



北京市延庆区职业学院
BEI JING SHI YAN QING QU ZHI YE XUE YUAN



心理危机干预个案汇编

(中等职业教育)

学会做人、学会做事、学会求知、学会感恩

延庆区职业学院

心理危机干预个案汇编

目 录

1. 与学生成为朋友——一个单亲家庭学生的教育案例	赵文霞 (3)
2. 扬起自信的风帆	刘振海 (7)
3. 走出阴霾，学会与人相处.....	朱世勇 (9)
4. “孤雁”归群——一个孤独自卑女孩的心理辅导个案	宋爱琴 (13)
5. 摆脱心理阴霾 爱心为之开窗.....	卢建苹 (16)
6. 一例因实习失误致一般心理问题的咨询案例报告.....	张秀君 (19)
7. “人之初，性本善”	王秀利 (25)
8. 美丽女孩战胜焦虑，走出困境.....	岳艳伟 (27)
9. 用宽容开启心灵之窗.....	刘 平 (30)
10. 单亲家庭心理健康案例分析.....	朱 淼 (33)
11. 关爱，让她的生活阳光灿烂.....	张 颖 (36)
12. 让她从孤独中走出来.....	韩雪健 (39)
13. 重组家庭的孩子更需要关爱.....	李向云 (43)
14. 为青春插上靓丽的翅膀.....	申发宁 (45)
15. 摆脱心理阴霾 扬起自信风帆.....	卢建苹 (48)
16. 靠近我也温暖你.....	付张新 (51)
17. 恋爱危机巧化解——危机干预个案报告.....	卫冕 (55)
18. 有温暖，你也会发光.....	卫冕 (58)
19. 重拾自信，让“讨厌”变成“热爱”	张秀君 (61)
20. 走过去前面是个天——中职生自卑心理危机干预个案报告.....	付张新 (65)

与学生成为朋友——一个单亲家庭学生的教育案例

赵文霞

一、案例提出的背景

当前社会，全新的教育教学理念让我重新认识了自己的角色，我将不仅是学生的老师，还有一个更有意义的角色，那就是做学生的朋友，关爱学生，了解学生，走进学生。新理念如一股鲜活的源泉给了我无限的创造灵感，我用心来感悟，这两年多来的确是受益匪浅，让我感触最深的是新型的师生关系，只有当一个学生从心里喜欢上这个老师了，认同这个老师了，他才会对你所教知识认真汲取，才会真正地投入到学习中。在教育教学中常常需要处在学生的位置去反思问题，把自己的心态放到学生的生活中去体验他们的感受，这就是我要说的“站在学生的角度”。这种反思方式能很快架起师生互相理解的桥梁，帮助我们找到教育教学的障碍，从而对症下药，解决问题。

二、案例介绍

李某，在班里是一个活泼好动的男孩。在老师和同学的眼里，他是一个“问题学生”：性格外向，脑瓜很灵，特长是篮球打得好。但他胆子大，脾气倔，纪律散漫，常闹事，对人傲慢无礼，没有好朋友，学习习惯不好，态度不端正，成绩平平。

长期的心理需要得不到满足，使得小小年纪的李某出现了严重的心理失衡。一天到晚，他不是与人唇枪舌剑，便是幸灾乐祸。他认为与别人对抗得越激烈，他越能享受到快乐。为此，老师和家长给他找了一些有关心理健康教育的书，想让他看后能正确认识自己的错误。不然，他自己的问题倒没发现，老师、同学的问题倒看出一大堆，时时以高标准要求他人，指出他人种种“不善待”自己的地方。

三、案例分析

通过一段时间的观察和了解，我从科任老师和其他学生那里掌握了更多有关李某的信息，然后开始走访他家和他初中时的班主任。通过了解，我们发现造成李某“心理失衡”以致难以合群的个性的原因是多元的，但主要是不良的家庭教育和生活环境。

李某是个独生子，打小开始，父母的感情一直不和，在他读小学二年级时，他的父母就因感情破裂而离婚了，他被判给了父亲。离婚前他父亲已经因经商不利而破产，离婚后更无力抚养自己的儿子。所以，他的父亲只能将李某寄托在他年迈的奶奶家里——老人院里的一个小间套房。父亲没文化，很少与儿子进行过心理沟通，而且时常要外出打工，所以李某的生活和学习问题只能由爷爷和奶奶来料理。爷爷和奶奶对孙子总是过于宠爱、放任的，凡事都依李某的，于是他在家一直处在以我为尊的轴心位置。只要大人有一点不顺从他，他便翻脸不认人，肆意指责对方。因此，每当李某在学校里得罪同学时，对方只能避而远之，因为他是一个“不讲理”的人。

李某的母亲是个能力强，虚荣心盛，自私自利的女人，她爱自己的儿子，极力要为儿子创造好的读书环境，但又好逸恶劳，常恨自己的丈夫不争气，并时常在自己的儿子面前灌输一些不尊重他父亲和爷爷奶奶的话。由于李某更喜欢听妈妈的话，所以久而久之就养成了不正确的社会交往心理。

四、教育策略

1.多管齐下 以诚感化

对李某这样的学生仅仅依靠班主任的教育是远远不够的，必须多管齐下，“综合治理”。了解了他的家庭状况后，我多次走访了他爷爷奶奶家，并分别和他父母进行了沟通。我发现他爷爷奶奶年事都较高，不具备抚养少年的能力，而且和李某一起住在老人院里一间不及六十平米的又破旧的套房里，生活条件比较落后。我就找他父亲谈话，向他解释了为未成年人创造一个良好和谐的家庭环境的重要意义，要求他尽快将孩子接回来住在老家里，由自己亲自抚养。得知他父亲当时生活困难，入不敷出，我就通过申请帮李某减免了学杂费。同时，我还多次联系了李某妈妈这一关键人物，告诉她母亲对于子女在人生道路上的神圣地位，我能理解所有父母强烈的爱子之心，但爱一定要有正确的方式和价值指导。鉴于他父母二人已难破镜重圆，我郑重请求他们最好能多找机会带孩子出来聚一聚，彼此坦诚布公地交流自己的心境，使孩子能理解做父母的无奈的选择，而不受他们这段不和谐的感情旅程的影响；也让李某可以再次重温亲情的温暖，过滤自己心中的阴影。“解铃还须系铃人”，没想到李某的亲人都十分理解我的良苦用心，也积极地配合我的工作，为我的学校教育工作打好了后方基础。

我和李某进行过多次深入地交流。他不是一个简单的孩子，悟性高于其他学生，而且知识面较广。我知道他极关心自然怪象，如百慕大三角地带、宇宙黑洞等，凭着自己平时的阅读和积累，我能跟他做较深入的交流，若有疑难，我便和他一起到图书馆或上网查询资料，在答疑解惑中师生共同学习，也融洽了彼此的关系，提高了他求知的热情。他喜欢读历史，对历史人物多有自己的评价，但这些评价多有偏激之处，明显的带有自己成长的阴影。有一次谈及曹操的“人生哲学”，他说曹操具备“宁可天下人负我，不可我负天下人”魄力，才能纵横天下，成就伟业。我说曹操的谋略和魄力的确令人惊叹，其极端的“人生哲学”是迎合了那个乱世的潮流，使他成就了大业，但其人格品质却令人不敢恭维，他不分青红皂白地杀死好友吕伯奢一家，还有他为父报仇竟大肆屠城等则超出了一个英雄所应具备的基本素养。我们读历史应该取其精华，去其糟粕，而不能被历史所蒙蔽，误入歧途。这一个个的思想交流使李某逐渐地改变了当初那种固执的想法，对别人多了几分友善和热情。

2.和风细雨 给予关爱

班主任对于那些问题学生“另眼相看”，润物细无声，在帮助教育学生时。要学会站在学

生的角度上，与学生在交流的火花中融化问题。在任何时刻，都不放弃每一个学生。表面坚强，内心脆弱的人，往往比常人更需要尊重和关怀。“问题学生”的心理比别人要多几分敏感，他们常常将一颗渴望被关注和被尊重的心灵裹藏在密麻麻的针刺外壳里。只有充分尊重他们的人格，才能慢慢走近他们的心灵，唤醒他们那份被遮蔽的良知和自信。

在学生面前，我从未将李某以“问题学生”对待，无论是课堂学习还是课外生活，我总是——视同仁地对待每一个学生。有一次李某课间在教室里玩闹，故意踢坏一位同学的凳子。我没有马上当众训斥他，而是把他带到一个安静的地方，让他反省自己的错误，然后让他主动向别人道歉。下午上学前，他还从家里带来了工具修好了那张凳子。李某知识面较广，上课时我常常叫他发言，若有满意的答案，我和同学们都会报以热烈的掌声。这一个个细节的温暖，使他自信心大增，也学会了自我约束，得到了同学们的信任和喜爱。

3.量才而用 树立威信

虽然李某集体观念薄弱，但点子多，会策划。我就推荐他任班主任助理及班级宣传委，负责收集宣传栏的资料和安排活动课的内容。他十分喜欢这项工作，积极收集资料，精心布置，和另外两位同学一起努力，把教室里的宣传栏打点得有形有色，精彩纷呈。每期宣传内容都引来同学们驻足欣赏。他巧妙地把活动课“分地到人”，让各个小组自己安排专题去上。他自己则主持监督和评比工作。

李某出色地组织领导才能让其他同学刮目相看，也赢得了大家对他的尊重和欣赏。同学们的支持和赞扬又使他的集体观念极大地增强，各方面日益进步。

五、收获与反思

经过一年的努力，李某的“问题”都已得到明显地好转。他基本上能克制自己不良的情绪，同学关系也相处得较好，和父母之间的交流也大大增多了，学习成绩也进步了，在工作上已经成为我的得力助手。对此，我获得了一些有益的启示：

1.要特别重视“问题学生”的转化工作，决不能漠视他们的存在。

毫无疑问，教育好一个“问题学生”肯定要比教育好其他学生付出更多的辛劳，而且大多“问题学生”的思想、心理、行为习惯已造成偏差定势，要转变并非易事。许多老师常比较功利地认为与其花那么多时间去管好一个“问题学生”，不如把这些时间用来培养好生，便轻易地放弃了那些更值得关注的学生。只有从人格和权益上更加重视这些“问题学生”，并以高度的责任心，去持之以恒地做好转化工作，我们才能获得意想不到的成果，而这种回报往往比其他的收获更令人欣慰自豪。

2.要动员各方力量，共同搞好“问题学生”的转化工作。

每个“问题学生”的产生都有其多元的因素：社会的、家庭的、学校（班级）的；过去，现在的，甚至各种原因之间错综复杂。我们要将问题置于更加广阔的背景上去考量，追根溯

源，权衡轻重，标本兼治。当然，在实际工作中，笔者深感个人力量微弱，当然，面对复杂的社会性问题和学校管理工作中制度性的弊端，哪怕我们竭尽全力地去鼓与呼，最终却只能让自己的努力如石沉大海，茫然无助。要充分动用班级的资源，让其他学生一起来帮助“问题学生”的成长，这也是建设和谐的班级文化的有益契机。

3.要注重工作策略，注意从细节中发掘育人的契机。

在充分调查了解“问题学生”的前提上，要认真思考教育转化的策略，有计划地开展工作，又要注意转化工作中的偶然性因素，利用好细节，如学生在课堂上的一个举动，或在课间发生的一场风波，或是作业本中一个异样的痕迹，等等，细心的老师往往能从中找到问题的突破口，进而巧妙地解决问题。

教书育人是细活，需要的是耐心。如果遇事不冷静，爱冲动，由着性子，容易把事情搞得一团糟。如果事事发脾气，自以为是，独断专行，容易伤害学生的自尊心、自信心，一些学生甚至会“破罐子破摔”，从此走下坡路。由于每一位学生的社会环境、家庭环境、教育条件、本人努力的程度以及身心状况的不同，造成了学生之间的差异。班主任老师应该看到每一个学生都是独一无二的世界，每一个学生都有着自己的兴趣爱好和特长志趣，要想使每一个学生都得到全面发展，就必须充分发扬民主作风，取得学生们的信任和配合，而不能靠使性子、发脾气。我们应该创建一种新型的师生关系，学会换位思考，让学生卸下心灵上的防护设备，真心的把班主任当成他们的知心朋友。

扬起自信的风帆

刘振海

案例介绍：

王某，男，17岁，职业高中电子技术与应用专业学生，初中时学习成绩很差，在北京某中专学习半年多。性格内向，不爱说话，不愿与同学交流，由于各种原因上了半年后不愿在北京的学校学习就返回职高高一电子技术班上课。智商中等，属于瘦高身材。父母亲均在工厂打工，有一个姐姐，但由于是家中男孩，因此得到父母过分溺爱。他喜欢一个人呆在家，害怕与同学交往，缺少友伴，不愿过集体生活，不喜欢体育活动。在班级中，在宿舍中他缺少友伴，独来独往，不愿参加集体活动。有时他上课迟到，进教室时扭扭捏捏。课余时间，同学们在他课桌旁边开玩笑，同学们打闹碰了他的桌、椅，他认为是故意闹的，专门是针对他。自卑心理较重，缺乏可交流的玩伴，形成不合群的心理，拒绝与人交往，人际关系不佳。

案例分析：该同学课堂上却总是沉闷无语，不是低垂双眼，就是双手抱头地伏在课桌上，甚至课后的作业也交不了，不论是文化课还是专业课都不能认真听课，不能完成作业。成绩也逐渐下滑。身材条件极好的他却从不参与班级活动。遇到集体外出的活动，他也总是交来家长签字的请假条而拒绝参加。很少与学生交流，唯唯诺诺。

这是由于长期的受到父母溺爱，不让参加集体活动，不与同龄的孩子玩耍，不交流。导致性格内向，害怕与人打交道，自卑心理较重，缺乏可交流的玩伴，形成不合群的心理，拒绝与人交往，人际关系不佳。由于害怕交往，导致害怕老师的提问，还怕与老师交往，总重导致学习困难，厌学情绪严重。

辅导方法：

1. 了解原因：多次与王某的家长私下用手机交流，通过交流了解这个学生在小学初中的表现及平时的行为习惯。与他的初中任课老师以及在本校的原初中同学，进行交流。了解他在初中时的表现。从而了解王某心理状况。了解造成怪异行为的原因。

2. 个别谈话：在课余时间多次与该同学主动聊天，从生活的小事情，住校的点点滴滴入手，进行交流。一开始他由于畏怯，说话吞吞吐吐，不敢直言，我注意鼓励其消除顾虑，耐心倾听他的陈述，以全面了解他内心世界，发现导致问题行为产生的心理原因。

3. 组织丰富多彩的集体活动：作为职业教育，特别注重主题教育活动，不论是班级进行的主题班会活动还是团会活动，以及体育运动比赛活动。在活动开始之前，预先布置班干部邀请他参加适合他的节目，创造成功的机会，使他获得成功的体验，消除自卑心理，在活动中逐渐建立自信。如在高一运动会中，让他组织田径赛运动员比赛任务，发挥他的特长，进行

多项目的竞赛，圆满完成了任务，取得了好成绩，体验了成功，取得进步。这样，让他积极参加集体活动，并且给他担任活动骨干的方法，既能给她带来自信和鼓舞，又能加强与同学的联系。

4. 与科任教师多了解情况，有目的地与科任教师了解他的课堂表现：课堂发言情况，作业完成情况，把他的情况介绍给任课老师，和任课老师一起培养他，让他在课堂积极发言，当某一科的课代表，是更多的参与活动，在活动中找回自信，锻炼自己的说话本领。尽量找到学习进步的突破点。同时针对他在学习上的颈部给予适当的鼓励。让他看到努力的希望

5. 与本班团干部一起进行帮助活动：布置团干部们多主动与他接触，并且在学雷锋做好事时邀请他也参加活动，给予他积极要求进步的机会。

6. 在操行评语中给予鼓励：肯定他的进步，感谢他为本班的运动会取得的成绩做出的贡献，为模拟法庭活动中取得县级二等奖做出的贡献进行表彰，及时对他在班级活动和学校评查中取得的成绩给予表扬。让他感到自己是这个班不可缺少的、重要的一员，作为先进集体的一分子，他拥有的是自豪，而不是自卑。

7. 为他提供融入集体的契入口：安排一个家庭条件好但性格温和，从不爱炫耀，积极上进，乐于助人又细致的同学与他同坐。安排座位之前，老师和这个同学做了一次长谈，把王某的遭遇都告诉了他，要他带动其他同学更多更主动的接近他，让他发现周围的同学并不象他原来所看到的那样自私和骄傲，从而排除他的孤独感，消除他在集体中的失落感。

8. 充分发挥家长的作用：通过家访、电话联系、家长到校面谈等多种方式，以了解孟某家庭情况及他在家的表现，并与家长沟通思想，让他们明白常与孩子沟通的重要性，共同商讨解决办法。

辅导效果

通过以上的辅导方法和过程，王某的自卑感有了明显减弱，而变得较活泼开朗和同学们关系有了很大的改善，集体活动也能积极参加，学习有了很大进步，尤其是专业技能进步最快，在高中二年级最后专业技能大赛时，取得优异成绩，并且光荣地加入了中国共产主义青年团。现在，顺利的到实习单位参加为期一年的实习。在实习单位表现优异，每天认真完成单位的工作，不断的学习专业知识，锻炼专业技能，自己的专业水平不断提高。在单位与同学和同事的交往也有了很大进步，能与领导和同事处好关系，和班组成员打成一片。成为一个优秀实习生。

走出阴霾，学会与人相处

朱世勇

【摘要】：学生出现心理问题的原因是多方面的，但主要的是学习压力、社会影响、家庭环境教育方法等。中职学校的学生是一个特殊的群体，他们大多是初中时期的中下等的学生，在学习上容易被忽略的人，可以这么说，大多数的学生是伴着中考失败者的身份进入中职学校大门的。他们中的一些人消极情绪严重，并带有明显的消极心理暗示，自卑、孤独、不善交际。但他们也渴望与人交往，也要踏入社会，在中职学校当了12年的班主任，我对这些孩子的感觉可以说是感同身受，每一届的学生都会有这样的“问题生”。正想下面个案中的LY，这既是个案同时也是值得每一位中职班主任用心引导的一个普遍案例。同时通过这个案例，也反映了学校教育及社会家庭等方面的许多矛盾，只有了解学生存在问题的成因，才能在教育教学中有意识地去避免它。

在日常的教育教学活动中，我们常常会接触到一些“特殊”的学生，他们不被同学欢迎，甚至被老师忽略、家长放弃、又不得不为之担忧的这样一个群体。他们孤独、自卑、焦虑、多疑，而且常常封闭自己的心灵，这直接阻碍了他们的健康成长。其实在他们心灵深处又是那么的渴望与人交往，甚至这种愿望比一般学生更加强烈。因此，在此增强他们与人交往、待人接物的自信心，引导其获得良好的人际关系，促进其身心健康发展进行了粗浅的个案研究。

一、个案研究背景

（一）学生基本情况

LY，男，我校12级学生。学习成绩很差，考试成绩在班上总在最后几名里徘徊。上课爱不发言，而且总是在回避和老师的接触的机会，平时话不多，自卑、不擅长体育、不擅言谈。甚至会躲闪与老师目光的对视，回避与同学的对话，在学习上也马马虎虎让科任老师头疼。

（二）家庭生活背景

LY的父母都是农民，文化教育程度不高，平时根本就没有时间，甚至也没有能力辅导教育孩子。其唯一的教育方法就是粗暴的打骂，尤其是在学习的问题上。孩子和父母之间缺乏良好的沟通。

二、个案心理问题分析

通过一年来的观察与了解，发现他与人交往的主要心理表现是：严重自卑心理、孤独焦虑心理、胆小压抑心理。形成该心理的原因有：

1. 父母对学习要求超过了学生的能力范围，生活中缺乏鼓励。

通过家访和与家长的谈心，了解到L Y的父母都是吃了没有文化的苦，所以生活比较艰苦，因此希望自己的孩子学习成绩优异，能够出人头地。但是这么多年以来，L Y的成绩让他们在村里、邻居、朋友面前抬不起头来。为此，家长也十分着急。孩子青少年时期，尤其是在初中阶段是性格形成和社会交往方式形成的重要阶段，他们非常渴望父母的关心、呵护和指导。此时L Y正为自己的学习苦恼。父母的打骂使他形成了严重的胆小、焦虑心理特征，造成了如今自卑、孤独的社会交往现状。

2. 同学的排斥

因为他在班级里成绩不好，又不善言谈，每天他都是“反面教材”。在班级里面他感到非常的不光彩，更加使他不和同学平等交往，形成了自卑胆小的社会交往心理现状。由于长期不被群体接纳，L Y在班级里一直就像一个陌生人，可以想象他内心的孤独、焦虑和无助让他多么痛苦了。

三、疏导帮助矫正措施

美国教育心理学家指出，“如果孩子生活在鼓励中，他便学会自信。……，如果孩子生活在友谊中，他便会觉得生活在一个多么美好的世界。”

（一）个人疏导

在学生的心理成长过程中，我们始终相信，个体内心的成长才是最重要的，只有通过自我激励、自我成长，才能真正达到心理的成长，只有发挥他个体的自我力量，他才能真正走出孤单、走出胆怯，树立健康的社会交往心理。

1. 发现优点，树立自信心。

人不能主动交往，主要原因是在交往过程中缺乏自信。所以首先就要树立自己的自信心，应当不为一时的挫折而失去对自己的信任，并且要找到自己的优点，给自己恰如其分的评价。在几次的与他谈心中，我逐渐体会到他那颗孤独、自卑的幼小心灵。他完全默认了所有人对他的指责，承认所有的错误都是因为他。我就告诉他尺有所短，寸有所长，每个人都有不例外。每个人都有自己的优点和闪光点，只不过自卑感强，消极的人往往容易忽视自己的优点，夸大自身的弱点，对自己否定过多，看不到自身的价值，引导他在遇到困难和挫折时，不能自暴自弃，意志消沉，自我否定，而要冷静下来，辩证地看待自己，接纳自我。引导他有回忆从小到大的的人生经历，把每一次获得赞扬的内容、过程、和感受记录下来，细细回味。同时发动家长、同学和朋友一起帮助他找优点，并把这些优点记录下来，让他随时阅读。目的是通过记录成功的体验恢复自信。

2. 观察大家的共同话题和兴趣，融入到同学中。

古人说“独学而无友则孤陋而寡闻。”每个人的个性不同，兴趣也不同，但你要融入这个社会，就应该寻找到大家共同的话题，并积极参与进去，共同讨论。比如说：大家在课下

讨论哪位自己喜欢的明星人物时，也让他参加进去，让他也谈谈自己的想法，增进同学之间的友谊，使他忘去胆怯，慢慢的他懂得了如何与同学相处。班里召开班会，团队活动，我会提前和他一起收集材料，辅导他制作班会PPT，慢慢地，他有了自己的班会想法，创意。同学也对他刮目相看。

3. 制订社会交往目标。

我在他已经树立一点自信心的时候帮他制定了社会交往目标：和父母交往、和老师交往、和同学交往、和其他人交往。其中通过他不断的自我激励、自我认识，培养了社会交往的自信心。

4. 提供社会交往机会。

在班级里给他安排一些为集体服务的机会，比如说，让他当课代表增加与同学交往机会，同时也提供了社会交往技巧实践的机会。建议教师把最简单题目的回答机会尽量让给LY，让LY在实践中不断调整自己的社会交往心理，走出自卑的干扰。在面对比较困难的社会交往初期，运用角色模拟的方式，一次次的模拟社会交往的场景，及时给予他成功的鼓励，不断强化他的社会交往成功体验。学校召集青年志愿者，我就推选他参加。

（二）疏导父母

在孩子成长的过程中，父母的影响作用是非常大的。作为父母，应对孩子传出正确的评价。父母是孩子的第一任老师，父母对孩子的影响很深刻，对孩子了解的也最清楚，尤其是对孩子的性格。对于自己的孩子，取得的成绩要做出正确的评价。特别是在孩子失败时，要加以鼓励、引导，帮助总结经验。千万不可有伤害孩子的自尊心的语言或者举动，因为这样他们就会觉得连自己最亲切的家庭里也得不到温暖，就更容易导致其走向自卑。

1. 与LY父母谈心，劝他们给孩子更多生活空间。把孩子学习情况进行全面细致的分析，建议他们正视现状，适当降低要求，不要给孩子太大的压力，以免适得其反，应该给孩子提供其他更广阔的发展途径。

2. 建议家长调和家庭气氛，多和孩子沟通，生活中多一些欢笑，多发现，赞扬一下孩子身上的优点，例如：勤劳善良、忠厚老实等等，使他建立自信心。鼓励家长多关爱自己的孩子，不要一直打骂，打消孩子心中焦虑、胆小的情绪，培养正常的社会交往心理。

（三）疏导同学，创设良好的环境

外界环境是学生产生自卑心理的一个主要原因。对于有自卑心理的学生，应该给他们创造一个良好的学习、生活的环境。创造良好的班级氛围，使学生在集体中能够感到温暖，使他们能够有一种被重视的感觉。只有集体真正开始接纳他，关心他，帮助他，才能更快的消除LY对自己心灵的冰封，走出封闭的自我，体会到社会交往的乐趣，享受人生的乐趣。在

集体活动中，使得每一位学生能够各尽所能，让他们的能力充分发挥出来，通过这些活动吸引学生的注意力，从而消除学生的自卑心理。

在班级里告诉同学要平等友善的和L Y相处，不要随意的欺负、取笑他，因为每一个人都是有自尊心的；耐心细致的关心他，如果L Y有不懂的地方向你请教，态度要耐心，不要讽刺他；帮L Y树立信心，让同学们真心多想一想他的优点，例如：勤劳善良、忠厚老实等等。并且给他安排了一个活泼开朗的学生坐同座位，为他建立良好社会交往人际关系奠定了基础。

作为教师，在日常的教育教学活动中，对他更应该多加关心、鼓励、帮助。不要因为他成绩差而歧视他，或者挖苦讽刺他。要给他以学习方法的指导，避免给这些他心理上的伤害，使他产生逆反心理，与我们的集体越走越远，最后发展到孤僻、自卑心理的产生。特别细心，经常多加个别指导，个别谈心，帮助他们能够溶入集体。

在经过了将近一年的心理辅导以后，我欣喜的看到L Y一步步艰难又执着的成长步伐。现在，L Y在与人的交往上的自信心明显提高了许多，下课已经可以和谐的和同学们在一起谈天说地，虽然他现在还不是社会交往中万众瞩目的焦点，但是也已经是其中一分子了。他的表现以及学习成绩有了很大的进步，受到了同学、老师、家长的齐声称赞。看着他在群体中愉快的欢笑，我感到所有的付出都是值得的。一切为了学生，为了一切的学生，为了学生的一切。现在他已经准备好好学习参加高职预考班的学习，希望他在成长的路上越走越远，在社会交往上真正体会到生活的快乐。

“孤雁”归群——一个孤独自卑女孩的心理辅导个案

宋爱琴

学校的心理健康教育是指从学生的身心发展特点出发,运用心理辅导和教育手段等方法,促进学生身心全面和谐发展的教育活动。它是有利于提高学生心理素质的教育,是实施素质教育的重要内容。而在学校里,班主任是与学生接触最为频繁的,不但对学生的学习情况熟悉,而且对学生的思想、道德、行为等情况熟悉,能及时帮助学生解决学习、生活中的困惑,是学生最佳的“心理医生”。高一入学我接手了高一酒店班,做为班主任,军训中我发现有一个女生引起了我的注意,孤僻内向与同学关系疏远,对生活产生厌倦,对此我专门对她进行心理健康的辅导,帮助她树立自信,学会交往,融入集体,积极面对生活。

一、个案情况

美玉,女,17岁,中职校高一年级学生。性格内向胆小,缺乏自信不善言谈,课下精神课上迷糊,回答问题情绪紧张,面红耳赤,语无伦次,言不达意,几乎不敢在同学面前发表自己的想法,更不敢与同学争论问题。无论老师还是同学同她谈话,她都语言生硬简单,态度冷漠固执。她在宿舍在班中常常孤立独行,象是一只孤雁,远离宿友远离老师。兴趣爱好特别喜欢看服装设计方面的书。

二、调查原因

据班里同学介绍,美玉的父母离异,现在和父亲一起生活。父亲是个老实憨厚的农民,靠种地打零工赚钱,所以她平时生活拮据,不注重自己仪表。在家中父女俩很少交谈,导致她家里家外都言语很少而且简单。她喜欢服装设计,初中考服装设计学校是她的梦想,但由于父亲的反对,最后梦想没有实现,选择了自己并不感兴趣的学校专业,自此她从入学就情绪低落,课上萎靡,从来不爱主动回答问题,渐渐的和同学疏远,对学习失去自信。

三、采取措施

(一) 抓住偶然机会走进她的心灵

一次晚自习,学生打来电话说美玉身上起了很多疙瘩,两手关节粗肿,现在医院……当时我挂断电话,骑上车就往医院跑,到了那看到班长正在给她排队挂号。“美玉,怎么搞的?以前有过这现象没?是疼还是痒?”我急切的问,“没事,这么晚您还来!”她看了看我简单的回答。等待就医时我将话题一转,“美玉啊,这可能就是心中有火毒素太多,加上季节天气原因导致的”,他一听我的话纳闷地抬起头。“不是吗?这个专业你不喜欢,也不感兴趣,所以老师上的课你不想听,可又得呆在教室里,感到无聊郁闷。对吗?”此话一出,他的脑袋便耷拉下来。我见状,心中一喜,看来“命中要害”了。“可你总这样混日子也不是办法呀。你喜欢设计,可以自己规划一下将来,等到实习岗位上可以自己再创造机会嘛。”他沉默了一会儿摇摇头,就这样我们之间的交谈他始终一言不发,但可以感受到她发觉我对她的想法

有所了解时态度明显有些转变，我心中掠过一丝的欣喜，看来转变她是有希望的。

（二）特别的日子给予特殊关爱

端午节来临之际，同学们都纷纷回家过节了，由于家在山西而且父亲又忙于打工，美玉没有回家过节，端午节前一天，我将一兜粽子给她送到学校，当时她虽然只说了声“谢谢老师”，但我已发现她眼圈的红润……

（三）平时给予更多关注和表扬

从那次以后我让她担当我的课代表，目的在交往中锻炼她的胆量，让她在收发作业中与老师、同学打交道，并让她把一些疑难问题收集，请教老师；平时每节课上我都会叫她回答一次问题，锻炼她的语言表达能力；美玉喜欢看书，特别是设计方面的，我就帮他借一些服装设计及心理健康类的书籍，使他充实自己，增强自信心；班里调座位时我把她座位调到一些性格开朗、外向的同学旁边，使其“近朱者赤”，也被感化了；利用班团会在全班同学面前表扬她的一点一滴的进步，树立她在同学之间的威信，改变她总是默默无闻的处境；经常用“不鸣则已，一鸣惊人。”的话鼓励她。

四、初见成效

一年的相处，美玉在我的鼓励及同学的帮助下，由原来默默无闻的学生蜕变为引人注目的学生。她在这集体的大家庭中感受到了师生的关爱，更感到自己也占了一份空间。高二那年，她已敢为坚持自己的真理而与人辩论，随后在学校生活部组织的演讲比赛中她还代表班级参赛并获得三等奖，渐渐地美玉开始相信自己是可行的了。现在她已经上岗实习，而且据单位领导反馈她在单位干得很不错，领班很认可她。

五、案例反思：

这个案例让我想到了法国教育家罗曼·罗兰的一句话：一个人只能为别人引路，不能代替他们走路。作为班主任，特别是职业高中的班主任，面对这些男生抽烟喝酒，女生攀比时尚，上课手机上网，放学为爱奔忙，思想活跃行为懒惰的职高生，我们无法命令他们该做什么不该怎样做，我们更不能代替他们做什么，我们只能做他们的引路人，保护孩子幼小心灵，给以关心、尊重、理解，只有教师的爱心能为学生所感受，学生心灵的琴弦才会为教师所拨动，真正达到以爱育爱，以情引情，以心换心，引领“孤雁”归群的功效。

教育无小事，事事皆育人！每个孩子有每个孩子的特点，我们老师要扮演好“心理医生”的角色，我们要以对学生终身发展高度负责的精神来重视其心理教育，每一位老师都应该明确自己是学生的心理顾问及心理保健医生这一特殊角色，应及时发现他们的心理问题，利用班集体的优势和特点，向学生进行心理教育，满足其心理需求，使他们有理想、有抱负，追求美好的生活，增强承受各种心理压力和处理各种心理危机的能力，提高心理素质，以迎接未来社会的严峻挑战。培养学生良好的心理素质和健康的人格，教师就要有一颗阳光之心，

把它的光和热洒向每一个孩子，可造就一个生机盎然、绿意蓬勃的美丽世界，让孩子能更健康地成长。

根据现代教育观，我认为应承认学生发展的不平衡性，差异性和独特性。台湾著名的教育家高振东先生曾说“爱自己的孩子是人，但爱别人的孩子是神。”这也使我感到要因材施教，承认每个学生身上的个性差异，充分关心尊重他，与他谈心成为朋友。要注意学生的个性特点，针对问题找原因，并充分发挥集体的作用，多让他参与活动，感受集体的温暖，感受其自身的价值，有成功的体验。同时教师要给予正确的指导，使其改正缺点，健康成长。我们只要勇于走进学生的心灵，用你的真情与爱心去和他交流，便会使学生敞开心扉，接纳你、信任你、感激你、爱戴你。

本案例使我深深感悟到：

首先，班主任要善于观察。对于班主任来说，在平时要善于观察班中的异常情况，及时分析寻找问题的关键点，弄清事情的真相及原因，这样才能防患于未然。

其次，教育要符合学生的心理需求。中职生正处于身心发展的青春期，心理还不成熟，做事容易偏激，爱钻牛角尖，但重感情，有自尊心。他需要教师的尊重，能较深刻地体验情感。我就是抓住了这一点，在对她的教育过程中，投入了真情，用自己浓浓的爱，赢得了她深深的情。

再次，教育要注重集体的力量。集体的力量是巨大的，正是那么多同学的帮助，让她看到了同学们的关心，尊重和信任，她感到不再孤单，不再悲观。因此才能毅然甩掉思想包袱，融入到集体中。

摆脱心理阴霾 爱心为之开窗

卢建苹

摘要：身体残疾的孩子同时也存在着心理问题，如孤僻、胆怯、独立性差、心理脆弱、怕苦畏难、缺乏自信、合作交往意识和能力、自控能力差等问题，这种状况如不加以重视，势必影响残疾孩子健康人格的塑造。著名的心理学家西塞罗曾说：“心理的疾病比起生理问题的疾病为数更多、危害更大。”如何对待残疾学生的心理障碍呢？在本案例中我结合工作实践来阐述自己是如何对身体残疾的学生进行心理干预和心理疏导的。

关键词：心理问题 心理干预 心理疏导

案例背景：她是个身体残疾的孩子，高一入学第一天他的父亲把她送到我的面前，看到她模样清秀，但走起路来一瘸一拐，左臂和左手食指不能伸直，我的内心充满了爱怜。之后他的父亲告诉我：“她患有先天性小脑偏瘫，生下来三天就住进了北京儿童医院，通过多年的治疗的结果，她虽然可以不拄双拐，但是身体残疾还是难以幸免。从小学到初中学习成绩处于中等水平，我们都是每天接送她上下学，对我们的依赖感比较强。她遭受了太多的嘲笑和白眼，所以心理上一直无法摆脱阴霾。去年我们想来这个学校上学，但是学校考虑到孩子的身体状况，担心不能为他推荐实习单位，所以就没有收她。可是我们也不能眼睁睁地看着她就这样没有书读。老师求求您，我们不在乎她是不是能参加实习，只要她来学校学点东西就行了！我知道这孩子肯定会让您特别操心的，我先谢谢您了！”听着家长令人心酸但却无比中肯的话语，看着让人心生怜爱的孩子，我下定决心一定要帮着孩子摆脱心理上的阴霾，用爱心为她敞开天窗。经过三年的心理干预和疏导，孩子逐渐克服心理障碍，并且圆了她得大学梦。

案例过程：

一、帮其树立明确的“自我意识观念”。

从小到大，她尝尽了他人的怜悯、指点与嘲笑。她害怕同学走在他身后的指指点点，他害怕别人对他的同情与怜悯。因此，帮其树立明确的自我意识观念成为她走出心理阴霾的第一步。我告诉她：“一个心理健康的残疾人，应该能够正视自己的生理残疾，能够坦然面对别人对你的各种眼光。身体残疾不是你的错，而心理不健全就是你的错了。既然身体残疾已然成为不可改变的事实，那么你就该拥有健康的心理，努力让自己的生命绽放华彩。如果你能忘记自己身体的残疾，相信自己、超越自己、发挥优势，顽强拼搏，永不言弃，那么你会梦想成真，别人也将会更加地尊重你、佩服你的。”听了我的话她若有所思地点点头。这次谈话以后她变得坚强起来，对于未来，她充满自信，对于别人的复杂眼神，淡然一笑，泰然处之。她坚持每天自己上下学，主动申请班级值日工作，积极参加演讲比赛、征文比赛和社会实践

活动，在各种活动中不仅让她展现了自己的才华、提升了自身综合素质，而且通过这些活动让他摆脱了心理障碍，走出了自我封闭的孤僻世界。

二、助其规划美好的未来蓝图。

心理健康的残疾人和普通人一样对未来有着美好的憧憬。我对她说：“你要相信自己的存在同样对社会、对人民有价值、有意义。你要从自己的实际出发，确立远大理想，树立切实的生活目标，并发奋努力，把自己锻炼为对社会有用的人。我以前教过咱们专业的一个残疾女孩，她以顽强的毅力和优异的成绩考取大学，毕业以后找到了满意的工作。她的故事不但证明了残疾人与正常人一样具有自身存在的价值，也向世人昭示残疾人一样可以为社会、为国家的做出了自己的贡献。老师相信您一定能努力学习文化知识和专业技能，自觉完成学习任务，争取优异成绩，考上大学。”在我的不断激励下，她上课认真听讲，课下认真完成作业，苦练专业基本功，利用把别人上操、上体育课的时间都用来学习。天道酬勤，经过不懈努力，她的成绩在班中名列前茅，专业技能稳步提升，一个手的打字速度可以达到 50 字/分。时间过得很快，转眼间高二第二学期到了，有的同学即将走入实习岗位，文化课成绩好的同学为顺利进入高职预备班而紧锣密鼓地做着积极的准备。我一边平静她的焦躁心情，一边积极地找学校领导、高职预备班的袁主任，希望学校给予她同等的学习机会。上了高职预备班之后，她十分珍惜这次来之不易的考大学机会，学习上更加刻苦努力，不断挑战自己的极限，成绩突飞猛进。

三、促其充分挖掘自身的闪光点。

她是个擅长写作的孩子。我鼓励她每天写日记，写下自己的思想，写自己的故事，写下自己的心路历程，并参加各种征文活动，让她看到自己的闪光点，从而对生活充满信心，以此来提高和带动其它方面的发展。她参加全国征文大赛获得二等奖。通过写作，她感受到成功的喜悦，找到了自信，消除了自卑心理。认识到“天生我才必有用”，认识到自己是整个社会的一员，充分发挥自己的特长。

四、使其发展良好人际交往能力。

由于他人的嘲笑，她长期进行自我封闭，不愿与他人进行交往，对他人失去了信任和友好。性格变得自卑、孤僻、多疑，与人保持着距离感，人际交往能力极差，这样的性格是难以适应社会的。面对这样的情况，我是这样疏导她的：“人都是有其社会性的，没有谁可以孤立地活着。生活中确实有些不够友好的人，但是我们不能说整个社会的人都是坏的，多数人都是友善的。要把自己融入在这个社会中，否则自己就如同外星人一样。心理健康的残疾人应该学会尊重自己也尊重别人，不但爱与同类残疾人交往，也乐于同健全人交往，能与周围人保

持良好的人际关系，对教师、长辈尊敬有礼貌，对比自己还困难的群体表现出同情、尊重、爱怜和热心帮助。”

通过以上的心理干预和心理疏导，她彻底地走出了心理上的阴霾，性格变得开朗大方，能与父母、老师、同学关系融洽。当别人遇到困难需要帮助时，她也能伸出友好之手尽心尽力地为人排忧解难。而且更令人欣慰的是 2013 年她顺利考取了北京社会管理职业学院，实现了她得大学梦。当从网上查到自己被大学录取通知的那一刻她百感交集，幸福的泪水肆意流淌。

案例反思

残疾学生是社会的特殊人群，他们需要我们用更多的关爱呵护引导他们的健康成长。综上所述，通过对具体案例的分析和探讨，我们应本着尊重、理解、关心、帮助残疾人拥有健康的心理，让他们就树立起“自尊”、“自信”、“自立”、“自强”的“四自”精神，使其得到与正常人平等的成长机会和权力，充分参与社会生活，共享社会物质、文化成果，共同快乐的成长在同一片蓝天下。

一例因实习失误致一般心理问题的咨询案例报告

张秀君

摘要：本案例介绍了一名高三中职幼教专业女生申某，因到幼儿园实习期间出现失误于是后悔，担心无法顺利实习就业，引起不良情绪反应，进而产生躯体化症状，影响到实习工作的一般心理问题咨询过程。经过咨询师诊断和分析，采用了合理情绪疗法帮助他改变认知观念，引导求助者重新认识自我，树立自信心，增强心理调控能力。经过4次咨询，求助者逐渐改变了认知观念，恢复了正常实习工作。

关键词：中职生 一般心理问题 合理情绪疗法

正文：

一、一般资料

申某，女，17岁，某中职校幼教专业高三学生，身体健康，无重大躯体疾病，家族无精神病史。

申某是独生女，父母在事业单位工作，家庭生活较富裕，成长很顺利。从小一直是父母眼中的乖孩子，处处严格要求自己，追求完美。中考失利，觉得难堪，不愿补习，目前就读中职幼教专业，在班中成绩一直优秀，深受专业老师的喜欢。

心理测验结果与分析：选择测试为SCL-90。

1SCL-90测试各因子分如下：

躯体化 2.4，强迫症状 1.6，人际敏感 2.2，抑郁 2.3，焦虑 3.5，敌对 1.5，恐怖 1.3，偏执 1.0，精神病性 1.3，其他 1.6；总分 170；阳性项目数 46 个，阳性症状均分 2.7 分。

躯体化、人际敏感、抑郁、焦虑因子分明显高于常模。

二、主诉与个人陈述

主诉：1个多月来因实习失误产生紧张不安，心情烦闷，睡眠差，对未来悲观失望。

个人陈述：诉在幼儿园实习的前两个月一直很努力，也得到了主班老师和幼儿园领导的认可，一个多月前的一天在校园活动区游戏时，她带十几个孩子玩滑梯，有两个小男孩滑下来后跑向其他活动区，她就跟着过去追了，结果在滑梯上最后边的小男孩嫌前面小女孩动作慢就使劲用手推了一下，小女孩快速滑下来后嘴磕到了滑梯边缘处，上唇内侧被碰破皮出了很多血，女孩哭个不停，主班老师和校医送女孩去了医院，让她跟孩子家长联系，说明情况，跟家长联系后，家长电话里很生气，埋怨她没有看好孩子，不负责任等。由于女孩只是碰破皮，没有大的伤害，吃了几天药就好了，主班老师带着她给家长道歉，事情就算解决了。园里开全体会，园长强调责任心问题时，不点名的批评了她，使她觉得无地自容！从那以后上班总是担心会出事情，后悔那天着急去追孩子，晚会就不会出事了，经常想起被家长责备的情景，觉得领导和老师会看不起她，觉得她工作不细心，不到位，会让她实习不通过，以后就不能顺利找到工作，那样亲戚朋友同学会看不起她，觉得看不到希望，很苦恼。晚上经常入睡难还做恶梦，白天上班打不起精神，注意力不集中，头疼，心情烦闷。渴望尽快摆脱痛苦，顺利实习下去，希望咨询师能够帮助她走出困扰。

三、咨询师观察到的情况

求助者自行走进咨询室，衣着整洁，举止得体，面带愁容，述说幼儿园实习经历时不停唉声叹气，眼有黑眼圈，目光不愿正面与咨询师接触，语言清晰有条理，对咨询表现出一定的信任与合作态度。

四、评估与诊断

（一）求助者的心理状态评估：

- 1、精神状态：焦虑、后悔、注意力不集中，心情烦闷。
- 2、身体状态：头疼、入睡困难，经医学检查无器质性病变。
- 3、社会功能：对实习生活造成一定损伤，个人无法摆脱，需咨询师帮助。

（二）初步诊断：一般心理问题

1. 根据划分心理正常与异常的三原则，该求助者的主客观统一、知情意协调一致，个性稳定，有自知力，主动就医，并且没有表现出幻觉、妄想等精神病的症状，因此可以排除精神病。
2. 求助者心理问题是明显的现实原因引起的，属于常形冲突，对照症状学标准，该求助者表现出焦虑、自责、睡眠障碍等症状。从严重程度标准看，该求助者的反应强度不甚强烈，反应也只局限实习工作的范围内，没有影响逻辑思维等，无回避和泛化，没有对社会功能造成严重影响。从病程标准看，病程只有1个多月。

根据以上分析诊断为：一般心理问题。

（三）诊断依据：

1. 求助者由于现实生活，处事失误而产生内心冲突，涉及工作中的重要事件，故冲突是常形，因此求助者体验到不良情绪，后悔、焦虑、心情差。
2. 求助者不良情绪不间断持续了一个多月，不能自行化解，需要咨询师帮助。
3. 求助者不良情绪反应仍在理智控制下，基本维持正常生活，学习，交往，但效率有所下降。工作经常注意力不集中，打不起精神。
4. 自始至终，求助者不良情绪的激发因素仅局限于实习中出现失误事件，并未出现有联系其他事件引起焦虑，后悔等情绪反应。

（四）鉴别诊断

1. 与重性精神病相鉴别：根据病与非病的三原则，求助者的知、情、意是统一的，对自己的心理问题有自知力，有主动求医的行为，无逻辑思维的混乱，无感知觉异常，无幻觉妄想等精神病的症状，因此可以排除精神病性障碍。
2. 与神经症的鉴别：由于该求助者的内心冲突与现实处境相连，涉及公认的重要生活事件，属于常形冲突，因此可以排除神经症和神经症性心理问题。
3. 与严重心理问题相鉴别：严重心理问题的初始反应强度强烈，反应已泛化，对社会功能造成严重影响，病程大于2个月。而该求助者的心理问题并不严重，没有对社会功能造成严重影响，持续的时间也较短，因此可以排除严重心理问题。
4. 与焦虑症相鉴别：焦虑症是“以广泛性焦虑或发作性恐怖状态为主要临床相的神经

症”，是一种内心紧张不安，预感到似乎将要发生不利情况而难于应付的不愉快情绪，常伴有头晕、胸闷、心悸、呼吸困难、出汗和运动性不安等。而该求助者虽然也以焦虑为主要症状，但未严重影响社会功能和逻辑思维，心理冲突未变形、没有泛化，而且持续时间只有1个多月，因此可以排除焦虑性神经症。

（五）求助者心理问题的原因分析：

1. 生物因素：不明显
2. 社会因素：缺乏社会支持系统的帮助，未得到父母、领导、同事的理解和关注。
3. 心理因素：求助者自幼深得父母宠爱，个性追求完美；由于实习受挫，对自己及未来产生负面的评价。

五、咨询目标

根据以上的评估与诊断，同求助者协商，确定如下咨询目标：

（一）具体目标与近期目标：帮助求助者降低情绪反应，改善睡眠，减少头疼等症状；在日常生活中适当运用放松训练降低焦虑水平，改变不合理的认知观念；增强其自信心。

（二）最终目标与长期目标：促进求助者的心理健康和发展，完善求助者的个性；提高有效处理各种生活挫折的能力；增强其自信和社会适应能力。

六、咨询方案

（一）主要咨询方法与原理：合理情绪疗法（RET）

合理情绪疗法由美国著名心理学家埃利斯于20世纪50年代创立，其理论认为引起人们情绪困扰的并不是外界发生的事件，而是人们对事件的态度、看法、评价等认知内容，因此要改变情绪困扰不是致力于改变外界事件，而是应该改变认知，通过改变认知，进而改变情绪。他认为外界事件为A，人们的认知为B，情绪和行为反应为C，因此其核心理论又称ABC理论。这种疗法旨在通过纯理性的分析和逻辑思辨的途径，改变求助者的非理性观念，以帮助他解决情绪和行为上的问题。

（二）双方责任与义务：

1. 求助者的责任、权利和义务

责任

- （1）向咨询师提供与心理问题有关的真实资料；
- （2）积极主动地与咨询师一起探索解决问题的方法；
- （3）完成双方商定的作业。

权利

- （1）有权了解咨询师的受训背景和执业资格；
- （2）有权了解咨询的具体方法、过程和原理；
- （3）有权利选择或更换合适的咨询师；
- （4）有权利提出转介或中止咨询；
- （5）对咨询方案的内容有知情权、协商权和选择权。

义务

- (1) 遵守咨询机构的相关规定；
- (2) 遵守和执行商定好的咨询方案各方面的内容；
- (3) 尊重咨询师，遵守预约时间，如有特殊情况提前告知咨询师。

2. 咨询师的责任、权利和义务

责任

- (1) 遵守职业道德，遵守国家有关的法律法规；
- (2) 帮助求助者解决心理问题；
- (3) 严格遵守保密原则，并说明保密例外。

权利

- (1) 有权利了解与求助者心理问题有关的个人资料；
- (2) 有权利选择合适的求助者；
- (3) 本着对求助者负责的态度，有权利提出转介或中止咨询。

义务

- (1) 向求助者介绍自己的受训背景，出示营业执照和执业资格等相关证件；
- (2) 遵守咨询机构的有关规定；
- (3) 遵守和执行商定好的咨询方案各方面的内容；
- (4) 尊重求助者，遵守预约时间，如有特殊情况提前告知求助者。

(三) 时间和费用：

咨询时间：每周 1 次，每次 50 分钟。

咨询收费：学校心理咨询免费

七、咨询过程

第一阶段：心理诊断阶段

第一次咨询，主要是摄入性会谈，运用真诚，共情等技术，鼓励求助者倾诉，收集临床资料，建立良好咨询关系，进行相关心理测验，通过对症状评估、分析，做出诊断，双方共同确定咨询目标，向求助者介绍合理情绪疗法关于情绪的 ABC 理论。制定了咨询方案。找出求助者情绪困扰和行为不适的具体表现 C：焦虑、注意力不集中、头疼、入睡困难；以及这些反应相对应的诱发事件 A：实习过程中出现失误，进而找出两者之间的不合理信念 B：实习很难有成绩，领导批评了我，以后就很难顺利毕业，找不到满意工作，人生就没有了希望。

第二阶段：心理咨询阶段（领悟阶段与修通阶段）

第二次咨询（领悟阶段）：针对求助者的不合理信念进行初步分析，通过分析，使求助者领悟到是这些不合理的信念，引起了焦虑、心情差等情绪进而产生躯体不适，而不是诱发事件本身。要改变情绪困扰不是致力于改变外界事件，而是应该改变不合理信念，如：出现失误会让我实习不通过，无法找到工作，会被别人瞧不起，人生看不到希望等等，才能减轻

或消除目前存在的各种症状。通过举例，反复向求助者分析说明，促进其领悟。然后让求助者自己举一个例子来说明其 ABC, 找出情绪问题的根源在哪里，加深理解领悟。

第三次咨询（修通阶段）：进入合理情绪疗法的修通阶段，为了进一步减轻或消除求助者目前存在的各种症状，咨询师运用了“产婆术式”辩论技术与求助者的不合理信念进行了辩论。下面是对话节选：

咨询师：现在我们具体谈谈你对目前实习的看法和认识吧！

求助者：我的实习真的很难有所成绩了！大家会对我有看法，给领导和主班老师惹了麻烦，他们会对我评价不好，这样实习成绩肯定会很差，那样将来就不会找到工作，亲戚朋友还有同学会看不起我，我的人生还有什么希望啊？

咨询师：哦，你觉得这一次的失误，会影响你的整个人生是吗？

求助者：是啊。

咨询师：那么，就如你所说，每一个成功的人必须从起点开始就不能做错事，不能有失误，否则他的人生就完了。事实是这样吗？

求助者：（沉默）也不是，成功背后肯定要经历很多次挫折。一两次挫折也并不决定人生的成败。

咨询师：那你前面说你的这次失误会影响你的整个人生，现在你承认成功背后肯定要经历很多次挫折，你的话前后存在矛盾，能解释一下吗？

求助者：（沉默）我好像明白了，人不可能不受挫折就能成功的。我也不可能就因为这一次失误就毁掉了人生是吗？

咨询师：你说呢？

求助者：嗯，是我有些绝对了！

咨询师：你的悟性很高，事实就是这样。一个是你对自己有绝对化的要求，再有就是这并不是最糟糕的。一次失误就能让你看不到人生希望了吗？比这糟糕十倍百倍的事情还有很多，如果你都遇到了，你又会怎么样？

求助者：（沉默）其实这件事也没有可怕到这个地步，我就是老是把问题想的很可怕，所以就越想越难受。

咨询师：是呀，既然没有如此糟糕，你就没有必要如此的折磨自己了。正因为你有这些不合理的信念，所以才会焦虑、痛苦。对于任何一件事情来说都有比之更坏的情况发生，不会糟糕到要死的地步。每个人的面前都会有很多机遇，只要你努力，不断完善自己，一切都会好起来的。

求助者：嗯，听了您的分析，我心里舒服多了，其实经过这几次咨询，我也在不断反思自己，逐渐明白些自己的问题了，谢谢您！

.....

本次咨询结束后，布置家庭作业，让求助者完成合理自我分析报告（RSA）。

基本步	具体分析
-----	------

骤	
事件 A	实习失误，小朋友碰破嘴唇
情结 C	焦虑、痛苦
信念 B	我的实习很难有成绩了，领导批评了我，以后我就很难顺利毕业，就会找不到工作；人生就没有了希望。
驳斥 D	1. 我受到了挫折，难道就不能顺利毕业了吗？就不能找到工作了吗？ 2. 我有必要因为这件事从此消沉下去吗？难道就因为一次工作失误吗？ 3. 难道人生就不能有失败了吗？失败了就会很可怕吗？ 4. 人生不能有失败，没有人能够做到的，这是绝对化的要求，不合理；就因为一次失误，就看不到人生的希望了，这是糟糕至级的想法，同样不合理。
新观念 E	1. 人生不可能没有挫折，受到挫折后继续努力，一样可以取得优异的成绩的。 2. 虽然这次事件对我有一定的影响，但是这并不会是最糟糕的，只要我放下这些不合理的想法，继续提高自己，就会变得越来越好的。

第三阶段：结束巩固阶段（再教育阶段）

第四次咨询：求助者的情绪大有好转，焦虑减轻，顺利完成家庭作业，和咨询师一起探讨分析了自己的 RSA 自我分析报告。咨询师对她的表现给予了充分肯定，并教给求助者在今后的生活中学会随时、随地、主动地与自己的不合理信念进行辩论，使之内化成自己的一种习惯，并且教给求助者学会了面临焦虑紧张时运用放松训练降低焦虑水平。最后施测 SCL-90，结果：各因子分均低于 2 分，总分 124 分、阳性项目数 26，说明无阳性症状，减分率 27%，并与咨询前对照说明咨询有效。

八、咨询效果评估：

（一）求助者自评：睡眠状况明显改善，很少头疼了，上班时候基本能全心全意工作了，不再担心实习成绩会不合格了。

（二）咨询师的观察与评定：根据咨询师观察，求助者不再愁眉不展了，对未来的实习就业充满了期待。充分认识到了自己的不合理认知观念，咨询过程比较完整，有条理。

（三）求助者心理测验结果前后对照：咨询后 SCL-90 各因子分均低于 2 分，总分 124 分，阳性项目数 26，说明无阳性症状，减分率 27%，说明咨询有效。

（四）求助者症状改善：焦虑减轻，实习更加积极努力，睡眠明显改善，头疼减少。

“人之初，性本善”

王秀利

记得是新生报到的那一天，学生和家长站满了整个教室，我也在忙着开发票、收据，一个不算太年青的妈妈带着一个女生站在了我的面前，“文静”是她给我的第一印象，我给她开好手续后她去交费了。在新生登记表中我发现：她是1989年出生的，我们班大部分同学都是92、93年出生的，整整差了3年，我很随意地问了一句原因，敏感的妈妈抢过话说是她生病刚做完手术，休学一年，所以来这我念书，我也没太在意。由于身体的原因，她没有参加军训，等我带着25个学生结束了10天的军训时，我几乎忘记了她的存在，她按时来上课了，还是静静的。

紧张的开学工作开始了，第一项就是各种常规，我们班女生都按要求把头发梳起来，她来找我说：“老师，我的头发是假的，没法梳起来”，说完她就低下了头，脸也红了，对于花季的年龄，这一现实是残酷，我也留意起来，她的头发是假的，绝不是爱美的女生戴的假发，只是为了掩盖自己不愿意让别人看到的東西。生还是静静地流淌着，她不愿意说，我也不问，只是静静地关注着她，有一天，我们班班长跟我说她的妈妈生病住院了，她一个人既要照顾自己还得照顾住院的妈妈，我乘放学值日的机会跟她聊了几句，告诉她如果需要我们都可以帮她，聊着聊着思绪就回到了她读高三的时候，她在康中读高三，满怀着对未来的憧憬，一场飞来的横祸打碎了所有的梦想：一天上学的路上，从一辆面包车上下来好几个人，拿着大菜刀，对着她就是一阵乱砍，致使她的头部被连砍了四刀，血流如注，送到医院时，呼吸、脉搏会无，抢救了一个星期才脱离了危险，一年中连做了四次手术修复破碎的头骨，头发被剪得很短，还留有四道明显的疤痕！我终于明白了她为什么总是静静的，总是用提防的眼神看着大家，总是拒绝别人的帮助，那怕是友善的。没等说完她就泣不成声，是一种释放？是一种不平？我也说不清，砍人的人跑了，没有任何的说法，也不知道是怎么回事。面对一个心灵受到严重创伤的同学，我该怎么办？

第一，让她参与到班级工作中来，班里在选班干部和课代表，依据自愿的原则，她当然不“自愿”，我给她指定了两课的课代表，那就是心育委员和我的幼儿卫生的课代表，她都尽职尽责为班级和老师服务，也多了一些和老师与同学说话沟通的机会，同学们也逐渐了解了接纳了她。

第二，多与人交流，打破封闭，我利用她文化基础较好的优势，在团会中让她给同学们讲自己的学习心得体会，平日里也让同学们多和她交流，比如，天冷了我们要跑操，刚开始她身体很弱，连一圈也坚持不完，就累得满脸通红，我告诉她，别人跑完的路，你跑不完就

要走完，她每天这样坚持，过了一段时间，她能跟一圈了，后来就能跟上了，在她第一次跟上会班同学的时候，我要求全班同学都给她鼓掌，大声喊：“XX，你真棒！”她露出了羞涩的微笑。从些她每天跑操都能跟上，人也积极起来。

终于我看到了她的变化，脸上的微笑多了，人也精神了，早读时也能听到她朗朗的读书声和标准的坐姿，重要的是有一天我终于看到她摘掉了自己的假发，虽然头上的疤痕依然清晰可见，可我想她心中的疤痕正在慢慢地被修复。

美丽女孩战胜焦虑，走出困境

岳艳伟

一、背景资料：

王某，中职一年级，独生女，与父母同住，家庭生活优越，高挑漂亮，在班级中，身高最高，容易受人关注，但是较为胆小敏感。2个月前，因呕吐住院2周，康复后复课，由于在全体学生面前受到班主任的指责，内心受到伤害，产生厌学心理。经详细询问、调查，父母无人格障碍和其它神经症性障碍，家族无精神疾病历史。

二、来访者自述：

来到职高，换了新的班主任，是个男老师，感觉很厉害，觉得他总是用挑剔的眼神看着我，让我害怕。一个月前，在课间操的时候，班主任在操场上，当着全体同学的面很严厉的批评了我，当时大家都在看我，甚至有些同学在那里大声笑我，我恨不得钻到地下去，脸涨红，心怦怦乱跳。第二天早上，当我一想到到学校就要面对老师的眼神，同学们的嘲笑，我就紧张害怕，心跳的厉害，后来爸爸强行把我送到学校，我浑身出汗，一天都不敢看老师和同学，但是我觉得他们都在偷偷的看我，感觉很烦，情绪很低落，我知道不去上课不对，但是，我真的不敢，也不想去学校了，提起有关的学校的事就很不舒服，如果不去学校上课，则一切如常。

三、原因分析：

我的观察：身体和智力均发育正常，讲话声音清晰，意识清楚，接触交谈发现，无幻觉、妄想，无智能障碍，自知力完整，但是略显紧张和忧郁。

经过谈话，发现问题主要表现为以下3个方面：

- 1、被老师批评后引发的情绪不良（抑郁倾向）。
- 2、学习适应力不良。
- 3、回避态度。

求助者15岁，是处于青春期的女孩，自尊心比较强，敏感，心灵容易受到伤害，且内容容易泛化。在成长过程中一直受到家长（父母 祖父母 外祖父母）的过度呵护，胆小害怕陌生事物，而且形成了：我是最好的，别人不能批评我的错误认知。经历刺激强度较大的负性生活事件，自信心严重受挫。

心理原因：

1. 个性因素：胆小敏感，却又追求完美。
2. 错误观念：认为自己不应该受到别人的批评，一旦老师批评自己就受不了，感觉糟糕至极。因担心被老师挑剔和批评，害怕同学们取笑，而产生的过度焦虑。

3. 持久的负情绪记忆：被老师批评的事情一直困扰着自己。

四、辅导过程：

求助者的心理问题外在表现为害怕老师的批评和同学的嘲笑而不敢到校上课，内在却是由于完美主义倾向和缺乏自信等认知因素造成的。焦虑行为不断重复和强化，反过来又加剧了认知和个性的偏离，再加上教养方式和学校教育环境等不利因素的加重和催化。如果不及及时加以矫正，求助者将会导致更加严重心理问题及个性成长问题。另外，求助者目前典型的心理和行为异常还没有达到较为严重的程度，还有她特定的年龄阶段，都比较适于采用系统脱敏法。

（一）心理评估和诊断阶段

目的：收集资料，建立良好关系，进行心理诊断，确定咨询目标。

方法：在咨询开始时，充分尊重求助者，用开放性问题的收集详细资料；通过倾听、共情、无条件地积极关注，让求助者尽情倾诉，与她建立良好的咨询关系。

（二）心理辅导阶段

目的：

①认识其不良的认知模式。

②打破完美主义倾向，建立积极认知。

③方法：谈话、认知重建、行为放松训练、积极自我暗示，脱敏训练

第一次谈话：

1. 谈谈新班主任的人和事，及自己的同班同学。

2. 找出自己的十个优点，写在纸上，并每天大声朗读 10 遍。

反馈：当她想到并谈到新班主任的时候，越来越声音小，越想越觉得烦躁不安，浑身紧张起来，越想“千万别紧张”就越紧张。王某说找出自己的十个优点很困难，有的是问同学后得知的，大声朗读 10 遍后感觉很好。

第二次谈话：

认知重建：帮王某识别造成害怕上学的消极思维，识别紧随消极思维之后的问题行为，并建立理想的或积极的思维。如“我是一个普通学生，有优点也有缺点”、“即使我没有做好，老师和同学也不会笑我的”、“老师批评学生是一种平常的教育方式，每个人都会有被批评的时候，这很普遍，没什么大不了的”等等。

行为放松训练：在咨询师的指导下练习肌肉渐进性放松训练，如：坐在椅子上，按手臂、头部、躯干、腿部的顺序，先紧张，后放松的方法，通过了解紧张与放松的不同，最终体会全身放松的状态。无论何时，当出现紧张状态时，都去想放松，通过肌肉的行为放松从而达到心理放松。

布置家庭作业：

①继续大声朗诵优点并积极体会；

②回去后按照咨询师所教放松方法，每天训练 1-2 次，以达到 2-3 分钟内迅速放松全身的目的。

第三次——第六次谈话：

①巩固认知重建结果。

②开始实施系统脱敏。

想象脱敏。

通过想象唤起求助者对上学的焦虑状态，评估焦虑水平，然后运用放松技术进入放松状态，再次评估焦虑水平，直至焦虑水平达到最低值为止，每次可进行 1-3 个等级，视情况而定。

逐步脱敏，在想象中反复呈现情景，直到不在焦虑，经过 3 至 6 次的脱敏治疗，求助者在想象面对班主任时候时不再感觉焦虑紧张，面对同学的谈论时能够释怀坦然。

第四次 实际情景演练

在想象训练达到目的后，由母亲陪同进行实际情景演练，从以下几个情景观察王某的反应：从家里出发准备去上学；按照平时的方式及最熟悉的路线走到学校门口；进入学校；走到教学楼前；走到自己的教室门前；进入教室。在每一个具体的情景中，如果王某出现反应，则就地进行放松训练，达到完全放松状态时再进入下一个情景。

五、效果与反思：

最终目标：完善求助者的个性，形成正确的自我观念，提高有效处理各种生活挫折的能力；增强其自信和社会适应能力。促进求助者的心理健康和发展。

用宽容开启心灵之窗

刘 平

一、问题陈述

祁兵是我刚开学以来最先认识的一名男同学，原因很简单，他经常违反纪律还欺负同学，班级中几乎所有的同学都被他欺负过。由于他今年 19 岁了，比别的同学大，个子也比别的同学高出很多，社会关系复杂，同学们都很怕他，当他欺负同学时没有一个人敢站出来指责他。

二、分析原因

为了更好的做好后进学生的转化工作，我让同学带我去他家进行了家访，家长的一番话让我的心不能平静。和他的母亲交谈中我得知这是一个离异的家庭，父亲在监狱中，母亲总以此来衡量自己的孩子，认为孩子如此就是随他父亲的秉性。孩子顽劣妈妈只会狠狠的打。祁兵在任何一个学校没有超过两年的时间，就会被学校劝退，这也是他为什么 19 岁只上过小学 3 年级的原因。在这样的一个家庭中，孩子缺少了父爱，母亲又只会棍棒教育，长此以往使他学习成绩差、纪律散漫，仇恨教育的心理，他的行为给班集体带来了不良的影响。因此，这样的学生往往使教师感到“头痛”，他的不良行为的反复让人产生厌恶之情。细细分析起来，这种孩子为了引起老师和同学的注意，便以不学习、违反纪律的方式来引起人们的关注，满足自己的情感需要。祁兵的违纪，教师的批评，同学的厌弃，这种情况循环往复，造成了恶性循环。

三、采取措施

心理学家认为：人在满足生理与安全需要之后，都希望寻求一个自己所归属的群体，在这一群体中获得他人的尊重与帮助，关心和爱护。后进生也不例外，而且这种需要在他们身上表现的更为强烈。从此，我对祁兵投去了更多关注的目光：上课时，我有意的让他回答一些对别人来说极其简单，对他来说有难度的问题；如果他主动举手回答问题，我会先叫他，答对了给予表扬，使他获得进步的喜悦，答错了进行鼓励，给他以信心。有时，他举手回答问题，等他站起来时却说：“老师……老师我想不起来了，您先让别人说吧。”“那好，你先坐下想一想，想起来再说。”“好吧。”他挠挠头不好意思的坐下了。虽然他没有回答出问题，但是我知道他在听讲，这个举动证明他的思维在课堂上。课下，我最常问的一句就是：“祁兵这节课学会了什么，有问题想着问老师或同学。”

渐渐的，祁兵和老师交谈的话多了，虽然其中也有不少废话，我并不厌烦他，我想这正是他表达自己情感的途径，从他的废话中，我们也可以去了解他的思想动态。

渐渐的，老师的关怀与同学的帮助使祁兵感到师生的平等，同学的可亲，他在老师的宽容中，在同学的关心下，深深的体验到了集体的温暖。他不再欺负同学了，不再招这个，惹那个，下课时不会再时常听到“老师祁兵让我给他洗衣服”“老师祁兵拿我东西”……

四、取得效果

英国教育学家洛克说过：“人一旦懂得了尊重与羞耻的意义，尊重与羞耻对于他们的心理便是最有利的一种刺激。”面对老师和同学们给予的真诚而客观的评价，后进生感到自己在人格上得到了极大的尊重。这种尊重便作为“最强有力的一种刺激”，复苏了他们长期被压抑的自尊意识，进取意识和自强意识，消除了他们的自卑心理，使他们摆脱了沮丧和绝望。放弃以欺负同学、违反纪律、后进不前的抵触情绪。从而，使他们开始“新的生活”。同时教师要擅长为学生创造不同于他以前的生活、学习的新环境，为学生的发展提供新的实践环境。

一学期下来，祁兵也愿意和老师亲近，在我把全班同学的作业收齐时，他会主动的帮我把作业抱到办公室；在和同学发生矛盾时，他不再是简单粗暴的运用武力解决问题了；在班中再也听不到他说脏话的声音了；学习也上进了，课堂上他经常举手读书、回答问题，课下认真主动完成作业，就连他以前看着头痛的数学题，也能做上几道，正确率也比较高；做值日时他更是积极主动。这学期还被同学们评为学校的卫生小标兵，同学们都夸他有进步。

五、理论分析与启示

每个人都有自己的长处，学生正处于成长、发育阶段，可塑性很大，只要对他们进行细致地了解和具体地分析，抓住他们的优势、长处，就可以此为突破口，实施有效的帮带和转化工作。在对待后进生的问题上教师要采取宽容的态度，宽容是加深情谊并使之持久的极为重要的一环，因为天下没有完人，也就是说，任何人都有一定的缺点和毛病。尤其是青少年，更是如此。苏霍姆林斯基说：“要注意肯定学生的点滴进步，使学生不断享受成功的欢乐。因为成功的欢乐是一种巨大的情绪力量,它可以促进儿童的学习的愿望。”因此，转化后进生的过程中，要坚持表扬为主,多鼓励、少批评的手段,保护后进生的“面子”，促进其在自省中明理。

对于祁兵的问题，从表象分析本质。我在教育他的过程中采用了心理学中的正增强和消弱原理。在为其创造良好生活、学习环境的同时，忽略他不良的行为习惯，根据消弱原理，老师采取冷处理的方法，对他不完成作业的行为不与理睬，对他招惹同学的行为不采取严厉的批评，进行换位思考，让他想想如果是被他欺负的那位同学，你会怎样想？他愧疚的低下头，这说明他知道什么是对，什么是错。对于这个问题我以说服教育为主，淡化矛盾。与此同时，利用正增强原理，对他微小的进步给予肯定，树立其自信心，久而久之，使他逐步改变自己的不良行为，养成行为上的自信。最终的结果是他懂得了做事要努力去做，做人要关爱他人，积极进取。

六、下一步措施

后进生的转化工作不是一朝一夕就能解决的，后进生的进步也不是一帆风顺的。他们的自尊意识比其他学生更为敏感，他们的进取意识、自强意识比其他学生更为脆弱。因此，在

对待后进生的工作中，我们不要“抓一阵子，放一阵子”必须坚持常抓不懈。并且，允许他们进行行为上的反复。只有这样才能使后进学生通过自己的努力，转变成为一名合格的学生。

单亲家庭心理健康案例分析

朱淼

一天早上，我正在教室安排学生早读，在校门口值勤的学生急急地跑来找我：“朱老师，你们班有位学生在校门口不肯上学，急得她妈妈都哭了！”

来到校门口一看，是小洁和她妈妈，母女两人都眼泪汪汪。我上前对小洁说：“不上学可不好，你能告诉老师不上学的理由吗？”“都怪她！”她指着妈妈声嘶力竭地喊道。她妈妈流着泪说：“你怎么能怪妈妈？妈妈哪儿做得不好了？”但小洁却不开口，只是委屈地抽噎着。事情似乎并不简单。俗话说清官难断家务事，看来现在要班主任来“断”家务事了。那天我劝了半天才说服小洁，把她领进了学校。

随着对这件事情的深入调查，我发现自己在日常工作中忽略了一个群体——离异单亲家庭的孩子，也忽略了教育中的一个重要问题——单亲家庭孩子的心理健康问题，于是有了下面的分析报告。

一、单亲家庭孩子心理健康问题的外在表现

1. 自卑而且敏感。这些孩子总觉得别人会取笑自己。一天小强和两位同学在玩，一位同学对她说了一句：“哈，小洁，这回你可吃大亏了吧？”这本是一句很平常的话，她却以为别人是在说他没有爸爸而吃亏了，回家就闹着不肯上学。这类孩子的敏感不光体现在言语上，有时甚至连一个眼神都会引起他们的自我揣测。

2. 早熟。这些孩子有着与年龄不相称的早熟。这种早熟不仅是指孩子的“早恋”倾向，更多的表现在孩子处理问题的“有心计”，以及情感上的“霸道”。父母离婚后，孩子不希望甚至有些霸道地不允许母亲(或父亲)再成立新家庭。因为孩子对生活在一起的母亲(或父亲)有着过多的依恋，害怕再失去亲人，或者是有别人分享本来属于自己的“爱”。

3. 孤僻。因为最信任、最亲近的父母都“背叛”了他们，导致他们不愿相信任何人。而此时的孩子正处于内心情感十分脆弱的时期，需要倾诉却没有对象，又不愿和同学讲自己的秘密，于是他们只能以一种消极的方式来“抗争”，以引起家长或其他亲人的重视。

二、单亲家庭孩子心理健康问题产生的原因

1. 缺乏安全感。父母离婚对孩子来说，犹如温暖的、遮风挡雨的“大厦”顷刻间轰然倒塌，他们因无法承受这种打击而在内心产生了极度的不安全感。这种不安全感又导致了他们心理的焦虑，因而会莫名其妙地发脾气，让同学觉得难以接近。由于老师对其家庭背景不了解，常常忽视了他们发脾气的真正原因，使得他们的心理健康问题愈演愈烈。

2. 缺乏健全的爱。一个健全的家庭是孩子健康成长的沃土，无论是母亲无微不至的呵护，还是父亲严厉的管教，孩子所得到的爱是健全的。而对于单亲家庭孩子来说，尽管他跟随的一方可能会想方设法在物质方面满足他，但因为缺少另一方的爱而造成的心理创伤是任何物

质都弥补不了的。这也是孩子形成心理问题的一个重要原因。

3. 缺乏正确的认识。单亲家庭孩子无法通过合适的渠道正确认识父母“离婚”这件事，更无法理解父母的做法。其中一方亲人的缺失是他们心头解不开的“结”，加之周围的人多多少少会对孩子的家庭进行评价，以及来自家庭内部的互相攻击，孩子可能还要面对新的家庭成员的介入……凡此种种，如果没有很好的心理疏导，容易使孩子产生心理问题。

三、单亲家庭孩子心理健康问题的解决措施

1. 做好情感弥补。情感的缺失需要情感来弥补，班主任不妨做这个“弥补者”。课间，我摸摸孩子的头，提醒他该去理发了；做作业时，我拍拍孩子的背，告诉他，要注意保护眼睛，不然要戴眼镜了；吃饭时，我和孩子坐在一起，给他夹一筷子菜……渐渐地，孩子对我有了一种亲近感、依赖感，他们会主动到办公室来找我谈心聊天。我知道，他们开始接纳班主任了。这时候再进行谈心，会减少隔阂，达到“亲其师，信其道”的目的。

2. 做好心理疏导。对学生来说，班主任是介于长辈和朋友间的一个角色，孩子往往比较信任。所以班主任应利用孩子的信任及时帮助孩子做好心理疏导。对待单亲家庭孩子，我从不在于班里提及他们家庭的“特殊性”，而是经常利用休息时间找他们谈心、聊天，和他们亲近。一开始，他们对我所做的一切表现出一种无所谓的态度，渐渐地他们会在我不注意的时候偷偷地观望我。我知道，其实他们需要我的关心和帮助！当他们从心理上接受我之后，我再寻找合适的机会做心理疏导工作。

3. 做好点拨指导。在情感上迷失方向的孩子需要有人指点迷津，而班主任是这个角色最好的扮演者：既是孩子可以信赖、亲近的人，又是整个事件的局外者，说理做事公正客观，值得信服。班主任的点拨指导，也便于孩子在受到伤害后及时理清头绪，以积极的态度面对生活。

在和单亲家庭孩子谈话时，我常对他们说：父母分开不是你的错，你不必为此而有什么想法，大人之间的事，等你长大了会懂的。但是现在，你应该坦然地面对你周围的人。对于离你而去的爸爸(或妈妈)，你也不能去恨他们，毕竟，你的生命是他们给的。所以，你应该心怀感恩，快乐地生活……渐渐地，他们能和同学谈及自己的父母了，有时候甚至还邀请同学到家里玩。

4. 做好“沟通桥梁”。孩子和父母之间的沟通尤其重要，班主任是一个比较恰当的“桥梁”，及时向父母汇报孩子的思想动态和最近情况，同时也委婉地把父母的苦衷和不易转达给孩子，让父母和孩子相互理解宽容。处理上述案例时，我对小洁说：“你应该体谅妈妈的苦衷，妈妈一个人带你不累吗？她也希望能找到一个同样爱你的人，你为什么不接受呢？如果你爱妈妈的话，就应该给妈妈自由，让她生活得快乐，这样你也会得到更多的关爱……”听了我的话，小洁没有吭声，但从她的沉默中，我感受到了她思想上的变化。

经过多次谈心、交流，班里几个单亲家庭孩子的性格变得活泼了一些，遇到事情也不再像小刺猬一样了。后来家长反映，孩子对于大人谈朋友的事也不再强烈反对，态度和缓了许多。

班主任既要搞好班级教育教学工作，也要管学生的“家务事”，让孩子更健康地成长！

关爱，让她的生活阳光灿烂

张颖

一、背景资料

高某某，女，16岁，高二年级学生。各学科成绩中等偏上，但家庭作业经常不能完成。心地善良，乐于助人，师生关系融洽。但性格孤僻，不愿与他人谈论家庭生活。上课回答问题时，声音小的听不到。父母离异后生活在父亲身边。虽然父亲平时对其要求比较严格，但缺少关心和体贴。父亲在娶后，继母又生了一个小妹妹。父亲出外打工，不经常在家，该生和爷爷、继母、妹妹在一起生活。继母又要照顾爷爷，又要照顾妹妹，没有时间也没有精力与她交流沟通。

二、来访者自述

虽然我知道学习是自己的事。我也很想把家庭作业写完，可是一到家里面看到妈妈（继母）只照顾妹妹，从来不关心我的事情，想到爸爸也不在身边，我就不愿意写。我会在学校和同学打打闹闹，会开心的笑，那是因为我不想让别人觉得我有什么不一样的地方。妈妈很少回来看我，回来也只会给我买吃的和衣服，不会关心我的感受。一个人的时候，我就很不开心，我希望爸爸妈妈没有离婚，我们还是一个幸福的家庭。

三、原因分析

父母的离异，给孩子心理造成不良的影响。孩子在对待父母的婚姻态度上，最不希望看到他们离异，孩子内心会有一种无依无靠的不安全感。父母的离异对于孩子来说是不幸的，家庭环境的突然改变，会使孩子的情绪受到严重扰乱，孩子会爱发脾气或烦躁不安；也有的会灰心丧气、孤独自卑。

该生失去了父母的关心、疼爱，瞬间由小公主变成灰姑娘，这种角色转换使她幼小的心灵一下子不能承受如此巨大的反差，精神支柱骤然崩塌，油然而生失落感、迷惘感，使她痛不欲生。由于长期不能摆脱这种天生的恋父恋母的情结，总是生活在失去父爱母爱的孤独无助之阴影中，象一只迷途的羔羊，她变得性格消沉失意，不知所措。

父母离异，父亲再婚，继母再生。导致她总觉得别人看不起她，没有人同情，没有人理解。内向、脆弱的她又不善于向别人倾诉以排遣心中的愤懑，于是，采取逃避攻击的“鸵鸟”主义，把自己禁锢起来，不与人交往。凡事故意漠不关心，做出一付瞧不起人的样子，显得气势凌人，其实，内心很虚弱，很怕被别人刺伤。由于平时喜欢独来独往，因而越发与别人格格不入，人际关系极为紧张，使她陷入孤独、寂寞之中。

从心理历程分析，一般再婚家庭子女都经历过这样的阶段。但那些感情脆弱、性格内向的孩子会变得孤独忧郁。由于家庭结构变化的强烈刺激，产生心理失衡而长期不能自拔，变得整日心事重重，紧张、焦虑且十分敏感。因为家庭的变化而变得沉默寡言，冷漠处世。担

心受到周围人的议论,逐步自我封闭,变得对一切事物心灰意冷,无动于衷。高某某就是这样的孩子。除了要让她正视父母的离异外,还要让她体会到周围的人对她的关心和爱护,使她逐渐感受到温暖。

四、辅导过程

(一) 正确面对家庭现状

1、告诉高某某,接受父母离异这个事实。父母离异只是因为他们两个人感情不和,并不会是因为她的原因才离异。作为他们的孩子,你是希望他们幸福的,所以应该祝福他们找到自己的幸福。

2、要学会走出父母离异的自卑情结。父母离异是大人之间的事,与孩子无关,父母离异并不影响别人对孩子的评判,没有必要为此自卑。你还是那个善良、懂事的好孩子,并不比其他孩子差。

3、面对父母离异和父亲继母生活,要学会自觉管理好自己,为自己的成长负责。父母离异,确实给孩子带来深切的痛。但是不能因为这些就放弃自己的学业,自暴自弃。可以培养自己的兴趣爱好,将注意力转移到各种兴趣中,让时间冲淡父母离异带来的悲伤与痛苦,慢慢接受和继母生活在一起的事实。

4、学会与父母做朋友。不管她是与爸爸还是妈妈住在一起,都不要拒绝他们对她的爱。要知道父母与孩子之间是一种血缘关系,不管孩子走到哪里,都切不断她与父母的血脉相连。因此,与父母处好关系,得到他们的爱,也爱他们。即使父母某一方有过错,也要学会理解、体谅父母。你会感觉到他们对你的爱一点也没减少,他们还感受到了你的关爱。

(二) 与父母沟通

与高某某的父母、继母谈心,让父母了解孩子的心理现状。努力改变家长的教育方法。建议父母:

1、要告诉孩子“我们是爱你的”。由于中国父母不擅长表白自己的感情,加上离异后心情大都不好,往往会给孩子一个错觉,父母不再爱她了,不再关心他,有种被遗弃的感觉。父母要告诉孩子:对你的爱不会因为父母的分开而改变和缺失。

2、要帮助孩子接受父母离异的现状,并帮助孩子适应新的家庭情况。父母离婚了,要告知孩子大人由于不再相爱,所以要分开一段时间,这并不是孩子的过错。并且不可以在孩子面前说对方的过错,给孩子造成误解。

3、若遇到孩子学习问题,要及时搞清情况,这时父母要态度一致齐上阵帮助孩子。空闲的时候,父母可以带孩子到户外活动,提升自信心。要肯定孩子,引导鼓励孩子多与同学朋友交往。

4、父母都要注意与孩子建立良好的亲子关系,尤其不与孩子住的一方,更要多与孩子沟

通、接触，了解孩子在学校和日常生活中的表现，探明孩子的困惑，及时引导和帮助他们成长。母亲可以每月写一封信或每周打一个电话给她，让她感觉到亲人就在她身边，并没有抛弃她，还在关心她的成长，让她享受到人间的亲情。在与孩子沟通时一定要注意方法，考虑孩子的感受，不可以打骂。

（三）老师与孩子沟通

1、给予孩子更多的关怀和爱护。老师主动和她亲近，和她做朋友，“亲其师，信其道”。经常在课间找她谈话，谈学习，谈爱好，谈生活。让孩子体会到更多的关爱，走出自卑。

2、让学生体验集体的温暖。动员孩子积极参加集体活动，让班中其他孩子多和她交往，感受集体的温暖。让她明白大家不会因为父母离异而疏远她。逐渐使她变得开朗，自信。

五、效果与反思

该生父母的离异给她带来了阴影，如果不能及时帮助她摆脱面临的认知误区和困境，对她的学习和成长都会有影响的。后来我通过和班主任、家长沟通，了解到她的学习逐渐进步，情绪状态良好，与同学们的交往也很好，在家里有时也愿意帮助继母照顾小妹妹，能体谅别人的难处。面对这样的学生，老师不能急躁，要善于观察，善于等待，善于用爱心为学生营造一个良好的学习、生活氛围，让学生有安全感，善于谈心、沟通、鼓励，循循善诱，让学生敢于走近老师、同学、集体，用集体的力量去感化她，让她在老师、同学、家长的帮助下，在集体活动的体验、感悟中最后打开心结，走出心中的阴影，走向了阳光灿烂的新生活。

让她从孤独中走出来

韩雪健

一、个案基本情况：

杨X，女，高一幼教（1）班的一名学生，出生在农村较为贫困的家庭中，家中有父母亲和弟弟，性格内向，很少与人交往，只有固定的几个朋友，还经常因为鸡毛蒜皮的小事，动辄不说话了，甚至为此几顿不吃饭，几天不说话，有些自闭的倾向。

二、问题行为概述：

1. 家庭因素的影响：她出生在农村较为贫困的家庭，较懂事，生活节俭，但父母受重男轻女思想影响根深蒂固，所以在她身下有一个小她一岁的弟弟，弟弟性别上的优势，（在她父母看来）自然的赢得了父母的爱多一些，尽管父母没有下意识的偏向弟弟，虐待于她，但她心里仍然觉得自己不如弟弟，加上弟弟的学习又优于她，她更觉得很自卑，更多时候恨自己不是男孩，甚至她认为弟弟是男孩就应该吃的比自己好，花钱比自己多，为此她在学校吃饭时常啃干馒头，省下钱来贴弟弟。父母以为她上学钱月月有余，一来二去给的钱就少了，由于家长的忽视，她的话变得更少了。但在父母眼里却是一个孝顺闺女，在弟弟眼里她是一个地道的老大姐。她尴尬的扮演着这一角色，内心的苦从不与人说。为了权衡上不上高职复习班，她竟然找我4次至多，屡次改变自己的选择，我也给她细致、深入的分析了几次利弊，最终她选择了放弃，但从她的心灵中流露出的分明是不忍放弃，可考虑到弟弟，考虑到自己的成绩，考虑到家庭经济情况，她还是割舍了。

2. 班级人为因素的影响：她由于性格内向，很少与人交往，也就很少说“不”，不会拒绝别人，所以宿友和班级的同学都爱让她帮忙，她心里极不情愿的事，也不回绝，同学们摸透了她的脾气，总无意识的支使她干活，她为此很生气，但从不跟别人说，同学也不了解。但当她有是需要同学帮忙时，只要稍不顺意，或是多发几句牢骚，她就觉得心理失衡，但还不说，只是自己生气，不说话。

3. 性格因素的影响：她是一个极度自尊而又自卑的女孩。她的性格内向，动作协调性差，学习上很勤奋也很努力，但成绩很不理想，为此她长生自己的气，因此，她也多疑，总认为同学们在嘲笑她，父母也在鄙夷她，虽然她不恨周围的人，但她动辄就生气，一生气常常自闭，几天不吃饭，不与人交流以泻她自己的无能和无奈。不过持续几天后，她就会自动恢复。她最讨厌男生，甚至可以说鄙弃男生，同学都感兴趣的“交友”话题是她最反感的。有这样一段插曲足以证明这一点：一天，刚刚下了课间操，外组就有两个男生来到我们班门口点着她的名问是那一位，并声称她给那男生写信了（可能泛指情信），正巧我班门口站着一个班里

心直口快的女生，随手指着她说：“第二排第四桌”。她本能的抬起了头，谁知那男生脱口到：“她呀！”这时，我到了，只见她放声大哭，全身都在抽搐，那分明是尊严倒塌给人带来的重创，我紧紧地握住她的两支手，劝她别激动，消消气，跟我说，我做主，后来在她哽咽、断续的叙述中得知了情况，后又经调查方知是调皮鬼们的恶作剧，并且也得知她为同学戏谑她“谈朋友”的话题已经三天没吃饭了。这是我和我们班同学第一次看她如此痛快的宣泄自己的愤怒，也是第一次深刻的体会到了她心理问题的严重性。在她的哭诉里最让我震惊的是：“老师，我一辈子不搞对象，不结婚，我要结婚我就死”。正是青春妙龄，该是渴望爱情的年龄了，她怎么了……

三、个案分析：

1. 家庭生活：父母无意识对她和弟弟关爱的差异，弟弟的事事皆强于自己，使她形成了强烈的自卑感，不爱说话，喜欢一个人看书。父母对此不但不引起警觉，还以为她是一个爱学习的好孩子；当她自愿省下自己的吃饭钱贴给弟弟时，父母并不考虑孩子的实际而减少她原本不多的生活费，并且还认她懂事，是父母的孝顺闺女，弟弟当之无愧的老大姐，看在眼里，喜在心里。使他在孤单的道路上越走越远。

2. 学习生活：她没有什么朋友，性格也很内向，不与人交往，所以同学很少走近她，更说不上了解她。即便有同学愿意走近她，可她多疑的性格也让同学寒心失望，尤其生起气来不吃不喝、不说话使许多同学发怵，于是她就成了“被爱遗忘的角落”。学习成绩和所下工夫的反比例增长使她更加自卑，动作协调性差使她在专业课、实操课上屡次受挫，强烈学习压力的重负，使她只能忙于自己学习上的死用功，心里的失衡无处诉说，只有自己默默度过。

3. 性别角色：弟弟的学习和地位是她多年努力所不能及的，他对弟弟却无一丝妒忌和恨意，于是在她的强烈自尊心驱使下她想和男生势不两立，想证实女孩自尊自立，开始仇视男生，甚至鄙弃男生，但又苦于没有听者，只能蓄积在心底深处。

四、辅导策略及过程：

1. 了解情况，找出问题的症结所在。

(1)和家长取得联系，了解孩子的家庭生活，争取家长的配合。

(2)走进同学，尤其是她身边的同学，了解孩子的集体生活，恳请同学的协作。

(3)走进她，精心设计与她的交往场合，夏都公园相约、奶水湖边散步、树林里谈天，操场上晨练，用心教育，探究孩子的内心，做她忠实的听者，鼓励她走出自己的小世界。

2. 引导她的行动

家庭方面：

- (1) 叮嘱家长平时注意观察她的言行和举动，一旦发现异常立即疏导。
- (2) 建立家长联系单制度，让老师和家长及时掌握情况，以便及时进行心理辅导。
- (3) 指导家长心理辅导方法，提高家长心理辅导的水平。让学生从家庭的自闭角落里走出来。

班级方面：

- (1)、老师同学用关切的目光注视她的生活，及时发现问题及时疏导。
- (2)、鼓励同学搞宿舍联欢、朋友交友等活动，在活动中走进她。
- (3)、时传授同学心理辅导的知识，指引同学走出急于求成，不许反复的心理误区，有耐心作好集体的导向工作，让她走进集体。

五、个案辅导成果

1. 学校方面：

(1) 课间经常和同学一起玩，能主动的走进集体，平时也有说有笑了，看起来，心情比以前轻松多了。

(2) 心中有了委屈能主动找我谈，并且常在班级的管理中给我提意见和建议，而且都很中肯，和同学有了矛盾，也能主动找同学化解矛盾，而且再也没有生气不吃饭、不说话的自闭举动。同学都说她变了一个人似的。

(3) 课间操事件以后，她主动找我谈起了男生，并且她还反映我们班的男生刚性不足，在班级中没有发挥男生的中流砥柱作用，建议我召开“我眼中的你”主题班会活动，班会由她组织创意讨论了“男生眼中的好女生，女生心目中的好男生”。她在主题班会后把同学们的发言总结成了班级宣言，性别的激励在班级中发挥了积极的作用。从此她也走进了班级管理的“仕途”。

2. 家庭方面：

通过与家长的多次联系和家访，家长终于认识到家庭教育是孩子的第一课堂，孩子的成长不能以乖顺、说话少、看书多为喜事，要关注孩子的内心世界，与孩子交流，使孩子健康成长。

六、个案小结：

1. 今后，当老师不能只抓两头，只关注有违反纪律或有不良习惯的学生和学习优秀的学生，更要关注那些性格内向、不爱言语的学生，要注意从思想层面上进行沟通和交流，使其走出自我，融入集体，从而有效避免孩子孤单感的产生。

2. 农村家庭在计划生育政策的允许下。生两个孩子，这是可以理解的。但切不可因为

了小的就忽视了大的，尤其是在先得女孩又得男孩的情况下，父母对女孩的忽视，会对她幼小的心灵造成伤害，使孩子产生不健康的心理和行为。如果她再成为被老师和同学们爱所遗忘的角落，在受挫的家庭教育和繁重的学习任务的双重压力下，孩子既品尝不到生活的乐趣，也不能与同龄的孩子正常交往，形同“与世隔绝”，会酿成严重的心理疾患。此个案应引起那些重男轻女、望子成龙的家长关注和反思。同时也该启示当代老师在教书的同时更要注重育人。

重组家庭的孩子更需要关爱

李向云

对学生进行心理健康教育，要掌握心理健康教育的基本原则和一般方法，还须及时洞察学生的心理问题，准确把握学生的心理健康状况，有的放矢地进行教育，才能取得事半功倍的效果。这里是对重组家庭学生心理健康状况的一个分析和辅导。

一、个案基本情况

小琴，女，16岁，职业学校高一幼儿教育专业学生，家住京郊农村。去年秋天，我接手了高一幼儿教育班的班主任工作，这是一个新建的班集体。在新生报到时，我注意到了一个女生——小琴。她中等个子、中等胖瘦，年轻的皮肤晒得有点儿黑，一身运动装，拉直的头发束着马尾辫。眼神中有点冷漠，但绝对不老实。

二、问题行为概述

军训时，作为班主任、全程陪同的我开始观察学生。我发现：休息时，小琴显得挺孤独，没人和她说话玩耍，她对此也不在意。经过聊天、调查得知，学生反映，小琴挺“厉害”的，怕被她欺负，就不和她玩。我开始思索：独来独往、厉害、冷漠、让同学害怕，莫非会成为班中的“大姐大”，没人敢惹。

三、个案背景分析

该生的家庭比较特殊。幼年时，父亲因为鲁莽、过失伤人而入狱、判刑十年。父亲入狱后她们母女生活艰难，爷爷、奶奶不帮助她们，母亲由外地远嫁而来、在本地没有亲友帮助。不得已，母亲带女儿回外地娘家生活，直到女儿上学时才返回本地上学、生活。全靠母亲打工收入为生，该生六年级时母亲再婚，继父有稳定工作，全家生活好转。该生初三时继父重病，全家生活又陷入阴影。

该生在初中时，为人快人快语，个性直爽又厉害，即使与男生发生矛盾，作为一个女孩也能挥拳头上，从不害怕打架，是班里没人敢惹的“大姐大”。对于学习，她是想学就学一会儿，不想学就“折腾”，所以她的成绩也不理想。

四、心理分析

1. 幼年时，母亲整天忙于生计奔波，无时间管教孩子。对孩子物质上的需要，母亲已经是疲于应对。几乎是没有时间与她谈心，有时处理问题时态度粗暴。给她的成长留下一定阴影，她觉得她的母爱没有别人多。随着年龄的增长，她已经能理解母亲的不容易。但是缺乏爱，还是在她身上留下一定烙印。她有时会自卑、自闭。

2. 由于她脾气倔强、任性，家长管不了，使她养成了种种不良的习惯，性格和行为、学习出现了明显的偏差，再加上自己贪玩，最后导致学习成绩较差、脾气倔强、任性。

3. 正常与人的交往。由于该生的性格脾气，行为习惯不良，且与外边的失足青年有交

往，班上的同学不愿与其交朋友，就算是朋友只是看她势力大，可以为自己打架或别的什么。随着年龄的增长。她有一定的自我反省意识，也意识到他与“外界”的接触是与班上同学的隔阂，在班上她的地位并没有真正地得到认可，她有一些失落感，渴望与同学们正常交往，得到认可，成为好朋友。因此，表现自我，获得承认与尊重的需要无法获得满足。

五、实施措施

1. 注重与该生的情感交流，接近她，帮助她。和她谈天交流，对母亲为她的付出，基于肯定，让她更加理解母亲。继父对她也很好，从物质上满足她，也给了她一定的精神支持。以此为切入点，教育她要感恩、要懂事，要学的一技之长，为自己谋生、也为母亲和继父的养老打下保障。

2. 利用该生直爽的性格，发挥她正直的一面。推荐她参加学校学生会的评查工作。这对她起到了很好的激励作用。

3. 将她的“厉害”用到正处，选她做班级的纪律委员，主抓班级纪律。她嗓门大、能压住不听话的学生。引导她，学生们听你的，是因为你是正确的，不只是因为你的嗓门大。引导她发挥身上的正能量。

4. 用纪规章制度和纪律去要求她、约束她。自卑的人往往重视掩饰自己，小琴也不例外，她偷偷地戴着金链坠，我要求她摘掉，她说“这是母亲给她戴上的，是母爱的见证”。我引导她“咱们现在是学生形象，不能有这些点缀”。

5. 她爱唱歌、也有一定组织能力。在我班准备合唱节比赛时，安排小琴作领唱、带领大家练习。她的认真付出，得到了同学们的肯定，收获了好人缘。而且在这个新建班级中，学生们来自不同的初中校，很多学生不知小琴的“底细”，大家对小琴的现在表现有了认可。

六、个案总结

通过以上的许多方面的努力，该同学已渐渐找到了一些正确的感觉，由此她的自尊心得到了满足。在同学、班级中也有自己的位置，因此小琴的问题行为得到了转变，学习上也肯努力，和老师、和同学的关系也融洽了。通过辅导，她各方面有了很大的转变，学期末取得了优异成绩，思想上也有了很大进步。使其成为一名好学生、好孩子。

七、教师应该注意和思考

教育小琴的过程，给我留下了深刻的启示：教师学习科学理论，掌握科学方法，更新观念，改变行为，是做好转变学生不良行为习惯的工作保证。一个教师不能只在如何搞好教学上下功夫，俗话说“教书育人”，育人更重要。与道学生的不良行为问题，教师更应该下功夫去设计与学生交往，处理问题、改变学生不良习惯与行为的教育方法、措施，并有计划、有目的地去实施。

为青春插上靓丽的翅膀

申发宁

今天的中职生，是一个有个性，但是内心却是有着不少心理问题的群体。人家都说上职高的学生都是从好孩子堆里漏出来的，父母离异、恶习败坏、中考失利、成绩很赖、舅舅不疼、姥姥不爱。他们中大部分不爱学习，违反学校的纪律，不服从学校的管理等，让作为班主任的我们在平时的管理工作中面临着很大的挑战。要管理好这样的群体，必须要先了解他们的心理，根据研究他们的心理问题，做到“对症下药”。

浅析案例：

一、问题的提出：

在中学校园中，受影视剧、言情小说等一些媒体的影响，一些学生开始对异性接近、向往和眷恋。他们也不像八十年代前出生的学生，用嫌恶遮盖异性间的欣赏。少数学生中甚至出现了早恋现象。他（她）们或许是觉得好玩加以模仿，或许是崇拜偶像，抑或是作为一种精神寄托，各种情况不一而论，实质上是生理和心理发展的青春期反应，应看作正常现象。

针对这种现象，我觉得预防教育是最好的教育，应从心理疏导入手，帮助学生正确分析、认识早恋现象的本质及其危害性，让学生学会正确对待，摆脱困惑，“斩断情丝”，集中精力投入到学习生活中去。

二、情况介绍：

某女生进校后没多长时间就与男生“打成一片”，很喜欢与男生在一起。经过了解，该生在初中就很活跃，也曾在初三时非正常离校多日；从侧面观察和从同学中了解到的情况，得知她进校后开始曾与高二年级某班一男生来往密切，后与同年级某班男生来往密切，甚至也做出一些很出格的举动。

进入青春期以后，由于生理的变化，会引起性意识的觉醒，对于异性，也由少年时期的排斥发展为青春期的相互吸引。尤其女孩子，比较注重别人特别是异性对自己的看法，别人的目光、话语，她都很在意。

三、现象分析：

这是一种在职高学生中很常见的现象。思想不成熟、还不能控制好自己的情感，常常感觉到空虚和寂寞。尤其是比较内向的学生，内心渴望与别人的交往，可是却羞于与人交流，常常隐藏自己真实的情感。一旦有异性的闯入，又是单独的交流，很容易让学生走到早恋的行列中。因为他们正处于青春期，学习任务不重，精力又充沛，喜欢接触并接受新鲜事物，但对事物的观察和辨别并不全面，虽没有任何越轨行为，但长此以往，势必会影响学习。因

此，教师要耐心细致地加以正确引导。切忌用“道德败坏”、“作风下流”等话语进行嘲讽，也不能当众加以批评，更不能动不动就给予他们纪律处分直至开除，使无数的青少年陷入了苦闷、忧虑之中。这样，容易使学生造成恐惧心理，或者逆反心理，效果会适得其反。而应从学生的角度保护他们的隐私，理智而心平气和地单独谈心，长期耐心地希望和等待，从而逐步淡化这种早恋现象，使学生正确面对，健康充实地渡过青春期。

四、采取措施和方法：

通过教育、引导，让其明白作为一名学生，最主要的任务是学习。中职生的年龄正是情窦初开的年龄，这个年龄阶段的孩子生理普遍成熟，又正处于心理断乳期，开始对异性产生了兴趣，早恋现象也就不再是中职校园的新鲜事了。尽管学校明文禁止学生谈恋爱，但是还是有很多学生不顾一切地去违反这条纪律。如果学校在这方面管理不好，就会出现很多严重的后果。所以中职业生谈恋爱已是一个令中职教育不可回避的现象，作为与学生紧密接触的班主任，我们该如何帮助学生解决这个心理难题，让学生走出早恋的误区呢？我认为，对中职业生恋爱应采取这么几种做法，可能会有助于学生的成长和健康。

(1) 不回避，用科学的且学生容易接受的方法，帮助学生走出青春期的沼泽地。可利用讲座、咨询等形式，从心理方面多视角的对学生进青春期的教育。帮助学生树立学习兴趣和目标，帮助学生进行情感迁移。

(2) 班主任要深入了解学生，一旦发现有早恋的苗头，要予以高度重视，多找这些同学谈心，态度要亲切、诚恳，尊重学生的人格，切忌严厉地批评学生。

(3) 积极与家长联系。通过多方合作，共同参与，让其正确对待与异性之间的交往，真正让其明白利害关系，使其走上正轨。同时家长也要求让其同桌加以督促（与其谈话时，她也说有时自己无法控制不与男生接触。），可以说是每时每刻都不离其左右。

(4) 找其谈话，让其明白事理。平时也经常找其谈话，使其调整好心态。现该生一切情况正常，通过这段时间的观察和了解，已经把大部分时间放到了学习当中，期终考试成绩处于中上。

五、几点思考：

正确处理学生早恋问题，要注意以下几点：

(1) 调查研究。对于学生早恋问题不能随便下结论，也不必大惊小怪，更不能粗暴对待，甚至不能在大庭广众之下议论，而是通过调查弄清原因，然后根据不同情况，对症下药。

(2) 真诚感化。对学生要真诚对待，以理服人，要引导鼓励，让他们知道老师是在关心他、爱护他，让他们敞开心扉，以达到真正接受老师教育的目的。

(3) 方法正确。老师与学生的谈话，语言上要中肯，切中要害，既不危言耸听，又不轻描淡写；态度上要和蔼，让他们知道你是在真心帮助他；技巧上要先扬后抑。最后对他们提出好的建议和希望，使他们认识到只要改正缺点、错误，前途还是很光明的，从而激励他们的学习自觉性和上进心。同时，如果老师能把男女学生的来往，看作青春期的反映，解释为学生的长大、成熟，家长和老师们可有意识地增加男女青少年之间正常的交往活动，让他们在健康的活动中建立正常的同学和朋友情谊，这样可以淡化彼此对异性的好奇心，使其能更稳妥地把握自己的情感。

实际上，中职生常见的心理问题还有很多，如自卑心理、偏激心理、逆反心理、惰性心理等等，学生这些心理问题无疑会给班主任工作带来很多的困难，但是我们要意识到职校学习时期是中职生从心理幼稚走向成熟的过渡时期，是他们的个性人格趋于定型的时期，也是对他们进行心理教育的最佳时期、关键时期，所以班主任在帮助学生解决诸多心理问题，让他们能顺利地完成中职学业，并具备足够的能力在社会立足这一任务就显得任重而道远。

今天的中职生，是一个有个性，但是内心却是有着不少心理问题的群体。人家都说上职高的学生都是从好孩子堆里漏出来的，父母离异、恶习败坏、中考失利、成绩很赖、舅舅不疼、姥姥不爱。他们中大部分不爱学习，违反学校的纪律，不服从学校的管理等，让作为班主任的我们在平时的管理工作中面临着很大的挑战。要管理好这样的群体，必须要先了解他们的心理，根据研究他们的心理问题，做到“对症下药”。

摆脱心理阴霾 扬起自信风帆

卢建苹

摘要：有些身体残疾的孩子同时伴有心理问题，如孤僻、胆怯、心理脆弱、怕苦畏难、合作交往意识和能力等问题，这些问题的无一不是严重缺乏自信的外在表现。这种状况如不加以重视，势必影响残疾孩子健康人格的塑造。著名的心理学家西塞罗曾说：“心理的疾病比起生理问题的疾病为数更多、危害更大。”如何帮助残疾学生摆脱心理阴霾，让他们扬起自信的风帆呢？本案例中我结合自己的工作实践来阐述如何对身体残疾的学生进行心理干预和心理疏导的。

关键词：心理阴霾 心理疏导 自信

案例背景：

她是个身体残疾的孩子，高一入学第一天他的父亲把她送到我的面前，看到她模样清秀，但走路一瘸一拐，左臂和左手食指始终弯曲，我的内心充满了爱怜。之后他的父亲告诉我：“她患有先天性小脑偏瘫，生下来三天就住进了北京儿童医院，治疗的结果就是可以不用双拐但是身体依然落下了残疾。从小学到初中她遭受了太多的白眼，所以心理上一直无法摆脱阴霾。这孩子肯定会让您特别操心的，我先谢谢您了！”听着家长中肯的话语，看着让人心生怜爱的孩子，我下定决心一定要帮着孩子走出心理的阴霾。经过三年的心理干预和疏导，孩子逐渐克服心理障碍，勇敢地扬起自信的风帆，最终圆了大学梦。

案例过程：

一、积极向上的心理疏导帮其摆脱心理阴霾

从小到大，她尝尽了他人的怜悯、指点与嘲笑。她害怕同学走在他身后的指指点点，他害怕别人对他的同情与怜悯。因此，帮其树立明确的自我意识观念成为她走出心理阴霾的第一步。我告诉她：“一个心理健康的残疾人，应该能够正视自己的生理残疾，能够坦然面对别人对你的各种眼光。身体残疾不是你的错，而心理不健全就是你的错了。既然身体残疾已然成为不可改变的事实，那么你就该拥有健康的心理，努力让自己的生命绽放华彩。如果你能忘记自己身体的残疾，相信自己、超越自己、发挥优势，顽强拼搏，永不言弃，那么你会梦想成真，别人也将会更加地尊重你、佩服你的。”听了我的话她若有所思地点点头。这次谈话以后她变得坚强起来，对于未来，她充满自信，对于别人的复杂眼神，淡然一笑，泰然处之。她主动申请班级值日工作，积极参加演讲比赛、征文比赛和社会实践活动，在各种活动中不仅让她展现了自己的才华、提升了自身综合素质，而且通过这些活动让他摆脱了心理障碍，走出了自我的封闭的孤僻世界。

二、高瞻远瞩的引领助其规划美好的未来蓝图

心理健康的残疾人和普通人一样对未来有着美好的憧憬。我对她说：“你要相信自己的存在同样对社会、对人民有价值、有意义。你要从自己的实际出发，确立远大理想，树立切实的生活目标，并发奋努力，把自己锻炼为对社会有用的人。我以前教过咱们专业的一个残疾女孩，她以顽强的毅力和优异的成绩考取大学，毕业以后找到了满意的工作。她的故事不但证明了残疾人与正常人一样有自身存在的价值，也向世人告白残疾人一样可以为社会、为国家的做出了自己的贡献。”在我的鼓励之下，她努力学习文化知识和专业技能，自觉完成学习任务，争取优异成绩，考上大学。在我的不断激励下，她上课认真听讲，课下认真完成作业，苦练专业基本功，利用把别人上操、上体育课的时间都用来学习。天道酬勤，经过不懈努力，她的成绩在班中名列前茅，专业技能稳步提升，一个手的打字速度可以达到 50 字/分。高二第二学期到了，有的同学即将走入实习岗位，文化课成绩好的同学为顺利进入高职预备班而紧锣密鼓地做着积极的准备。我一边平静她的焦躁心情，一边积极地找学校领导、高职预备班的主任，希望学校给予她同等的学习机会。上了高职预备班之后，她十分珍惜这次来之不易的学习机会，学习上更加刻苦努力，不断挑战自己的极限，成绩突飞猛进。

三、成功的体验使其扬起自信风帆

为了让她认识到自己也是社会中的一员，认识到自己的存在价值，让她坚信“天生我才必有用”的道理。我发现她是个擅长写作的孩子，为了帮助她扬起自信的丰富，我鼓励她要充分发挥自己的特长，我激励她每天写日记，写下自己的思想，写下自己的心路历程，写自己的故事，并参加各种征文活动，让她感到自己的优势所在，从而对自己、对生活充满信心，以此来提高和带动其它方面的发展。在她的不懈努力下她参加全国征文大赛并获得二等奖的佳绩。通过写作，她体验到成功的喜悦，增强了自信，扬起了自信的风帆。对自己的自信感产生以后，她学会悦纳自己，前进道路上她便走得更加从容和坚定，获得了一次次的证书和奖励。

积极融入促其发展良好人际交往能力

由于他人的嘲笑，她长期进行自我封闭，不愿与他人进行交往，对他人失去了信任和友好。性格变得孤僻、多疑，与人保持着距离感，人际交往能力极差。我是这样跟她谈的：“人都是有其社会性的，没有谁可以孤立地活着。社会上有些不够友好的人，但是我们不能说整个社会的人都是坏的，多数人都是友善的。你要敞开心扉，悦纳自己、悦纳他人，把自己融入在这个社会中，否则自己就如同外星人一样。我告诉他心理健康的残疾人尊重自己也尊重别人，不但爱与同类残疾人交往，也乐于同健全人交往，能与周围人保持良好的人际关系，

对教师、长辈尊敬有礼貌，对比自己还困难的群体表现出同情、尊重、爱怜和热心帮助。

通过以上的积极的心理疏导和行动激励，她彻底地走出了心理上的阴霾，内心逐渐变得强大起来，自信心不断提升，性格变得开朗大方，能与人友好相处，与父母、老师、同学关系融洽，学业成绩稳步上升，并能够积极参加各类比赛和活动，全面提升了自身的素质。经过三年的努力，她顺利考取了北京社会管理职业学院，实现了她的大学梦。

案例反思：

残疾学生是社会的特殊人群，作为教师，我们应给予他们更多的关爱呵护这种呵护不是感性上的同情和怜悯，而是更为理性的积极引导、热情鼓励和真诚期待。我们应本着尊重、理解、关心、帮助残疾人的心理健康，让他们就树立起“自尊”、“自信”、“自立”、“自强”的“四自”精神，使其得到与正常人平等的成长机会和权力，充分参与社会生活，共享社会物质、文化成果，共同快乐的成长在同一片蓝天下。

靠近我也温暖你

付张新

习近平总书记强调：青少年阶段是人生的“拔节孕穗期”，最需要精心引导栽培。在人类进入新纪元的今天，青少年的健康成长日益成为学校、家庭和社会关注的焦点。尤其是这三年的新冠疫情，使很多学生的日常学习和生活规律被打乱，一些我们本以为自己可以掌控、可以计划、或者理所应当的事，都变得充满着诸多不确定性。不少学生体验到了前所未有的压力、焦虑、沮丧、担心、烦闷、疲惫、急躁等消极情绪。清华大学彭凯平教授，曾经就做过一个面向三十多万中小学生的调查，发现，疫情以来，有心理问题的伤害上升了很多，成为阻碍孩子们健康成长的最大隐患。

心理危机干预是一种心理治疗方式，指对处于困境或遭受挫折的人予以心理关怀和短程帮助的一种方式。他能够帮助心理危机者正确理解和认识自己的危机，看到生活中发生的困境与自己心理障碍之间存在的关系，能够释放被压抑的情感，并通过一定的干预措施来扭转错位的心理。

因此，作为一名班主任，也可以充分利用这个契机，采用心理危机干预重新走近孩子的心里，去了解他的想法和内心内心的真实感受。

案例：

XX同学中考成绩考了400分，差几分就被普高录取了，入学成绩在班里是最高的。入学一个月了，我发现这个孩子有点闷，虽然按时参加班级各项活动，没有一点违纪行为，但是基本上没听到过他大声谈笑，没见他和新同学主动接近过，因为忙于日常事务，问过他几次，他都说没事，我也就没放在心上，当时猜想这个孩子可能因为生疏的原因，慢慢应该会好起来。一个月过去了，我发现他还真是大变样了，和很多同学都能聊得热火朝天，文化课对很多同学来说都是很头疼的事，可对他来说，却是件轻松的事。作为班主任的我还发现了他有不少的兴趣爱好，所以心目中一直认为也认为这孩子没问题。

开学两个多月，因为疫情原因，学生都变成了居家上网课。一周网课过去了，班会上所有的人都要在腾讯会议中做个小结。大部分学生都积极主动，畅所欲言，但是只有这个孩子摄像头也不愿打开，说没啥可说的，也不想说。课后，我给他发了微信，想问问他啥情况，是身体不舒服还是家里有啥事情，他是这样回复我的：

“居家上网课，对很多同学来说，可能觉得既安全又能自由支配自己的很多时间，可我却一点高兴不起来，心里很不是滋味。可笑的是我知道为什么，我感觉我不再快乐，我不是

很守规矩，我不是个好孩子，我做了很多错事，真的好累，真的好想再睡一觉。我觉得我缺少很多东西，我总是在只有我一个人的 QQ 上发着莫名的说说。

我总是说走自己的路，可这条路最大的优点只有孤独。我喜欢不言不语，却在外面表现很爱说爱笑。我喜欢很多恶习，可我却想表现出完美，我做着我很多我不喜欢的事情，虽然知道以后的路还很长，可今天，我累了，我不想走了，每走一步的压力真的很大。朋友们说我很坏，与人交往，只能让他们不开心。其实我的生活中没有任何安全感，每天幻想着我的未来，可我却知道未来还有多少年月。对我来说，想要实现幻想有多么困难，多么尴尬。老师，我跟您说的其实并不是很多，却存在我对生活的一些真实看法。过去强大的我，今天，真的累了！”

案例分析：

从这个孩子的微信可以看到，他存在这样一些问题：

1. 表面强大，内心脆弱，每天的乐观开朗这些外在的表现都是装出来，故作坚强，外表与内心是矛盾的。

2. 中考分数与普高没相差几分，被职高录取后，一方面认为来职高读书的孩子，大多数都是学习上和品行上的差生，而自己原来是个好孩子，在职业学校读书很伤面子，不愿与那些学生为伍，因而非常自卑和无奈。另一方面对自己的过去有很多自责，否定自己的一切，而对现在不敢面对也不愿面对，对未来也失去了信心，没有了梦想。

3. 缺少朋友。外表故作强大的他对同学及周围的人不信任，虽然很健谈，但是不愿说出自己的真心话，因而造成很多同学不愿和他深交，他自然不会获得真心朋友。

4. 缺少关心，缺少爱

通过与他的父母聊天，我得知，他的家庭并不富裕，父母都是干农活的，没有别的经济来源，就指望孩子能有个好的出路。他的姐姐去年考上了一中这所重点高中，姐姐在父母的眼里从来都是最懂事的，从小到大就没让父母操过心，而父母总拿他这个男孩和姐姐对比，说他不爱学习，不懂事，尤其是连普高也没考上，对他更有点失望，所以这个孩子回到家不是受到责备就是被冷落。这些问题无形中让他连家庭的温暖也感受不深。

心理危机干预转化措施及过程：

一、以诚相待，做孩子的知心朋友

一项调查显示：在回答“我碰到问题首先找谁商量”时，寻找同伴的占 70%，寻找父母的占 10%，寻找老师的占 8%，其它占 12%。这表明学生碰到麻烦，他首先想到的是伙伴。因为家长、教师往往以教育者的身份出现，居高临下，学生的心灵很难畅开，也就很难沟通、

理解。在这种情况下，学生产生的心理问题，由于得不到及时、正确地疏导，往往会对孩子们的身心健康产生不良影响，有损于他们的健康成长。作为教师，如何才能让学生消除其对师长的畏惧、隔阂呢？苏霍姆林斯基说过：“要成为孩子的真正教育者，就要把自己的心奉献给他们。”可见，我们教师平素不能师道尊严，不能摆架子，只有虚心听取学生的意见，把学生当成知己的朋友，对他们充分地加以信任，这样学生才会把心里话告诉你，他们才会没完没了地向你倾吐心中的沉闷和不快。

首先，针对这个孩子的微信，我是这么回复他的：

“孩子，你不能这么否定自己，起码在老师眼里，也包括在很多人眼里，你真的是一个好孩子；你稳重、有心计、不喜欢张扬，好多事虽然你不用说，但你心里有数；你有内秀，起码你有绘画的天赋；你数学也学得不错，思维强；你能写小说，想象力丰富；你从不招惹是非，你很理智，心胸宽广，你拥有的是梦想，不是幻想，只要你心中充满希望，梦想可以实现！孩子，你不能以偏概全，做真实的自我挺好！孩子，你正是青春年少，有点烦恼，在所难免，但别太较真了，没经历太多，怎么会累呢？相信老师说的，敞开心扉，做一个乐观开朗的你，没有过不去的关！有啥想法，可以找老师聊聊，说不定能帮上你！”

接下来，我隔三差五给他发微信，从生活上到学习上各方面询问、沟通，让他消除距离感，而且让他感受到老师对他真真切切的理解与关爱，从而信任老师。

二、同学帮扶，传递温暖和快乐

我私下安排了几名班干部和同宿舍的几个同学网课之余跟他聊天，约他打个短时间的小游戏，和他说心里话，不盲目否定他的想法，尊重信任他，用真诚热情去温暖他消沉的心灵，使他感受到不戴“面纱”去跟同学交往的快乐和友情的可贵，从而也愿意融入集体，说出自己的心里话，逐渐消除自己的孤独感。

三、搭平台树信心，找到梦想

我根据他的兴趣爱好，为他安排了几项具体工作：做雕刻组果酱画的组长，发挥绘画的特长；推荐他到学生会承担学校纪律部的一些工作，让他有更多了解和接触其他同学和学校的机会，提高交往的能力；安排他负责班团会活动的策划、主持，发挥他的学习上的优势及喜欢音乐的特长。还准备让他建立班级的微信公众号，既能记录班级的成长，还能发挥他的写作风采。通过这几方面，逐渐帮他树立了自信，对自己的未来也充满了希望，明确了自己努力的目标。

四、家校互动，形成合力

学生心理负担加重，不仅有着学校方面的原因，家庭方面也有着重要影响。像这个孩子，

在性格上孤僻、忧郁、人际关系不良，以自我为中心，承受挫折的能力很差，这些都危害了他的心理健康。针对这些问题，我主动争取家长的支持，一方面挖掘他的闪光点，取得家长的认可，另一方面帮家长分析孩子不愿和父母亲近的原因，从而使家长主动改变了教育孩子的观念，注重做到了从生活上多关心、肯定和鼓励孩子。通过几番努力，孩子也感受到了父母的关爱，逐渐愿意敞开心扉和父母沟通交流，亲子关系日趋得到改善。

转变情况：

如今的他，真的是变了，不但赢得了众多老师同学的认可，还让他感受到家庭的温暖、老师的关爱、同学的友情，生活的美好。

现在，他不但文化课和专业课都有兴致学，而且还准备上高职，圆自己的大学梦。

马克思曾说过：“教育绝非是单纯的文化传递，教育之为教育，正是在于它是一种人格心灵‘唤醒’，这是教育的核心所在。”“每一个儿童都是一个珍贵的生命，每一个学生都是一幅生动的画卷，教育的生机和活力，就在于促进学生个性的健康发展。”

这不仅仅是愿望，更应该是行动！

恋爱危机巧化解

——危机干预个案报告

卫冕

一、来访者基本信息

学生小林，女，16岁，就读于我校形象艺术专业一年级。小林长相甜美，性格开朗活泼，在班级中与同学相处融洽，学习成绩也不错。进入职高后，很快与本校汽修专业的一名男生建立恋爱关系。

二、来访者的问题

班主任发现小林近期状态反常，原本积极参与班级活动的她变得沉默寡言，课堂上注意力涣散，多次打瞌睡，作业经常无法按时完成，期中考试成绩从班级中上游跌至下游。有一次上课途中突然哭着跑出教室，情绪激动。此外，有同学反映小林经常在宿舍偷偷哭泣，还与男友在校园内发生过激烈争吵。有一次同宿舍同学发现她胳膊上有很多道刀子划伤的痕迹，立即报告了班主任。综合这些异常行为，班主任联系心理老师，判断小林可能陷入恋爱危机，急需进行干预。

三、来访者的家庭背景

小林父母长期在外打工，小林由爷爷奶奶照顾，隔代教育中更多是生活上的照料，缺乏深入的情感交流和心理引导。小林渴望得到他人的关注和关爱。成长过程中并无创伤性事件。

四、对来访者问题的考量与判断

通过与小林进行私密且轻松的谈话，结合观察到的行为表现，对她的危机状况展开评估。小林坦言，恋爱初期与男友相处甜蜜，但随着时间推移，两人频繁因为小事发生矛盾。男友性格强势，常限制她与其他异性交往，甚至查看她的手机聊天记录，这让她感到压抑和窒息。同时，为了陪伴男友，她牺牲了大量学习时间，成绩下滑后又遭到爷爷奶奶的责备，多重压力下，她产生了强烈的自我怀疑和焦虑情绪，甚至有过伤害自己的冲动行为。经评估，小林处于因恋爱引发的中度心理危机状态，情绪极不稳定，存在自伤风险。

五、危机干预过程

（一）营造安全倾诉环境

选择温馨舒适的心理咨询室，以朋友的身份与小林交流，用温和的语气和关切的眼神让小林放松下来。在谈话过程中，给予小林充分的表达空间，认真倾听她在恋爱中的经历、感受和困扰，不急于给出建议或评价，让小林感受到被尊重和理解，逐渐建立起深度信任关系。

（二）情绪安抚与认知引导

先通过共情的方式，让小林知道自己的感受是正常的，接纳她的痛苦和委屈，帮助她释放压抑的情绪。待小林情绪稍缓后，运用案例分析法，向她剖析不健康恋爱关系的表现和危害，引导她认识到男友过度控制的行为是不合理的。同时，帮助小林重新审视自己在恋爱中的需求和价值，让她明白真正健康的恋爱应建立在相互尊重、信任和平等的基础上，而不是一味地妥协和牺牲。此外，还引导小林正确看待成绩下滑问题，鼓励她将此次经历视为成长的契机，树立积极的学习态度。

（三）协助处理恋爱关系

与小林共同探讨如何处理当前的恋爱关系，尊重小林自己的选择。如果小林决定结束关系，为她提供沟通技巧和心理支持，帮助她以平和理性的方式与男友沟通，尽量减少对双方的伤害；若小林希望继续维持关系，则指导她与男友建立健康的相处模式，如设定彼此的边界，学会表达自己的感受和需求，拒绝不合理的要求等。同时，提醒小林要平衡好恋爱与学习、生活的关系，合理分配时间和精力。

（四）重建社交与学习动力

鼓励小林重新参与班级活动和社团组织，帮助她拓展社交圈子，结交更多志同道合的朋友，丰富课余生活，减少对恋爱关系的过度依赖。针对学习问题，班主任联合学科老师，根据小林的学习情况制定个性化的补习计划，为她讲解学习重点和难点，培养良好的学习习惯和方法。此外，通过设定阶段性的学习目标，让小林在逐步实现目标的过程中重拾学习信心，激发学习动力。

（五）家庭支持系统构建

班主任与小林的父母取得联系，详细说明小林目前的状况，让父母了解到孩子不仅需要生活照顾，更需要情感关怀和心理引导。同时指导爷爷奶奶如何与小林进行有效的沟通，鼓励他们多关注小林的内心感受，给予她鼓励和支持，而不是单纯的指责。建议小林父母定期与小林视频通话，表达关心和爱意，参与到孩子的成长过程中，共同构建起温暖的家庭支持系统。

（六）安全监护与跟进

鉴于小林存在自伤风险，学校安排班主任和宿舍长密切留意她的日常行为和情绪变化，一旦发现异常及时向心理老师报告。与小林签订安全协议，明确约定在遇到困难和危险时，小林要第一时间寻求帮助。此外，心理老师定期对小林进行回访和跟进，根据她的恢复情况调整干预策略，持续为她提供心理支持。

（七）干预过程中的典型片段

小林（沮丧）：学习学不进去，朋友也说我恋爱后变了，一方面我想结束关系，另一方面又觉得舍不得……

我：小林，你有没有想过，一段好的感情，应该是让两个人都变得更好，而不是让你这么痛苦。学习成绩下降，和朋友关系受影响，这是不是也在提醒你，可能需要调整一下恋爱和生活的平衡？

小林（抬头，若有所思）：“好像是这样…… 但我要怎么做呢？”

我：我们可以一起分析分析。你觉得，你和他吵架，除了‘粘人’，还有其他原因吗？这是不是和个人的性格、以及一贯的处事方式都有关系？

小林（认真思考）：可能吧。感觉他就是一个控制欲很强的人。

（八）干预效果

经过两个月的持续干预，小林的状态有了显著改善。在情感方面，小林选择结束关系，也顺利走出了情感低谷，重新找回了生活的信心。在学习上，小林的成绩逐步回升，学习态度更加积极主动，能够合理安排时间兼顾学习和生活。在家庭方面，爷爷奶奶学会了更好地与她沟通，父母也增加了陪伴和关心，家庭氛围变得温馨和谐。小林的情绪变得稳定，笑容重新回到脸上，积极参与班级活动，与同学们的关系也更加融洽，成功走出了恋爱危机。

六、总结与反思

此次对小林恋爱危机的干预，让我们认识到职业高中学生在情感方面的需求和困惑需要得到更多关注。及时发现危机信号、建立信任关系、从情感认知、关系处理、家庭支持等多维度进行干预是成功的关键。在今后的工作中，学校应加强对学生的青春期情感教育，帮助他们树立正确的恋爱观和价值观，提高应对情感问题的能力。同时，要进一步加强家校合作，构建更完善的学生心理健康支持体系，以便在学生面临危机时能够及时有效地进行干预，助力学生健康成长。

有温暖，你也会发光

卫冕

一、来访者基本情况

小慧，女，16岁，汉族，我校2022级幼教班学生。来到本校后，感觉人际关系不好，导致情绪低落，初中时也有此困扰。自述情绪比较极端，容易突然低落，并迟迟难以缓解。初中曾服药。

二、来访者的问题

该生自入学半个月后开始表现出情绪低落、人际交往困难等问题，不能正常与人沟通，与同学相处不来，负性情绪导致无法正常上课，自述近期有想转专业的想法，举棋不定。某天上课中途，突然情绪难以控制，哭着跑出教室，被班主任老师拦住，带到心理咨询室。在心理教师安抚下，表达自己有轻生的念头，感觉活着没有意义。

三、来访者的家庭背景

小慧从小就觉得身边人总是嘲笑、欺负她，自述从小有遭受校园欺凌事件，父母当时的处理方式未能达到自己预期，导致此后遭遇此类事件不愿跟父母表达，一直隐忍。幼儿园、小学都曾受到老师不公平对待，初中后半段时间情况有所好转，心态及情绪也相对平稳。来到一职后，感觉抑郁情绪加重，新的班级难以融入，学业及日常生活都受到了影响，但不愿与父母沟通，感觉沟通无果。在该危机事件发生前，家庭因素是其发生的主要影响因素，近期小慧感觉在班级中每天情绪压抑，加上当初选择这个专业也是在父母的决定下，并非本人意愿，近期萌生了转专业的想法，与父母沟通后，被严厉的驳回，导致小慧感觉生活无望，有了轻生念头。

四、对来访者问题的考量与判断

小慧自身患有焦虑抑郁障碍，病情加重情形下促使危机事件发生，强烈的情绪不稳导致她无法正常上课，听到老师与同学说话声音都觉得刺耳，无法与老师同学进行正常交流，上课中途突然情绪难以自控，跑出教室。发现危机事件后，班主任及时上报，学校危机干预小组立即启动危机干预预警，制定危机干预计划，有效实施危机干预，帮助小慧及时就医，稳定病情并逐步恢复学习生活。

五、辅导过程简介

（一）干预措施

1. 请小慧的父母到学校，班主任、心理教师及相关领导和家长进行了恳谈，希望家长坚持带孩子定期就医，如需服药遵医嘱。生活上希望家长多关心陪伴孩子，多与孩子沟通，多

去倾听孩子的想法，改变一言堂的家庭模式。有困难及时与学校、班主任、心理教师取得联系。经医生复诊后确认孩子可返校上课再回校继续学习。

2. 小慧随后进行治疗了一个学期，在这期间，与班主任和心理老师随时保持联系，第二学期开学，主动要求来上学，经过医生复诊，同意返校上课。

3. 在校期间高度关注，一对一辅导。鉴于小慧的特殊情况，班主任、心理老师加强关注，和小慧商定坚持每周进行心理辅导，签定承诺书，一旦情绪不好，无法控制绝对不吞药，不自伤，不自杀，及时找心理老师、班主任帮助。一直到现在，基本坚持每周辅导一次，目前小慧状态比较稳定，偶有情绪波折，但是她自述可以自己调整。

4. 在校期间，班级中同学也都对她热心帮助，课下主动找她沟通，各项活动中，班主任多给她机会参与，同学们也都对她多加包容鼓励，各任课教师在课堂中注意与小慧交流的方式，不采用过激言语，多鼓励她发言，多进行表扬与肯定。一段时间后，老师和同学反映其状态好了很多。

（二）干预过程中的典型片段或关键环节

危机后第一次辅导：判断小慧的心理状态以及鉴别诊断。

我：在这次事情之前有什么事情发生吗？

小慧：没有，就是心情不好。

我：有多长时间了？

小慧：很久了。

我：这学期开始就不好，还是最近几天？

小慧：这学期开始没多久就不好了。

我：最近的状态怎么样？能跟老师描述一下吗？

小慧：上课也听不进去，感觉同学们都排挤我。晚上睡不着觉，总是想哭。有时候突然很烦躁。

我：想哭或是情绪突然烦躁是想到什么事情了吗？

小慧：也没想到什么事情，就是有时候觉得活着没意思。

我：回忆一下，这周你身体有没有什么不舒服的情况？

小慧：有一次，上课时突然感觉心慌，心跳加速。

我：你以前出现过这种情况吗？

小慧：刚上初中时候有过一次，后来一直没有过。

鉴于小慧的自述，情绪低落，睡眠问题，身体异常情况出现。需要及时就医诊断治

疗。

（三）自画像：经治疗后回校上课期间。



从自画像的分析来看：小慧的智力水平（中等偏下）可能导致环境适应不良，人际关系适应不良。外因在此案例中是主要影响因素，家长、老师应考虑到小慧的个人智力水平、适应环境的能力，对她降低要求。

（四）总结、分析经验与教训

1. 经过本次危机事件，进一步说明学校建立危机干预预警机制的重要性，每年新生入校后要利用心理健康问卷，以及班主任通过一段时间的观察、了解学生，与家长及时沟通后，上报本班有心理问题的学生，心理教师对这些学生进行筛查，建立学生心理健康档案。对有诊断证明的学生、需要定期就诊服药的学生，进行特别关注。心理危机干预小组成员对本校筛查出的特殊学生，在学生自愿前提下，定期进行访谈。提高班主任危机预警意识，及时发现特殊学生，做好心理疏导工作。同时，对所有任课教师定期进行心理健康知识培训，提高教师工作中的敏感度，能够及时发现有危机意识的学生并及时上报，避免或减少危机事件发生。

2. 家校互动可分为三个层面进行：（1）、面向全体家长：重在知识的普及，与孩子的沟通。（2）、面向问题学生家长：定期沟通，密切了解学生心理状况。（3）、面对危机学生家长：一对一的形式（可聘请精神科专家进行沟通指导）。

重拾自信，让“讨厌”变成“热爱”

张秀君

一、案例背景：

张岩（化名），男，高一年级计算机专业学生，对学习无兴趣，上课不是趴在桌子上睡觉就是思想开小差，或者大声乱插嘴，小动作不断，经常忘带书本和作业，提醒、批评、警告等均收效甚微。疫情网课期间更是如此，上课经常挂机，不开摄像头，老师提问无应答，甚至有时候旷课。由于老师经常批评该同学，其他同学极少与他交往，而且普遍讨厌他，仅有个别其他班学生与之交友。常伴有自暴自弃的心态：“我就是讨厌学习，我就这样了。”对学习有一种说不出的苦闷感，一提到学习就心烦意乱，想发火，顶撞父母，甚至扬言：你们要再逼我学习，我就跳楼！返校上课后更是经常迟到，时有逃学去网吧打电脑游戏。

二、分析与诊断

（一）问题诊断

根据张岩的表现，我初步诊断为学习无动力，无兴趣，不认真，不努力。学习习惯差，上课注意力不集中，作业马虎，没有预习复习习惯，作业拖拉等。对学习有明显的厌倦情绪，持冷漠态度的心理、行为。其实质就是厌学。

（二）原因分析

从家庭方面来看，其父亲是经常夜班，母亲在一家名气较大的饭店做经理。没有空余时间关心孩子。父亲教育方法粗暴简单，而母亲溺爱，使孩子个性倔强又很自卑，对自己评价较低。

从他本人来看，张岩学习目的不明确，对学习不感兴趣，自我控制能力差，缺乏自信和勇气，环境关系和人际关系导致他产生心理困扰。在学校他认为老师同学都不喜欢，故意与他作对，从而导致厌学，甚至故意不做家庭作业。

（三）辅导目标与策略

1. 立足于培养自主性、主体性

对张岩加强对学习的指导。学生正处于一个心理萌动时期，生理、心理都在急剧变化并趋向成熟，在这一时期，道德的、认识的、情绪的、兴趣的、自我的和性的变化同时发生，而每个学生都有发展的潜能，教师要帮助他们克服对人事的片面看法，帮助他们面对纷繁的环境，培养起自主性、主体性的观念。

2. 通过适当的集体生活，培养学生良好的人际关系

为了使每个学生能够度过愉快的学校生活，建立良好的学生集体是极为重要的。学会人际交

往的原则与方法，更好帮助学生建立良好的人际关系，增强集体意识，热爱学习生活。

3. 改变学习及指导方法

学业不良是厌学的重要原因，教师要帮助学生打好基础，逐步提高其学习兴趣和学习成绩。针对张岩的学习方法进行指导，改变不合理的学习方法。

4. 培养良好的学习习惯

要针对张岩好胜心强和意志力弱的特点，要特别注意启发他的自觉、自制，培养其自立、自律、自强的能力，指导他制订计划，引导他为实现目标而脚踏实地地行动并形成习惯，及时反馈，赋予责任，强化动机，是培养良好习惯，提高厌学学生自信心的方法。

三、辅导过程

（一）建立好咨询关系，循序渐进进行辅导。

张岩厌学，但电子游戏很精通，第一次咨询就从电子游戏开始：

师：“听说你电子游戏很精通，是玩游戏的高手，跟谁学的？”

张岩：“我自己上网玩得多了就会了。”

师流露出赞赏的神态，点头说：“哦，原来你这么聪明呀。以后老师不懂的你能教我吗？”

张岩显得有点疑惑，问：“真的？”

师看着他，认真地点头说：“真的。”

张岩这时显得有点兴奋，话匣子就打开了，从各类游戏讲到家庭环境，从而更了解到他的爸爸只要一听到学习成绩不好或他在学校出事情，就不问青红皂白地打他。老师用手摸摸他表示同情，又用语言安慰他。

师又问：“那你是怎么看待学习的？”

张岩：“我觉得学习没劲，要做很多作业，还要考试，很苦很累，再说我不做作业。有时候也能考出好成绩。还不如有时间干自己喜欢的事。”

师：“你说读书很苦很累，你能说得更具体些吗？”

张岩：“我也说不出，反正就觉得苦，觉得累。”

师：“你如果跟二万五千里长征时红军相比，你觉得比他们苦、比他们累吗？”

这时张岩有点羞涩，轻轻地说：“那肯定比不上。”

师：“你的苦和累是不是指你一看书做作业就觉得头痛？”

张岩点点头。

师：“你说你不做作业也能考好试，那你考好了几次，多少分？”

张岩这时有点难为情，低下头说：“就一次，语文考了61分。”

接着就给他分析了这次考的好的原因是因为作文切题才及格的，而学习觉得苦累是因为长期不认真学习，沉迷于游戏，对学习失去兴趣，造成了厌学。通过分析客观事实，使张岩形成新的正确的认知和情感。后来又继续询问了他和老师同学间的关系。

通过这次交谈，使我了解到父母的简单教育不但没能使他明辨是非。反而使他与老师、学校产生了对立的情绪。后续的咨询谈话让他意识到自己存在一些非理性信念，只有改变自己的不合理想法并代之以新的想法，才能增强自己学习的兴趣。所以辅导的重点是放在对不合理信念的识别、领悟方面，学会区分理性与非理性信念，逐步建立良性认知模式。

（二）对家长进行心理疏导，引导家长走出家教的误区

经过和家长的沟通交流，让张岩父母认识到教育孩子的方式不能简单粗暴，特别是青春期的孩子，同时也和家长进一步交流了一些如何和青春期孩子沟通交流，建立良好亲子关系的方法。与张岩父母取得一致意见后付诸实施，家校协同共育，帮助张岩尽快走出厌学阴霾。

（三）与其他老师沟通

一次在得知语文默写时，我预先告知了张岩，要他认真复习。第二天，他的默写得了75分，老师给予了充分的表扬。同时，其他的任课老师也配合在课堂上让他回答一些简单的问题。正确率的提高，使他的学习自信也有了很大程度的提高。同时我又与班主任联系，在班级中找两位对他印象还不错，成绩比较好的同学，请班主任多去制造张岩与这两位同学一起相处的机会，在学习上帮助他，使他感到同学的可亲，集体的温暖，从而进一步去除他的厌学心理。

四、结果与反思

（一）结果

在老师、同学的共同关心下，张岩不交作业现象渐渐少了。在家里也会复习功课了。看到他的进步，他父母非常高兴，说将进一步配合老师，使他进步得更快。后续的咨询，张岩主动来找老师，把最近的改变和心中的疑惑以及感受与我交谈。经历了六次咨询后，张岩同学慢慢不再抗拒到校上课，对感兴趣的科目以及新的学习内容甚至有了些期待，脸上的笑容也越来越多了起来，也逐步开始和同学和老师有了更多的交流和互动，后面的咨询时常会兴高采烈的跟我说他越来越喜欢语文啦，很有趣等等。

（二）反思

1. 孩子的健康成长离不开父母，家庭环境和构建学习型家庭是现代家庭教育的重要环节。
2. 父母要尽可能多与子女接触，尽可能多教会他们一些做人的道理，对他们的学习要多关心，尽量做到每天关心他们的学习情况，让孩子心理上有种紧迫感。如果发现孩子成绩有

所下降或是出现违纪现象，不能简单粗暴的斥责或打骂他们，而应耐心与他们交谈，帮助他们分析成绩下降的原因和违纪的严重后果，使他们自己认识到错误危害。平时多与学校联系，及时了解孩子在校时的学习生活情况，配合学校对孩子进行教育。

3. 教师要根据学生的特点，因材施教，寓教于乐，利用丰富多彩的教学形式使原本枯燥无味的知识变得生动有趣，从而激发学生们的学习兴趣。

4. 班主任对于有厌学情绪的学生不能不闻不问，更不能横眉冷对，厉声呵斥，那样只会让他们产生逆反心理。班主任应该多与他们交谈，找到他们厌学的根源，帮助他们找回学习的自信和兴趣。

走过去前面是个天
中职生自卑心理危机干预个案报告
付张新

一、来访者基本情况

来访者化名小宇，男，17岁，我校高二烹饪中餐班学生。小宇目前生活与学习状态较为低迷，在班级中常常独来独往，很少主动参与班级活动。课堂上，他总是低着头，即便被老师提问，也是声音微弱、支支吾吾，回答问题错误率较高。学习成绩在班级处于下游水平，对专业课程的学习缺乏兴趣和动力，多次出现作业拖欠、逃课现象。

初次见面时，小宇身形单薄，眼神躲闪，不敢与他人对视，穿着朴素且有些邋遢，头发凌乱，整个人透着一种萎靡不振的气息，给人一种自卑、怯懦的第一印象。

二、来访者的问题

小宇主动前来咨询，表示自己内心十分痛苦，感觉生活没有意义，极度自卑，认为自己什么都做不好。他解释来咨询的原因是，在学校里，无论是学习还是人际交往都很失败，经常被同学嘲笑，感觉自己融入不了集体，也无法从学习中获得成就感，甚至开始怀疑自己存在的价值。

这种自卑心理由来已久。从初中开始，小宇的学习成绩就不理想，在班级中处于边缘位置，很少受到老师和同学的关注。进入中职学校后，情况不仅没有改善，反而愈发严重。他曾尝试努力学习，但由于基础薄弱，效果甚微，这让他逐渐失去信心，变得更加封闭自己。

三、来访者家庭背景及个人成长史

小宇来自一个普通的农村家庭，父母文化程度较低，以务农和打零工为生。家庭经济条件较为困难，父母整日为生计奔波，无暇顾及小宇的心理需求和情感变化。在小宇的成长过程中，父母对他的教育方式简单粗暴，常常因为他学习成绩不好而责骂他，甚至动手打他。这种教育方式让小宇内心充满恐惧和不安，觉得自己是家庭的负担，不配得到父母的关爱。

在个人成长史方面，小宇在小学时曾因为身材矮小，遭到部分同学的欺负和嘲笑。他向老师和父母求助，但并没有得到有效的解决，这在他幼小的心灵中留下了深深的创伤。初中时期，小宇暗恋班上的一位女生，鼓起勇气表白后却遭到拒绝，还被女生和其他同学调侃，这进一步加剧了他的自卑心理。

四、对来访者问题的考量与判断

在对小宇的问题进行考量与判断时，我运用了合理情绪疗法和人本主义疗法相结合的理论模式。合理情绪疗法认为，人们的情绪和行为反应不是由激发事件直接引起的，而是由个

体对激发事件的认知和评价所产生的信念决定的。小宇之所以产生极度自卑的情绪，是因为他对自己在学习、人际交往等方面的失败产生了不合理的信念，如“我什么都做不好，我就是个失败者”。

通过分析可以看出，小宇的自卑心理主要源于不良的家庭环境、成长过程中的创伤经历以及不合理的认知。这些因素相互作用，导致他产生了心理危机，对自己的生活和未来失去信心。

五、辅导过程简介

（一）干预措施

1. 建立良好的咨访关系

在初次咨询时，我以温和、亲切的态度与小宇交流，耐心倾听他的倾诉，不打断、不评判，让他感受到被尊重和理解。通过积极关注、共情等技术，与小宇建立起信任关系，为后续的辅导工作奠定基础。

2. 认知行为干预

运用合理情绪疗法，帮助小宇识别自己的不合理信念，引导他对这些信念进行质疑和反思。例如，当小宇说“我什么都做不好”时，我会引导他回忆自己曾经成功完成的事情，哪怕是一件小事，让他认识到自己并非一无是处，从而改变他的不合理认知。同时，鼓励小宇制定一些小目标，逐步提高他的自我效能感。

3. 情感支持与心理疏导

在咨询过程中，给予小宇充分的情感支持，让他尽情宣泄内心的痛苦和压抑。通过倾听、共情、安慰等方式，帮助他缓解负面情绪，调整心态。

4. 家庭干预

与小宇的父母进行沟通，向他们反馈小宇的心理状况，指出他们教育方式存在的问题，建议他们改变简单粗暴的教育方式，多给予小宇关心、鼓励和支持。同时，指导父母如何与小宇进行有效的沟通，改善亲子关系。

5. 社交技能训练

针对小宇人际交往方面的问题，进行社交技能训练。通过角色扮演、模拟场景等方式，教授他一些基本的社交技巧，如如何与他人打招呼、如何开启话题、如何倾听等，并鼓励他在实际生活中运用这些技巧，逐步提高人际交往能力。

（二）关系在治疗过程中的变化

在辅导初期，小宇对我存在一定的戒备心理，交流时比较拘谨，话语较少。随着咨询的

深入，通过我持续的关注和理解，小宇逐渐放下戒备，开始愿意敞开心扉，主动分享自己的想法和感受。到了辅导后期，小宇对我产生了信任和依赖，我们之间建立起了良好、稳定的咨访关系，他也更加积极地配合辅导工作。

（三）干预过程中的典型片段或关键环节

在一次咨询中，小宇谈到自己在初中被同学欺负的经历时，情绪非常激动，泪流满面。我静静地陪伴在他身边，递上纸巾，倾听他的哭诉，不时给予安慰和共情。等他情绪稍微平复后，我引导他重新审视这段经历，帮助他认识到被欺负并不是他的错，而是那些同学的行为不当。通过这次深入的交流，小宇内心积压已久的负面情绪得到了释放，对自己的认知也有了一定的改变。

还有一次，在进行认知行为干预时，小宇制定了一个小目标——主动和一位同学打招呼并聊天。当他在下次咨询中兴奋地告诉我他成功完成目标时，我及时给予他肯定和表扬，看到他脸上露出了久违的笑容，自信心也得到了明显提升。

（四）效果

经过一段时间的辅导，小宇的自卑心理得到了明显改善。在学习方面，他开始主动学习，课堂上能够抬起头，积极回答问题，作业也按时完成，学习成绩有了一定的提高。在人际交往方面，他逐渐变得开朗起来，主动与同学交流，参与班级活动，与同学们的关系也变得融洽。小宇对自己的未来也有了新的期待和规划，重新找回了生活的信心和勇气。

（五）总结、分析经验与教训

在这次干预过程中，成功的经验在于建立了良好的咨访关系，让小宇感受到被尊重和理解，为辅导工作的顺利开展奠定了基础。合理运用多种心理治疗理论和方法，从认知、情感、行为等多个方面对小宇进行干预，取得了较好的效果。同时，及时与小宇的家庭进行沟通，改善家庭环境和亲子关系，对小宇的心理康复起到了积极的促进作用。

在今后的工作中，需要更加注重对来访者创伤事件的处理，提高干预的针对性和有效性，同时不断改进辅导方法，提升自己的专业水平。