小秘密。”然后我将自己课上天天使用的、同学们熟悉的“小助手”史迪仔交给他：“我喜欢淘气的小男孩！你看，史迪仔也是个淘气的小男孩，而我们是好朋友。相信我吧！”聪聪接过史迪仔，抬头看着我，咧嘴笑了，然后开始和我诉说他的遭遇。我没有过多地做出评价，只是认真倾听，并和他约定，下个星期同一时间来找我，还彼此拉钩了。我知道，平时我们心理课的关系基础和今天的倾听为我和聪聪这次辅导关系的建立提供了保障。

第二次辅导：改变认知，发现闪闪发光的自己。

第二次辅导，聪聪如约而至，我请他创作属于他自己的沙盘。有了上一次的经验，聪聪做沙盘时很投入，在沙盘中尽情表达自己。根据聪聪挑选的沙具以及做沙盘后的表述和分享，我发现：他认为周围的人不喜欢他，对自己的评价很低。基于这样的判断，为改变聪聪对自己的消极评价，我首先反馈给他，自己眼中的他是善良、懂礼貌、聪明的小男孩。这样的反馈让他有些吃惊，他不可思议地看着我，好像在说：“这真的是我吗？”我坚定地点点头，面带微笑，并讲述了他这几个特点背后的事件和证据，他的神情逐渐放松，确定自己真的有这些优点。后来，我们双方利用澄清技术，进一步找到了“我很好”“老师和父母肯定我”的证据。帮助聪聪建立更积极的自我评价。通过讨论，聪聪有些惊讶：原来老师们和父母都是肯定他的，他并不是个危险、让人讨厌的孩子，而是一个有优点并且可以让自己更多的优点展示出来的孩子。最后，我给聪聪留了一项家庭作业：每天总结自己的三个优点，并找到支持这些优点的事例；优点可重复，也可有变化。

在这之后的一周内，我和聪聪的妈妈也深入沟通过三次，让她逐步认识到：家长的教育方式、行为方式对孩子有着重要的影响。面对孩子的自卑、不安和暴躁，母亲需要更多地做到理解、包容和积极鼓励。我还邀请她一起完成家庭作业：在生活中主动关注孩子的优点，用欣赏的眼光去看待孩子。