

高中生心理辅导案例13例

第一篇：高中生心理辅导案例13例

读书笔记一〈高中生心理辅导案例解析〉 前言：〈高中生心理辅导案例解析〉是托朋友从网上购买的书，这

本书中的许多案例都是高中生班主任所常见的，但解决的方法与策略，却是令人耳目一新的。

以前，我读书总习惯于先浏览自己感兴趣的内容，读此书，我最先关注的是一些典型案例的描述，对文章中一些心理学的术语较感兴趣，陌生却充满神奇感，再读时，就关注到案例后的剖析，仔细阅读那些案例后专家对话交流的剖析文字，更觉此书价值非凡，书中的案例都是当班主任所捻熟常见的，而对这些案例的分析、剖解的观点，对我而言，却有很大的冲击力，令我不得不喟叹自己知识之浅陋，希望以记录反思的形式，多汲取书中智慧之光。此时，我将此读书笔记发于此一希望关注高中孩子心智健康成长的朋友们参与讨论这些话题，思想碰撞达到共同的进步。

这本书分几个专题，我先将书的专题内容概记如下：

专题一：学习适应性问题

一、学习压力过大的辅导案例1：“我的每一天都暗无天日”

二、学习动机过强的辅导案例2：“我努力了，却没有好成绩”

三、厌学问题的辅导案例3：“我认为读书没有什么用” 四、学校适应不良的辅导案例4：“我真想回到以前的学校”

专题二：青春期性心理问题

一、青春恋的辅导

案例5：“不要说伤心总是难免的”

二、性困惑的辅导

案例6：“我不是一个好女孩” 三、牛犊恋的辅导

心理老师让孩子认可中学知识还是有用的之后，又继续引导男孩：“现在你高二了，与那些只小学初中的亿万富豪相比，学历已算高了，既然认为读书无用，何不退学创业，没准若干年后又是一个亿万富家。

男孩认为这不现实，因为时代不同了，心理老师又引导男孩说出

这个时代创业成就亿万富豪的人，像张朝阳、李彦宏、杨致远、马云等人，在引导讨论中，让男孩认识到：

- 1、能力与学历并不矛盾，如果能力强，加上高学历，就如虎添翼；
- 2、成绩好，意味着某些能力较好，因为学习更是非智力因素的体现，比如自控能力、时间管理能力、意志力等；
- 3、中学是人生学习大好时机，错过很难补上的，更要抓紧时间；
- 4、学历低的成功人士并非青少年学习不努力，而很多人是因为社会或家庭原因不能继续读书的。

第一次心理辅导，心理老师让男孩对读书重要性有所了解。

随后的心理辅导，心理老师则针对男孩子产生读书无用论的心理原因进行挖掘，在交谈中，得知男孩刚上高一时也满怀梦想，希望在这所重点中学努力学习三年，能考上心目中的名牌大学，但梦想却在一次又一次的考试失利中击得粉碎，经过几个反复的“调整-努力-失望-调整”后，他彻底放弃了，开始否认自己，破罐子破摔，成绩也直线下滑。

这样到高二下学期，他对学习变得无所谓，不但不学习，甚至认为学习没用，讥笑那些努力但成绩不能提升的同学。”男孩说到这里，停顿下来，困惑地问心理老师：“您是不是觉得我无药可救了？”

心理老师告诉男孩，恰恰相反，他内心深处依然怀有希望，只是经过重重打击后，内心无法承受，选择这种心理学被称为‘合理化’的方式来求得内心安慰。这种‘合理化’又称为‘文饰作用’指一个人无意识用一种似乎有理的解释或实际站不住脚的理由，来为自己难以接受的情感、行为或动机辩护，使其变得可以接受。这种合理化有两种表现：一是酸葡萄心理，即把得不到的东西说成不好的；二是甜柠檬心理，即当得不到葡萄而只有柠檬时，就说柠檬是甜菜的，这两

种心理都是掩盖其错误，以保持内心安宁。

心理老师通过剖析，让男孩明白，他表面看来厌恶学习，实质上是屡受打击后形成的一种心理防御机制，这种防御机制像毒品一样麻醉他，如果他不断应用这种防御机制，长期不愿面对现实，会让现状变得越来越糟，以致形成恶性循环，不能自拔。

心理老师在辅导男孩的过程中，帮男孩打破恶性循环后，再通过关在玻璃水箱中的鲨鱼经过多次挫折后，连近游在身边的热带鱼都不去吃的故事，让男孩认识到，自己先成绩无法提高的原因在于学习方法不对，后来是因为缺乏信心，实质上，他本身的实力并不差，从而帮他树立自信心，在后来的辅导中，与男孩一起探讨好的学习方法，逐步引导成绩进步，而进步的成绩，又激发男孩下一步的自信心，男孩不再厌学了。

感受心得：

对这个案例，我感受最深的是心理老师所采用的“指示”及“面质”技术。学生在成长的过程中，父母及老师给孩子讲了不少道理，但孩子越大，对这些大道理越反感，而这个案例中，心理老师也讲道理，但学生却不排斥，这是为什么呢？

原来，讲道理，在心理术语中叫“指示”，这个“指示”是有两个前提的：一是讲道理前必须有“引导”。二是“指示”技术不能常用。这“引导”有两方面的意义，如果辅导老师的启发与诱导在来访学生深入倾述之前，表现为“引领”的作用；如果在来访学生深入倾述之后，则表现为“推动”作用。心理辅导老师在辅导过程中的引导重在协助来访者注意解决问题的方向，目的只是鼓励当事人作进一步的自我探究，心理老师辅导时采用的多是接纳性的语言，多用鼓励与启示，所以学生乐于接受。

而我们做家长与老师的，在给孩子说道理时，习惯于用教育者的口气，总希望以自己强势的地位，迫使孩子接受自己的观点，这种不平等的交流，当然会让孩子反感。

其实，在孩子成长过程中，与孩子交流最多的应该是父母，为什么孩子越大越难交流了呢？我们当父母的仔细探究其中原因吗？事实

上,在许多时候,我们与孩子交流时,并没有进行换位思考,没有探究原因、倾听孩子心声的习惯,更少使用接纳性的语言,是我们做父母一步步将愿意向我们吐纳心声的孩子推远的,对孩子讲道理,我们要学习心理老师那种“指示”的方式,让孩子愿意倾述,才是正确的教子观呀。

再者,上高中的孩子,他们已有明辨事非的能力,但在认知上依然存在矛盾,我们做家长的还要学会心理辅导中的“面质”技术。

“面质”主要指向认知层面,它是辅导家长或老师直面孩子内在的矛盾心态的,并针对其旧有认知框架进行有分寸的“追问”,而且直逼问题的实质与核心,以此来促进孩子对自己的问题产生一种新的认识。

孩子厌学的原因有许多,厌学的孩子体会不到学习的乐趣,针对孩子厌学的不同原因,家长与老师要不断摸索,找出症结所在,帮孩子走出心理误区,逐步树立自信心,对学习热爱生活热爱起来。

“没有金钢钻,难揽瓷器活”在儿子成长过程中,遇到太多教育的困惑,越读相关的教育书贴越发现自己知识的之浅陋,唯有不断学习了。

所谓乐学,就是对学习有情感,乐于学习。从学习心理的角度看,

乐学是以学习情感为基础或手段的一种快乐与学习相协调统一的学习过程或学习方式。“快乐是人类原始情感之一。”“快乐感可以说是与生俱来的,每一个人在本质上都应当是快乐的。正因为如此,人们的学生也应该是快乐的,快乐是乐学的机制。这也是乐学产生与形成的依据。”“因此,学习者必须将快乐作为乐学的手段,即创造一种快乐和谐的学习气氛,以便通过它快乐地生活,快乐地学习,从而取得更大的学习效果。

——燕国材:《非智力因素与学习》

附:如何引导学生乐学、爱学

专家指导我们从以下四个方面关注:

1、创设成功的机会,让不同的学生在不同的学习活动中获得表现的机会,以扬其所长,抑其所短,对于那些学习成绩不佳而厌学的孩子更应该如此。

2、降低学习目标，起点低、慢步子、分层次是使不同类型的学生获得成功的重要途径，目标稍低一点，学生容易达到，就能察觉到自身的进步，体验成功的喜悦。

3、帮助学生确定自我参照标准，促使学生从自身变化中认同自己的成功。

4、及时奖励。行为主义心理学家斯金纳认为奖励是愉快的刺激，它能增加个体积极反应发生的概率。对学生而言，成功便是最好的奖励，而对教师或家长而言，学生的成功就是结果，如果视而不见，那么会泯灭他们的学习热情，对高中生以精神奖励为主，这样更能使学生从心理获得满足感与自豪感。

心理老师告诉男孩，恰恰相反，他内心深处依然怀有希望，只是经过重重打击后，内心无法承受，选择这种心理学被称为‘合理化’的方式来求得内心安慰。这种‘合理化’又称为‘文饰作用’指一个人无意识用一种似乎有理的解释或实际站不住脚的理由，来为自己难以接受的情感、行为或动机辩护，使其变得可以接受。这种合理化有两种表现：一是酸葡萄心理，即把得不到的东西说成不好的；二是甜柠檬心理，即当得不到葡萄而只有柠檬时，就说柠檬是甜菜的，这两种心理都是掩盖其错误，以保持内心安宁。

“放松训练”是指通过循序交替收缩放松自己的骨骼肌群，细心体验个人肌肉的松紧程度，最终达到缓解个体紧张和焦虑状态的一种自我训练方法。实践证明，放松训练对于治疗失眠、头痛和考虑焦虑有显著效果。

案例4: “我真想回到以前的学校” 案例概述:

这个案例中的女孩叫小欣，她是以优异成绩从外省考入上海一所重点高中的，在入学的欣喜还没来得及急消退时，她掉入“新生适应不良”的沼泽中难以自拔，她告诉心理老师，她在学业、生活、交友，方方面面的不适应，吃不习惯学校伙食，听不懂老师的语言语，学校寝室又挤又吵，学校各种活动也无法参加，她拚命学习，但成绩还是上不去。

像小欣这样不适应新环境的学生不在少数，以前，她是学校师生

的宠儿，但到了高中后，才发现自己很普通，成绩甚至落到年级和班级的末位，这让她产生强烈的心理落差，加上以前都以自我为中心，现在要学会适应集体生活，尤其要面对室友间兴趣爱好、饮食习惯、家境状况、作息时间等方面的差异，令她应付不暇，无所适从。

初中到高中，她一下子从成功的顶峰跌入到低谷，迷茫中，失去了自信与目标，令小欣痛苦不堪，前来寻求心理老师的帮助。

像小欣这样，具有“新生适应不良”的孩子在入学后，常会产生迷茫、困惑、苦闷等情绪障碍，他们原来的心理平衡状态已彻底打破了，而新的平衡点没有建立，他们需要在老师及家长的引导下，打破以前那种一直很优秀的错误认知，学会自我调整及重新定位，只有领悟这点，她才能有决心与勇气走出自卑的泥沼，自信快乐起来。

心理老师第一次辅导小欣时，只是让小欣尽情宣泄出自己不良情绪，并给予无条件的心理关注与尊重，这种宣泄可让小欣获得轻松感，并在交流中让小欣产生愉悦的情感体验，通过内心暴露，找到问题的症结。

随后的辅导中，心理老师运用尊重、理解、同感的辅导技艺，让小欣感受到与心理老师之间是平等的，拉近两人的心理距离，再引导她确信自己有能力克服当前的困难，为她自我反省奠定了基础。

事实上，小欣的自卑是与同学的比较中产生的，心理老师引导小欣认识到：一个人如果将注意力总放在别人身上，有时会越比越灰心的，因为他在进步的同时，别人也在进步，这样无论她怎样努力，总与别人存在差距；而一个人只有与自己相比时，才会感到自信，因为与自己先前比较，已有很大的进步了。

为了激励小欣从当前困境中走出来，心理老师还与小欣探讨了怎样辩证地看待目前的挫折：生活遇到挫折总是难免的，从某种意义上说，挫折可帮助一个人更好地适应社会，挫折能培养个体的意志力，心理学家把适度的挫折称为个体成长中的“精神补品”。因为，在个体成长过程中，每战胜一次挫折，就强化一次自身的力量，为下一次应付挫折提供了精神准备，坚强的意志力也就在一次又一次的锤炼中培养出来的。

当小欣面对现状有了正确的认知后，心理老师与她一起分析她目前需要解决的各方面问题，帮她理清学习及生活中的具体困难，并制

定了相应的具体措施与计划，除此外，还常鼓励她抽出时间主动去接触别人，有意识地参加一些群体活动，逐渐融入新的集体中去。

在心理老师的帮助下，两个月后的小欣不再迷茫与孤独，她走出自卑的泥沼，想方设法改进学习方法，主动向同学与老师寻求帮助，将与同学的差距当成学习动力，变得越来越开朗自信。

这个案例中，心理老师首先帮助小欣宣泄她所承受的精神痛苦，在此基础上与她进一步探讨，纠正她不合理的认知，使她学会通过自己比较来提高自信，并辩证地看待她所面对的挫折，最后，还依据她在学习、生活、人际交往方面的具体困难制定出一系列的解决措施，让她感受到成功的体验，变得开朗自信起来。感受心得：

买这本书后，这是我首先翻看的一个案例，因为儿子去年初上高一时，也遭遇小欣同样的痛苦，儿子的痛苦我是看在眼里痛在心里，却不知道如何帮助他，也让我着实痛苦了一段日子。

看了此案例才知道，产生“新生适应不良”的孩子，大多是由于家庭照顾过多赞成的，孩子对自我的定位、环境的改变缺乏正确的认知，加上严重缺乏自理能力，就会应付不过来，高中的孩子更注重同伴的认可，但融入新的环境时，由于性格内向，不善于与人交往，在人际交往中，即渴望交流沟通又表现得非常自我，这种矛盾的心理，造成人际关系的重重困难，学业上，现实与理想的差距又拉得太大，孩子心理难以承受，自然会郁结于心，这种情绪郁结于心，对学习生活会自然会造成很大的影响。

小欣是幸运的，她在痛苦中知道寻求心理老师的帮助，而我家小子，却是调班后才走出那份情绪的阴影。

事实上，像小欣这种难以适应新环境的学生很多，父母应该怎样帮助他们尽快适应高中新的生活呢？

这也是今天玮的妈妈打电话向我咨询的问题。那天，我与玮及玮的父母聊了许多，玮先在二中的初中部读书，现在将去外校读高中，玮这个假期在其它中心培优数学，主要是针对初高中衔接的内容，玮对自己培优的内容没有底，就与父母一起来向我咨询上高中要注意什么？回想起儿子及邻家女孩刚上高中所面临的困惑，我告诉玮要关注以下几点：

一、学习要有自主性，初高中老师的教学模式迥乎不同，二初的

老师将学生的时间规划得滴水不漏，学习上都是老师规定死的任务，老师将学生盯得很紧，只要完成老师布置的学习任务，就OK了，但高中比初中学习有更高要求了，学科难度将加大，综合性更强，这对学生的学习能力要求更高，老师在引导学习内容时，布置的作业量可能会不多，这就要求学生会自主学习，甚至是超前学习。

二、要调整好自己的心态，尽快融入新的环境。不要将高中的师生关系与初中的进行比较，要尽量展示自己独特的风采，结交与自己性情相投、积极向上的好朋友，这样，就算在高中学习生活中遇到困难，也有了能倾诉理解的对象。

三、要调整自己的学习模式，从二初紧箍的教学模式中一下子过渡到外校那种轻松的学习模式，会感到无所施从，要学会给自己加压加量，不能指望老师亦步亦趋来指导，让自己逐步适应外校的高中的学习节奏，学习讲究时效性，休闲也要怡心养性，多读课外书，多思考，利用课余时间，扩大自己的视野。

适应能力是指个体对赖以生存的客观现实（自然环境和社会环境）以及自我的内在环境变化的适应。适应越快越主动，心理健康水平就越高；适应越慢、越被动，心理健康水平就越低。如果适应能力很差，以致无法适应变化了的内外环境，就会导致心理失常。

——傅安球：《心理咨询师培训教程》

附：心理学的“面质”与我们生活中的“质问”区别在哪儿？专家告诉我们，心理学的“面质”与我们生活中的质问是有区别的，这主要表现在以几个方面：

一、心理学的面质必须以良好的辅导关系为基础，以充分接纳来访者为前提。

因为面质所涉及的问题对来访者可能具有刺激性的，或者有一定程度的威胁，这就可能会伤害来访者的自尊心，甚至导致危机的出现，有了良好的辅导关系，来访者在理智上就不会把面质理解成平时师长对他那种居高临下的质问了。

这就是说，只有充分接纳来访者，教师才有可能在面质中充满关怀，充满理解和真诚，降低或避免面质可能造成的伤害。

二、面质要有事实根据，事件必须具体、明确。

使用面质前，辅导老师必须仔细倾听来访者的叙述，充分把握各种信息，明确来访者的差异与矛盾之处，这样才能做到有的放矢，如果事实不充分或者不明显时使用面质，就容易给对方造成“小题大作”“故意找茬儿”的误解，从而影响到辅导的效果。

也就是说，教师要仔细观察分析学生的心理冲突之处，面质让来访者心服口服。

三、面质要用尝试、试探的态度和语气进行。

用尝试、试探的态度进行面质，会给来访者留有余地，使他在心理上容易接受，不至于产生逆反心理，比如辅导老师说“不知道我的感觉对不对，你好像把责任都推给了他，自己是不是在这整个事件中一点儿责任都没有？”以这种语气面质，就比“我认为你在这个事件中也应该负有一定的责任。”这种语气委婉得多，因而使来访者更容易立勿于女工。

这就是说，当来访者以各种借口进行搪塞或者拒不承认时，辅导老师不要与之争论，应该倾听来访者的叙述，寻找机会进行下一次的 面质，四、面质不宜一步到位，而应该循序渐进地进行。

辅导老师即便充分地发现来访者心理上存在的矛盾或误区之后，也不可能一下子指出他的矛盾所在，否则会令来访者措手不及，甚至产生防御心理，矢口进行否认。如果循序渐进，如层层剥笋一样令来访者逐步接受，最后的面质才能水到渠成。

案例5：“不要说伤心总是难免的”案例概述：

婷是清秀的高三生，男友向他提出分手，她很伤心，她不相信男友分手的理由，想找男友问个明白，高考的临近又让她很着急，她觉得，这件事弄不清楚，就跟本无法安心学习。

她向心理咨询师倾述时，充满痛苦，但她的痛苦仅仅是想弄清分手原因吗？从对话中，咨询师知道，婷找了男友几回，但都因面对男友而感情失控，没有解决任何问题。心理老师明确，婷到底要不要去找男友问清楚并不重要，但是要帮婷弄清楚，自己是否应该找男友问清楚。心理老师用了质疑、角色扮演的咨询技巧帮助她找到答案。结果从对话中，婷意识到自己再次找男友，不仅不能解决问题，只能让问题变得更糟。心理老师又通过角度扮演让婷意识到，自己内心最耿耿

于怀的并不是男友的离开，而是想知道“我对你没有感觉了”是否是真的，既然如此，那再找男友又有什么意义呢？

婷回答说：“可是，老师，我好舍不得他，分手意味着我又要回到以前的日子，那种没有人关心，没有人心疼的日子，孤单的日子。”

心理老师敏感地捕捉到这句话，并引导婷说出自己家庭孤独的原因：婷从小生活在暴力家庭，父母经常吵架打架，家庭不和睦让她感觉每天生活在担心、害怕、毫无安全感的世界中，这给她的心理造成极大的阴影。

也正因为如此，婷幼小的心灵中留下严重的创伤，孤独的心需要温暖，男友的出现是雪中送炭，这才是婷留恋男友的最主要的原因。心理老师接下来的咨询，就是要让婷认识到，她对男友的感情并不出于爱，而只是因为他填补了她的感情空白。

为了让婷更清醒地认识到男友，心理老师让婷不带任何感情色彩、客观地评价男友，评价后，婷意识到，男友并不像她想像中的那般完美，纵然如此，婷依然处于一种挣扎中，她一时还是无法忘怀男友。

内心有两个“我”在互换，一个要摆脱，一个却依恋。

心理老师告诉婷，出现这种心理状态是正常的，说明婷已有摆脱男友的想法。接着，心理老师又告诉婷，心理辅导只是助人自助，并不是帮助人解决问题，而是通过引导使来访者认清事实，让来访者通过意志力来解决问题，所以能真正帮助她的只有她自己。

另外，心理老师还给婷一些建议：清理掉与他有关的所有记忆，以免引起对他的回忆；再就是将他的缺点纸大声朗读，如果一下子想到他，马上转移注意力。

婷接受心理老师的建议，过了一个月，婷来高兴地告诉心理老师，她已完全走出这份感情的困惑与苦痛了。感受心得：

在阅读这个案例时，我最欣赏的是心理老师能够通过现象看到本质的内容，并帮助学生人迷茫中走出来。因为，这个案例辅导理念与辅导技巧是浑然一体的。在这个案例中，我不仅重新学习了共情、倾听、面质等心理辅导技术，还知道，澄清的重要性。因为辅导进程不仅停留在问题表面，更注意挖掘更深层的原因，让沉迷在失恋痛苦中的婷，看清自己情感需求的本质原因是什么，其实，学生早恋，并非

如洪水猛兽般不可制止，家长或老师要着重去了解分析这种现象背后隐藏的原因，这时，指责是没有一点效果的，而良好的倾听远远高于口才劝服，只有倾听，才能捕捉重要的信息，找到事情的突破口。

现阶段，中学生早恋的现象越来越普遍，其实，按书中的观点，“早恋”的说法是错误的，充其量只能算是“青春恋”实质上指生理或心理还没有完全成熟的青少年之间发生的异性迷恋的现象。

学生进入青春期后，出现对异性爱慕倾向的青少年，会主动接近自己喜欢的异性，双方交往频繁，相互倾心，就导致青春恋的发生，这对青春期的少年是很正常的心理反应。

对于许多家长及老师而言，青春恋是件非常棘手的问题，面对这个问题，家长与老师不要给学生扣上思想复杂的帽子，也不要强制学生做出“谈”或“不谈”的选择，更不能头脑发热采取一些强硬措施，对他们的教育应该是细致耐心的。

首先，应该弄清青春恋的一些特点，对学生不讽刺不挖苦不训斥不责骂，用一颗关爱理解的心，去倾听、诱导、点拨、启发，并加以正确的引导。帮助孩子走出情感的沼泽地。

想起我带的那届学生，从初一开始，我就在班会中慢慢渗透有关爱情的话题让他们讨论，学生在争论中明晰什么是真正的爱情，爱情需要承担哪些责任，如何处理学业与感情的关系，如果区别友谊与爱情等等，甚至，我公开表示：“在青春期，对异性产生好感是很正常的，我不反对你们谈朋友，但是，在开始前，你们要考虑清楚自己现在的责任是什么？如果你们的爱情，能促进相互学业的提高，我求之

案例7：“特别的爱给特别的你”

四、体相烦恼的辅导

案例8：“胎记带来的烦恼” 专题三：人际关系问题

一、同伴关系的辅导

案例9：“我非要和她坐同桌不可” 二、亲子关系的辅导

案例10：“我想退学” 三、师生关系的辅导

案例11：“老师对我越好，我越怕老师”

四、人际交往技巧的辅导案例12：“同桌真让我无法忍受”

专题四：情绪调控问题

一、考试焦虑的辅导案例13：“艰难的选择”

二、应激事件的情绪辅导案例14：“告别伤痛”

三、压力状态下的情绪辅导案例15：“她为什么要割伤自己”

专题五：自我意识的问题

一、自卑心理的辅导案例16：“我觉得自己很差劲”

二、自负心理的辅导案例17：“想不通我怎么会落选”

三、自我迷失的辅导案例18：“我是一个失败者吗？”

专题六：生涯发展问题

一、文理分科的辅导案例19：“向左走，还是向右走”

二、升学与择业的辅导案例20：“我应该去读什么专业呢？”

三、生涯规划的辅导案例21：“我不知道自己能做什么”

专题七：偏差行为问题

一、网络成瘾倾向的辅导案例22：“在网吧里寻找属于自己的世界”

二、偷窃成癖的辅导案例23：“他为什么要偷东西”

三、自杀行为的干预案例24：“我被抛弃了，所以我不想活”

四、离家出走行为的辅导案例25：“逃离家庭，收获了什么” 案例1：“我的每一天都暗无天日”

不得。”这背离常情的宣言，引起大家的哄笑，刚开始，谈及男女之情爱，学生们还有些不好意思，后来引导讨论得多了后，大家都能坦然面对这个问题，而且，到了初三，其它班的学生，在学习重压之下，出现好几对谈朋友的，但我们班却没有一对因感情问题影响学业的。

在中学里，本着天性的需要，势难免男女生以各种方式暗通款曲，甚至陈仓暗渡，造成问题。”正常的方法应当是化暗为明，以疏导代替压抑，让青少年有公开交往的机会，以符合自然法则，男女生正常交往的机会多了，却除了性的神秘外衣，有助于常态男女友谊的建立，也有益于其未来婚姻生活的准备。

一（台）吴武典：《青少年问题与对策》附：那么，专家告诉我们，青春恋有哪些特点呢？

1、朦胧性。

青春恋的青少年，对于恋情关系的发展结局并不明确，他们主要是渴望与异性单独接触，对未来如何组建家庭，与学业如何处理，如果区别是友情还是爱情缺乏明确的认识。

2、矛盾性。

有青春恋关系的青少年心理也充满了矛盾，既想恋爱又怕影响学业，既想接触又怕长辈们发现并指责，既想在一起，又怕同伴们议论，所以，青春恋是愉快与痛苦的并存。

3、冲动性。

处于青春恋中的学生，容易引起冲动，刚开始爱恋大多是因外表工或性冲动的吸引而产生，缺乏思想情感的基础，其次，表现在恋爱过程中，只扩大优点，缺乏彼此客观的评价；再者，表现在缺乏责任感与道德观念的约束，极易发生性过失行为。

4、变异性。

青春恋是一种充满变化、极不稳定的感情关系，这些涉世未深的青少年之间的爱恋关系缺乏持久的稳定性，一般不会持续很长时间的。在处理青春恋问题的时候，家长应该注意以下事项：

1、切忌态度粗暴、方法简单。因为当恋爱中青少年，出现干扰恋爱双方关系的外在力量时，恋爱双方的情感反而会更加强，恋爱关系也因此更加牢固。

2、要尊重学生，我们应当承认青春恋是青少年身心发展过程中出现的一种正常现象，人是有情感的，青春期的感情萌动是成长发育与环境因素共同作用的结果。“异性相吸”是自然界普遍存在的规律，人也不例外。我们老师与家长，应该明确告诉学生，让她知道老师是理解他们行为的，以建立起相互信任的关系，这有助于以后坦诚交流与有效沟通。

3、对高中生进行必要的性教育，避免产生严重的后果。

案例6：“我不是一个好女孩”案例概述：

案例中的女孩，是位品学兼优的高中生，五月的一天，她给心理老师写了封长达十几页的信，在信中，她倾述她所遭遇的苦痛，那份

莫名的苦痛甚至想让她放弃生命，整封信，充溢着悲观失望，却没有提及什么原因。但从信末的几句看来，似乎是与身体健康有关系，但到底是什么呢？心理老师揣测着，担忧着。”

欲取其语，必取其心，心理辅导不能只凭通信进行的，要真正想帮助这个陷入苦痛中的女孩，必须要取得她的信任，让她愿意与心理老师面谈。于是，心理老师立即回信，在信中解释了心理辅导的性质、目标，特别是保密性质，并留下联系电话，希望女孩收信后，能回个电话，或来当天下午第八节课后，来咨询室交流。

心理老师发信的中午，接到一个没出声的电话，估计是那个女孩，看来，她还在徘徊中，还不能完全信任老师，为了表示一份真诚，心理老师又写封情真意切的信给女孩，表现自己的担心，不要求女孩子面谈，只希望她收信后，给心理老师回个电话，因为，从信中，看得出来，女孩是个懂事的孩子。

果然，心理老师接到女孩的电话，接着，也收到女孩的第二封来信，在信中，女孩向老师的关心表示感谢，并说她现在功课较忙，虽然依然感到迷茫苦痛，但还是以学业及对妈妈的承诺为重，想等考完试后，学业轻松些，再来找老师约时间倾述。

前后两封信的措词，让心理老师初步判断来访者是个懂事、上进、好强且坚强、努力学习的学生。

在考完试后第二天，女孩就打电话约老师面谈。

那是个清秀的女孩，但眉头紧锁，双唇紧抿。坐定后，双手不停地搓动着。“看样子，虽然有所准备，依然紧张，老师倒杯水给她缓解紧张的气氛，她依然没有说话，只是从口袋中掏出信，递给老师。

“本想口述给您的，但我发觉自己实在是开不了口，只好写这封信，我仍然有种要崩溃的感觉。”信很长，将事情的前因后果写得十分详细，在心理老师读信的时候，她显得更紧张，嘴巴不断地抖动着，眼里含着泪水，能看出这件事对她影响有多大。

等看完信，心理老师长长吁口气，事情根本不像求助者想得那么严重，完全是因为缺乏科学的生理卫生知识而引起的无谓恐惧。原来，她一直梦想以优异的成绩考上理想大学来报答母亲多年对她的爱，当这一切将成为现实时，她听说高考生要体检，特别是妇科检查，这唤

起她痛苦的回忆一童年时，不懂事的她与邻居的小男孩互相玩弄过对方生殖器，她认为自己的处女膜已破裂，而且认为高考体检，就是为了排除不是处女的女孩。这令她非常苦痛，更大的打击是，她多年来小心维护的秘密，将会在体检中公开，这样，她不仅不能让母亲为她而荣，反会让母亲家羞””

事情弄清楚后，接下来的辅导就简单得多了，心理老师从女性生理结构讲起，讲到青春期的生理卫生知识，最后到高考体检的目的，在倾听中，女孩子眼中的阴霾渐渐散去，变得越来越明亮””感受心得：

这个案例中，我感受最深的是心理老师接近女孩的那份真诚与关爱之心，真诚，是打开心路相通大门的钥匙，处于青春期的孩子，敏锐而易感伤，特别是对于性困惑，更是难以启齿，我相信，那女孩内心的那份苦痛是十分真实的，这份真实的痛苦，困扰着她正常的生活，处理不当的话，可能会让她们行为产生偏差，严重时候，她可能会形成心理疾患，严重阻碍了她身心健康地发展。

高中的学生，很难向成人世界打开心扉，特别是伴随生理发育成熟，性心理需要也滋生起来，一些学生，会对自己外生殖器的变化非常敏感，因此而引发的焦虑也较多，甚至，也有些学生本能有了性冲动，可能会不由自主做一些令自己有些快感的举动，而这些举动，又会让它们产生道德上的自我谴责，由此引发焦虑苦痛心理。

在这种情况下，他们需要科学的性引导，但在我们现行的教育体系中，是羞于谈性的，传统的“性是肮脏下流的”等观念，造成许多青少年的性误解，那些被性困扰久拖不绝的孩子，会在心灵中造成一生的伤害，这种消极负面的影响，如果不身处其中，是很难想象的。也可以说，没有性教育的教育却是残缺的教育。

处于性困惑的学生，在寻求外界的帮助时，心中总会有些担忧，担忧个人的隐私被泄露；担忧别人会嘲笑自己的想法或行为；担忧自己想法与行为是下流变态的，会受到家长或教师的批评责骂。

许多时候，由于我们成人也受传统性教育的影响，很难坦然与孩子谈论这个话题，总是欲语先休，“犹抱琵琶半遮面甚至回避这个问题，家长与老师的这种态度，让受到性困惑的孩子越发敏感胆怯，无法打开心扉求助。

高中阶段是生理急剧变化的时期，此时高中生要经历许多重要的生理

变化，他们对这些变化充满了好奇与不安。一些学生因为不能正

确解释自己身上出现的生理变化而产生的“疑心病形成沉重的心理负担。”“如果能不失时机地及时加以引导，对他们进行有关的性生理、性心理知识的教育，使他们对发生在自己身体上的变化有个正确的认识，就能有效地解除他们因生理变化而引起的恐惧与烦恼。

—马建青等主编《高中生心理健康与辅导》那么，如何引导这些被性困扰的学生呢？

首先，我们做家长及老师的，要注意关注这个阶段学生的心理需要，更要注意自己的一言一行，免得对孩子造成无谓的伤害

专家建议：

1、家长与老师要无条件地积极关注学生，要站在客观的立场上，不以道德的标准来评价孩子的想法和行为，而是对他们给予无条件的关注，帮助他们走出心灵的困境。

2、家长或老师都应拥有一定的性知识，不能只凭自己的经验来引导孩子。

3、在必要时候，也可适度采取自我开放的模式，自我开放又叫自我暴露、自我揭示等，是辅导教师或班主任开放自己的某些经历、经验、思想、情感等，与来访者共享。自我开放可以建立并促进辅导关系，能使来访者感到有人分担了他的困惑，拉短了辅导老师与来访者的心灵距离。并使来访者对教师产生信任感。

专家还提醒我们，自我开放并不是在任何时候，任何地方都合适的，如果运用不当，反而会起相反作用，因此，在运用自我开放时，应该注意以下事项：

1、自我开放需建立在一定的咨访关系上，有一定的谈话背景，如果过于突兀，可能会超出来访者的心理准备，反而起不到好的效果。

2、自我开放的内容、深度、广度都应与来访者所涉及的主题有关，适可而止。

3、教师的自我开放不是目的而是手段，应始终把重点放在求助者身上，故自我开放的数量不宜过多。

4、教师不可借自我开放的机会，批评来访者对总是有错误的感觉、想法或行为反应。

5、须避免使话题重心转移到教师身上。

6、教师的自我开放应有助于来访者将注意力集中到问题的关键以及可以运用的资源上

案例7：“特别的爱给特别的你” 案例概述：

案例中的女孩子叫小敏，她刚转学过来，表面看上去是有外语考试焦虑症，因为，每次外语考试，拿到试卷，就紧张，感到自己与试卷间隔了一层浊气，无法看清试卷内容，有次，别人都做了一面了，她却连一行都未看完””

但在交谈中，心理老师发现，只要谈到她原来的英语老师，她就特别激动，甚至情绪失控。心理辅导老师第一次只好转移注意力的方法结束咨询。

第二次，为了让辅导更快进入主题，辅导老师直接从小敏原来的英语老师谈起，小敏告诉心理老师，她在认识英语老师前，曾因身体不好休学一段日子，再回学校有些不适应，有许多话无处倾述，只能倾述于日记随笔中，班主任（也就是英语老师）对她关怀有加，时常鼓励她，让她很感动，觉得班主任是世上最好的人，许多内心想法都写在随笔本上。有一天，她的随笔无意掉到地上，被班主任拾到了，并随手翻了翻，小敏害怕老师知道她的心里感受，从此后，再也不敢抬头看老师，就算老师有时无意走到她的身边，她就会感到身子发抖，老师给她说话，她头脑一片空白，什么也听不进去””

这种情况发展到她不得不为此转学，但情况依然没的改观。

再交谈深了，心理老师知道，小敏的英语老师高大帅气，年轻有为，有风度、有修养、有气质，小敏与班主任朝夕相处中，被老师的知识、才华、品格、教学魅力所崇拜和爱慕，产生了暗恋情怀，这份感情，让小敏感到苦痛与焦虑，因为这份情感超越世俗的道德原则，也超越了现实原则，让她认为自己这种暗恋想法很不光彩，难以启齿亦难以解脱，欲罢不能，压抑在心里时间久了，让她越来越难以正常学习。

心理老师在辅导小敏时，并没有劝诫小敏什么，而是自始至终扮演一位听众的角色，和她一起分担她心中的痛苦，让她苦闷的情绪得以渲泄，也认识到自己情感上的偏颇之处，知道自己心理困惑是因环境变化、情感空虚和性心理的需求而出现的不合理的情感体验。辅导老

师在辅导过程中，适时地应用了一些肢体语言和沉默技术，给来访者留下充分思考余地。

小敏经辅导后，情绪有了很大的改观，自信心得到恢复，能正常地投入到学习生活中去，特别是与同伴的交往也得以加强，最的以优异的成绩考入大学，并在大学中，重新认识到什么是真正的爱情，中学的“牛犊恋”并没有给她今后的异性交往与恋爱带来负面的影响。感受心得：

这个案例在中学中，是很寻常的，特别是一些女生，随着青春期的生理的发育、性心理的成熟、渴望与异性交往的心理，很容易对那些有渊博知识、儒雅风度气质、风趣幽默谈吐及耐心教导的长辈产生一种特殊的依恋之情。

记得我上初中时，特别喜欢我的小姨夫，痴迷他的一切，觉得他一言一行都神乎其神，值得崇拜，甚至在心底暗暗对自己说：我以后要成家，就找像姨父那样的人，不论是相貌还是性格习惯，都要一模一样。这种心态持续了几年，后来，随着交际圈子的扩大，也渐渐淡化了。

如果产生这种感情的学生，有正常的交际朋友，有倾述分析的对象，可能会将这段心情慢慢淡化。如果情感较内向的孩子，无处倾述，会在不断臆想中强化这种感情，那么，这种依恋之情，会影响到学生正常的学习生活。

我们以前遇到这种情况，只知道说些大道理，告诫学生有什么恶果，结果是如何不可能等等，或者让学生自我调节，却从没有追问过，什么样的学生，在什么样的情况下，容易产生这种感情？学生产生这种感情后，家长或老师应该如何去看待或引导呢？

移情是弗洛伊德理论体系中的又一个关键性概念弗洛伊德在治疗过程中发现——“接受精神分析的人在分析治疗过程中产生了许多她或他在童年时曾有过的对母亲或父亲的情感。他把这种对分析家形象的爱慕或憎恨的依恋现象解释为早年对父亲或母亲依恋的重演。或者说，对分析家的感情是从早年的对象向分析家身上的“移情”。其中，“爱慕”为正移情，“憎恨”为负移情。

“移情”，即一个人对其它权威人物的自愿诚服，一个人感到无助，迫切需要有权威的领袖，并随时听命于这种权威的情境，是社会生活中最

常见和最重要的现象。弗洛姆认为，这一发现的意义之伟大

远远超出弗洛伊德自己的想象。

—王建平等主编：《性心理学》

师道尊严是横亘在老师和学生之间的心理上的桥梁。但如果教师没有处理好与异性同学之间的关系这一问题，可能会使有的青少年对自己敬爱的异性老师产生一种特殊的亲近或依恋之情，甚至决心以身相许或甘心充当“第三者”，这种行为反映也我们的学生还没有能力区分对长者的敬爱和对异性的性爱，而是把这两种感情纠缠、混淆在一起，既给自己造成痛苦，又给别人制造麻烦，有时甚至还会酿成悲剧。

—张玫玫等主编：《性伦理学》

这个案例看上去很简单，但案例后的分析，让我耳目一新，也让我学习了新的概念——“移情”，也学习了一些我所关心的问题，也在此摘抄与大家共享。

一、移情

“移情”是一种在心理辅导和日常生活中都可以见到的现象，它是指人在生活中有一种重复的倾向，会将自己对于早年重要他人的态度、感觉、冲动和内心的欲望，不自觉地重复在当前的人际关系上，比如：此案中的小敏，遇到与父母年龄相近、犹如父母一样关爱她的英俊潇洒的班主任时，便不自觉地将小时候对父母的情感移到班主任身上，自以为产生了“暗恋”，这种高中生对偶像老师的“移情”，就是我们常说的“牛犊恋”。“牛犊恋”是指青少年对现实生活中接触到的年长而有一定威望和名声的异性产生崇拜、倾慕和爱恋。

二、是不是每个人都会经历“牛犊恋”这一过程呢？

美国心理学家赫洛克把青春期的性意识分为四个时间：

1、是疏远异性的“性反感期”。在这个时期青少年发现人类性生理的一些奥秘，因此对性产生了不安、害羞和反感，认为男女之间接触是不纯洁的表现，于是对异性采取回避、冷淡和粗暴的态度。

2、向往年长异性的“牛犊恋期”。这一时期，青少年会如牛犊恋母似地倾慕于所向往的年长异性的一举一动，他们对异性的爱慕，一般表现为默默地向往，而不会爆发出来成为真正的追求或恋爱。

3、积极接近异性的“狂热期”。这一时期一般只将年龄相当的异

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/467010124004006151>