

常州外国语学校心理教育案例分享

初中阶段的孩子，正处于青春发育、爆发式成长期，他们具有独立与依赖、自觉与幼稚、积极与懈怠、高动力与低控制的特点。他们的发展是不平衡的——身体迅速长成，心理尚未健全；是有差异的，每个学生的表现不可能整齐划一。但，这种差异不是消极有害而是积极可开发的，可充分利用的一种资源。

每个孩子都有自尊的需要，当我们碰上个别孩子暂时遭遇这样或那样的心理困扰时，作为教育者的我们，首先是要善于捕捉孩子敏感易变的情绪征兆，其次要能从心理感知和分析的角度理解孩子的行为动因，并能帮助孩子找到有效的舒缓压力和困扰的途径与办法。

以下 11 个典型案例是学校心理教育杨蓉老师开发的部分心理教育案例，每个案例均有现象与分析、行为表现和应对策略，会给我们班主任在教育工作中以启发。这种启发不是单纯从行为管理的角度去看待学生的行为和加以管控，而是以一个关怀者的角度去帮助学生心灵健康和阳光。

我们相信，每个班主任都有大量的心理教育工作的案例和丰富经历，希望广大班主任能基于自身教育实践，在此基础上续写、改写自己的教育故事，贡献出自己的教育案例。学校将汇总并形成青春期学生可能遭遇到的心理困扰的案例集，作为学校心理教育的课程资源，也将丰富班主任工作实践的智慧和艺术。

愿我们能走进学生的心灵世界中去辛勤耕耘、播种、采摘、并长期坚持，系统规划，总结经验，成为心理教育领域的拓荒者、开发者和建设者。

一只暂时未来得及归队的大雁

案例与分析

某男生，9月初来访。不愿上学，上学前开始紧张，到达校门口开始哭泣，一般是嚎啕大哭。经询问本人及家长，了解资料如下：该生本是住宿生，开学该生便不愿上学，问其原因，描述为害怕，却自己也不知道害怕什么。不愿进入学校，不愿进入班级。询问同学及班主任，老师及同学均对其友好关心。该生拒绝交流，总以“我害怕，我不知道”作答。该生从小寄宿于学校，其父母描述，进入小学初也出现紧张现象，经过一段时间能适应。无此次现象严重。

此男生为“开学综合症”，也就是所谓的开学适应问题。此类问题是中小学生在开学前后常见的一种非器质性的心理问题。一般表现在开学前后两周比较明显。开学一周内，可以同开学典礼，家长反馈，校长寄语，班会活动，主题讲座等方式让学生消除不适感。

拓展与延伸：适应问题

表现：

环境变化：初一新生面临一个新的环境，学校的环境、校舍、生活设施和教学设备，同学，老师，老师的教学态度和教育方式。还有，班上同学的学习层次与能力也是不同的。因此会出现依恋旧时同学，集体的情感波动和现象。更多的是怀念旧时同学和学校。出现闷闷不乐、哭泣等现象。

人际变化：到初一阶段的孩子常出现这样的现象：下课了，他总爱找自己的小学同学玩，从而形成了自发的小团体。星期天，他可能还常常约小学同学一起看望老师，以此来重温过去的师爱，表达对小学的眷恋。面对一个陌生的班集体，陌生的老师。人际交往上产生陌生感。

学习变化：初一孩子由小学的语文、数学、英语三门主科，一下猛增到中学的语文、数学、英语、历史、政治五门主科，并且这六门课都纳入中考成绩，这样孩子容易产生手忙脚乱之感，失去协调与控制能力，甚至失去自信。这是由小学到初中的过渡阶段，它需要一个适应的过程。孩子会出现心理波动大，情绪不稳定，要么极度自信，要么沮丧不堪，极容易盲目自信与自卑的现象。

住宿变化：初一有部分孩子选择住宿生活，独自一人面对在校的独立生活，需要勇气也需要一定的生活自理能力。也容易出现不适应问题。常见表现：不愿意来上学，在宿舍哭泣，不停给父母打电话，上课无精打采等。

应对策略：

1. 学会客观评价现实，提高适应环境的能力。在新生入学阶段，要学会正确认识和评价新的学习、生活环境，尽快消除对新环境的陌生感，完成新旧角色的转换，主动适应新环境，面对现实，迎难而上，确立起一个现实的、符合自己的实际能力和已有水平的期望目标。在生活方面，及时解决他们在生活中碰到的各种实际问题，并进行具体的指导，帮助其养成良好的生活习惯，提高生活自理能力和环境的适应能力。

2. 学会正确地认识自我，提高情绪管理的能力。正确地分析与评价自己，客观地估计与评价别人，正视差距，要看到他人的优点和自己的不足，扬长避短，正确定位，切勿好高骛远、眼高手低。要不断发掘自身的潜力，形成积极的自我意识，对自己始终充满自信。学会合理控制自己的情绪，及时宣泄自己的不良情绪，提高心理承受能力、自我调节能力和情绪管理能力。

3. 学会改变不良个性特征，提高人际交往能力提高人际交往能力提高人际交往能力。既要严格要求自己，又要避免对自己过分苛求。要学会灵活地处理问题，学习上要虚心，有吃苦精神。要学会绕过生活的礁石，养成独立、自信、亲切、稳定、诚实、坚强、活泼开朗的个性特征。要学会主动与人交往，对人坦诚相待；平时多参加集体活动，遇到矛盾和冲突，学会沟通与化解。

4. 积极利用班集体的温暖，通过增强学生的归属感，使学生尽快熟悉环境，消除陌生感。组织一些以迎新和促进交往为主要内容的主题班会和各类文体活动等，使学生尽快适应新环境，感受到集体生活的乐趣，进而产生强烈的归属感。

5. 寻找老师、同学的帮助，把自己的困惑主动与他人沟通，主动寻找解决问题的方法和途径。

6. 找心理老师聊天，心理老师是你们学习生活中的朋友，并不是有困惑有问题才可以找心理老师，心理老师是你们学习生活中的倾听者，畅心、舒心、放心的一种沟通也是消除烦恼的一种有效方式。

站在左右摇摆的天平上

案例与分析

2012年3月底主动前来咨询室，自述自己与好朋友B和C不知道如何相处，B和C都是自己的好朋友，B和C两个人本身却不是好朋友，自己不知道该如何处理好其间的平衡关系。每天都会很苦恼，闷闷不乐。我疲于在两个人之间，现在甚至都有点害怕看到他们俩。

这是典型的人际交往问题。同学之间不知道如何更好地相处。这是人际交往问题中的其中一种，不能平衡人际关系。这类问题往往发生在有强烈交往或情感沟通的需要，但个性敏感多疑。因为自己对交往的期望和现实之间形成落差，导致心理不舒服。我首先澄清了关于“好朋友”的概念，好朋友与好同学不是一个概念，让她知道每个朋友在她心目中的地位是有差异的，由此进一步对其阐述人际交往距离的不同类型。这个是不能通过简单的平行比较得到结论的，让她自己在心中重新思考什么是好朋友，以及她认为的好朋友的程度，通过感悟自己得出结论，互相互助，团结友爱是班级该有的正确风貌，却不是简单的强加与别扭。

拓展与延伸：人际关系

表现：

如果没有正确积极的面对人际交往，容易出现以下几点心理状态：自卑心理，有自卑心理的同学，在人际交往中总认为自己不行，缺乏自信，总是想象成功的经验少，失败的经验多，丧失了交

往的勇气和信心。自傲心理：在他人面前盛气凌人，自以为是，甚至不愿与人交往，常常使别的同学处在难堪、窘境中。自私心理：以自己为中心，以满足自己的欲望为目的，不顾他人利益和需求，常常引起同学的不满和反感，影响交往的产生和发展。恐惧心理：在大庭广众面前，不由自主地感到紧张、担心和害怕。嫉妒心理：是对他人所取得的地位、名誉、成绩、进步等的一种不服气、不友好，甚至是敌对的情感。干涉心理：干涉心理表现为对别的事情过分关心，表现为以打听、传播和干预别人的私事、私密为乐趣，从而引起别人的不满和厌恶，影响同学之间的关系。

应对策略：

1. 树立平等交往的态度。放下以自我为中心，更多地以平等友好的态度相处。
2. 善于客观地悦纳自己和他人。以宽容之心与他人相处，宽容他人，悦纳自己。
3. 树立自信、自强的观念。
4. 学会微笑。笑意是善意的象征，它可以使自己和对方明朗活跃起来，并对对方有很大的吸引力。
5. 学会倾听。倾听别人一吐衷肠，是尊重别人，帮助别人排忧解难的一剂良药。不要不时打断对方。
6. 学会赞美。任何人都希望得到他人的认同和赞美，从而证明自身存在的价值。
7. 学会自控。在与别人交往时，一定要控制自己的情绪，用自己的意志、意识和理智来调节自己的交往心理，使积极向上、通情

深度走进生活和学习过程，深度走进心灵，及时播撒阳光雨露，提高德育敏感，提升教育智慧

达理、宽宏大量、助人为乐等优良品质，逐渐渗透到自己的交往心理结构中。

我的背上有座山

案例与分析

某女，11月初在同学陪同下前来咨询，主诉其期中考试前压力太大，自己没有信心，紧张无力。一边讲述一边哭泣，而且由抽泣变为嚎啕大哭。讲述其小学每门课成绩都很好，现在数学在班级只能倒数，自己觉得压力很大。分不清自己到底出了什么问题。

此类属于学习压力问题。考试焦虑在学生中较为普遍存在。适度压力可以起到积极作用，提高学习效率和积极性，压力过大过度焦虑这会影响学习，抑制考试发挥，导致结果不良，产生恶性循环。帮助其分析数学成绩出现问题的原因，找到症结所在。并且分析了小学学习环境和现在的差别，又分析了所在班级整体的特点，让其对自己有个重新的准确定位。尝试化解压力，采用改变不合理认知、系统脱敏、放松训练和良性暗示法给予缓解现状。并指导自行放松训练法，让其在考试过程中若出现意外状况可以自己应对。等期中考试成绩出来后再来我处二次交流。

拓展与延伸：考试压力

表现：

情绪方面：易怒、急躁、忧虑、紧张、冷漠、焦虑不安、崩溃、哭泣等。

行为方面：失眠、拖延事情、迟到缺勤、停止娱乐、嗜吃或厌食等。

精神方面:注意力难集中，表达能力、记忆力、判断力下降，持续性地对自己及周围环境持消极态度，优柔寡断等。

应对策略:

1. 要强化信心。首先要正确看待考试。考试是有其规律的，只要平常学习都到位了，那么，考一个理想成绩应是必然的。学生可这样对自己说：考试并不可怕，它和平时作业练习并没有本质的区别。其次要看到自己的优势及不断的进步。

2. 适当减压。面对考试，所有的人都会感到有心理压力。适当的心理压力，可以使自己学习努力，考试沉着。但若压力过重，会影响正常的学习和考试发挥。在家长、教师要求适当的同时，考生也应该注意不对自己提过高的要求，这是减轻压力的关键。

3. 掌握情绪调控方法。为了在考试中有一个比较好的心理状态，考生应学习、掌握一些情绪调控的方法，并在备考过程中进行使用练习，这对于稳定考生现在的情绪及将来高考中可能遇到的紧张焦虑问题是非常有好处的。常见的有深呼吸训练法，肌肉放松训练法，精神想象训练法。

4. 充分估计困难，做好应对准备。在考试中，考生可能会遇到许多困难，如果估计不足，缺乏应对准备，就可能影响的临场的训练状态，导致紧张慌乱。所以，应事先多听他人经验介绍及建议，想想自己遇到某种情况时该如何处理。

5. 在复习最后的时间里，安排好复习实际上也具有心理准备的意义，因为复习得好就有了自信的基础，也就不大容易过分紧张焦虑。

冲动是“魔鬼”

案例与分析

某男，被班主任带来咨询室，主诉其前几天跟其他班男生产生口角冲突，但是一直怀恨在心，今天恰巧那个男生见面时说话不客气，于是他大打出手，把该男生的脸打肿了。询问其现在是否后悔，该男生说不后悔，那个被打的男生就是“嘴贱”，该打。给他点教训是应该的。

该男生的行为属于典型的行为冲动，在没有思索的前提下随着性子，用拳头解决问题。这类问题是青春期常见的现象，且较多发于男生中。见到该男生，性格较为倔强，对于自己的行为没有悔改之意，依旧认为自己没有错。通过交流，发现该男生在家脾气依旧如此，父母对其态度采取容忍态度，甚至见他发脾气多避之躲之。此种家庭教养方式也滋长了该生的脾气。此类问题不是单一与学生沟通交谈就可解决的，需要与家长、学生双方一起交流，找到问题症结，改善家庭教养方式，并且通过对该生“我信息”的训练，找到更适合解决问题的途径。

拓展与延伸：冲动情绪

表现：

易发火，一发火就骂人、砸东西，甚至打人。情绪反应十分简单，缺乏幽默感，不会开玩笑，对于满意的事沉默不语，对不满意的事常会通过吵架、发脾气等方式解决。面对生活中的挫折，心理防御的方式只有一种，就是发泄。对很小的事也沉不住气，容易斤

斤计较，一点就着，丧失理智做出事后后悔的事情。听不进任何人的劝说，尤其在情绪激动的时候。

应对策略：

1. 用暗示、转移注意法。使自己生气的事，一般都是触动了自己的尊严或切身利益，很难一下子冷静下来，所以当你察觉到自己的情绪非常激动，眼看控制不住时，可以及时采取暗示、转移注意力等方法自我放松，鼓励自己克制冲动。人的情绪往往只需要几秒钟、几分钟就可以平息下来。但如果不良情绪不能及时转移，会更加强烈。

2. 调动理智控制自己的情绪，使自己冷静下来。在遇到较强的情绪刺激时应强迫自己冷静下来，迅速分析一下事情的前因后果，再采取表达情绪或消除冲动的“缓兵之计”，尽量使自己不陷入冲动鲁莽、简单轻率的被动局面。

3. 在冷静下来后，思考有没有更好的解决方法。在遇到冲突、矛盾和不顺心的事时，不能一味地逃避，还必须学会处理矛盾的方法，一般采用以下几个步骤：

- ①明确冲突的主要原因是什么？双方分歧的关键在哪里？
- ②解决问题的方式可能有哪些？
- ③哪些解决方式是冲突一方难以接受的？
- ④哪些解决方式是冲突双方都能接受的？
- ⑤找出最佳的解决方式，并采取行动，逐渐积累经验。

4. 平时可进行一些有针对性的训练，培养自己的耐性。 可以结合自己的业余兴趣、爱好，选择几项需要静心、细心和耐心的事情做做，如练字、绘画、制作精细的手工艺品等，不仅陶冶性情，还可丰富业余生活。

一个有秘密的小龙人

案例与分析

某女，3月刚开学的时候来学校寻求帮助，孩子和母亲不愿同事前来咨询室，母亲述其在家深夜玩手机，半夜有男同学给其打电话发短信，周末回家手机不肯离手，母亲进行制止，该女生对母亲态度恶劣，争吵不断。该女生自述母亲总是不尊重她的隐私，偷偷翻看她的手机和作文本，剩下半夜趁她睡着以后翻她书包，她觉得母亲的做法侵犯了她的隐私，她非常生气，多次跟母亲说不能随便偷看她的私人物品，母亲却说“你是我生的，你有什么是我不能看的，还是你做了什么见不得人的事。”于是母女关系越来越恶化。

从母女两者的描述可以看出这是青春期典型的与父母矛盾问题。青春期的孩子独立意识增长。他们具有半成熟、半幼稚，半懂事、半不懂事的特点，或者说具有半儿童、半成人的特点。他们希望可以有自己的秘密，希望父母可以尊重自己的隐私。这也就是封闭性与开放性的矛盾。在整个谈话过程中发现母亲态度比较强势，且在这个过程中出现单独约找与自己女儿有联系的男同学谈话的行为，对其母的处理方式进行探讨，并进行适当改变认知，充分信任孩子，了解孩子，尊重孩子，良好的沟通才是解决的关键，不是一味的指责与批评，暗地监督等。可以采用“家庭契约法”有效并且较为融洽的解决这类问题。

拓展与延伸：父母关系

表现：

常与父母发生争吵、冲突，这种冲突有时候会导致纠纷引发情绪不好，心情黯淡，甚至引发消极念头。学生反抗父母的情绪有时会表现得非常强烈，他们的口头禅是“啰嗦”、“少管闲事”或用力关门，致使父母担心或生气。减少与父母的交流沟通，甚至不沟通，觉得父母老土不理解自己，自己已经长大了，“代沟”现象明显。

应对策略：

沟通是双方的，我们要相互理解、换位思考，这样家庭会更和谐。在整个与父母沟通的过程中，掌握一些原则以及沟通的方法与技巧也是十分必要的。

1. 选择你与父母都高兴的时刻与最适宜的场合。我们在与父母沟通时首先要注意“时空”因素，“时空”选择适当，就已经有了好的开始。

2. 努力避免与父母争辩，抗争是沟通的毒瘤。一般说来，愿意被子女说服，承认自己错误的父母非常少，纵使你们“抗争”获胜，结果也不会“融洽”，这不是沟通的原则。

3. 相对付出与行为配合。相对付出，就是要有好的表现，在与你的要求相关的事物上，做出令父母信任的行为。

4. 寻找恰当的第三方.有些事情，可以借第三者对父母转述你的问题，也许是爷爷、奶奶或者是舅舅、阿姨等，总之，是一位与你父母关系好、谈得来的人，他的转述，可以加上劝说，常常可以打破沟通的僵局。

5. 积极主动多交流，学会观察，尊重，倾听。同学们要多与父母沟通，让父母知道你的想法。在沟通的过程中，要多观察，多倾听，注意沟通的方式，尊重父母。同时，还要学会换位思考，体会父母的爱子心情，用温和、委婉的语气表明自己的想法，从而更好地解决问题。同学们在与父母交流时要注意自己说话的语气和分寸，要尊重父母的个性，尊重父母对自己提出的意见和建议。这是对父母最基本的尊重。

6. 从身边的小事做起，每周至少跟父母一起做一件事，用行动和态度做更好地沟通。放学回家主动与父母谈谈学校的事情，老师、同学、校园里的新鲜事……同时，天气好的时候，只要学习不太忙，和爸妈散散步，聊聊天，那是父母最开心的时候。主动道歉，往往会得到父母的理解。在与父母沟通不良时，不随意发脾气、顶嘴，避免不小心说出或做出伤害到父母的事。

做一个洁白的灰姑娘

案例与分析

女，主动前来咨询室，自述平时看到宿舍里其他同学都是穿名牌，花钱大手大脚，还有很多零食，一直都很羡慕，平时宿舍其他两个人对自己很友好，只有D同学经常欺负自己，并且在小学的时候一直嘲笑自己没有爸爸，家人也出面找D沟通过，让D不要再嘲笑A没有爸爸。直到有一天她私自翻了D的柜子并拿走了里面的巧克力。自己知道翻别人东西是不好的习惯，自己曾经做过一次，并且把巧克力和大家平分了。自己认为这就是偷，十分羞愧，在得知老师要追究这件事后，哭泣了3天，吃不下睡不着，心事重重，告诉了家人，家人不断指责批评，也骂了自己。自己愿意主动向老师承认错误，并且偿还D同学巧克力。

这个偷窃问题包含了两个方面的因素：一是物质条件造成的刺激，攀比心理作祟；二是同学嘲笑自己身世造成的人际紧张。因此这个问题不是单纯的偷窃，或者说是一种变相的报复。从行为本身来看是属于“偷”，但是情有可原，解决这个问题要从两个方面下手，一是解决物质攀比的心理状态，二是三方（家长，D、来访者）沟通，解决同学间更合理相处问题。由于物质攀比造成的冲动性“偷”是可以通过心理咨询解决，这个女生的报复性“偷”也是可以揪出原因得以化解，通过改善同学关系，转变认知等方式实现。对于复杂类型的“偷”则不能简单进行处理解决，这种行为会与家庭背景，成长环境等因素相联系，比较复杂。

拓展与延伸：盲目攀比

表现：

物质攀比：炫耀物质财富，进行享受类生活的比较，具体形式有以下五种：一是比吃喝。二是比穿戴。追求名牌。三是比时髦。苹果产品成为学生追捧的潮流。四是比排场。各种聚会比排场和礼物。五是比玩乐。中学生的主要任务是学习。但不少人总是把玩字放在第一位。攀比假期旅游地点等。

由物质攀比引发的负面效益：由于每个人的家庭情况不同，由于盲目攀比，追求的物质要求远远超出一个中学生和一般家庭的经济承受能力。于是会出现在同学中到处借钱的现象。但借钱毕竟是要还的，久而久之就发展为偷，成为一个品德败坏的学生。这种现象在同学之中是有发生，最后还得有老师来处理，家长来买单。又害自己，又害家庭。

应对策略：

1. 树立正确的消费观。正确消费四原则：量入为出，适度消费；避免盲从，理性消费；保护环境，绿色消费；勤俭节约、艰苦奋斗。

2. 积极参加社会义工等公益活动，帮助需要帮助的人，奉献自己的爱心。

3. 把竞争比较的内容转移到正确的事物上。

在洁白的画纸上写下成长的每一笔

案例与分析

由学校推荐到咨询室，11月中旬，父母双方来校，发现儿子在家看黄色网页和不健康图片等。并且与班级里某位女生短信密切。不知道该如何处理该问题，很担心孩子因为对性的好奇走上歧途，影响学业和正常的人生观。

进入青春期很多学生不知道如何正确应对青春期生理的一些变化，由于面子找不到合适的寻求帮助的途径，解决这个问题首先安慰了家长的情绪，告诉他们在青春期男孩子出现这种对性的好奇对异性的好感是正常现象，不用过分担忧，但是我们要做的是进行正确的引导和指引。其次建议父亲对孩子进行性健康教育，并给予家长教育材料。同时让家长保护孩子的自尊心，不要让他秘密暴露在阳光下，注重隐私的保护。然后给予父母几点男女同学交往建议。最后，向孩子的家长推荐了青春期男孩子发育的较为合适的教育读本。有个正常良好的引导方向。

拓展与延伸：成长困扰

表现：

孩子们进入青春期以后，无论是在性生理与心理上都会产生一些变化。但刚刚进入青春期的男女，对自身的性变化一无所知，常常感到困惑不安，甚至会有抑郁的发生。这些困惑包括身体变化、对“性”的好奇，与异性同学的相处、青春期心理变化等。

深度走进生活和学习过程，深度走进心灵，及时播撒阳光雨露，提高德育敏感，提升教育智慧

应对策略：

1. 要有积极面对的心态，勇于直视。
2. 更多地寻求家长与老师的指点，面对未知的世界更多地听取成年人的建议。
3. 出现困惑，寻求帮助。

不愿遇到颠簸的一艘小船

案例与分析

女，初三学生，主动前来咨询室，由于最近一周学习状态不佳，成绩不是很理想，人觉得很疲劳，前来咨询。该生在校平时成绩不错，排在年级前三十名，最近一周状态不佳，发挥失常，对其自信心大受打击，觉得“中考没戏了”，想起自己辛勤奋斗的三年初中生活可能就会毁在自己手里，因而休息不好，觉得疲惫，注意力无法集中。有时候甚至看到考试就无力，脑子会出现短暂性空白。

初三学生最易出现中考前焦虑，考试焦虑主要由于家长老师和学生本身心理期望值较高，造成压力过大。轻度的焦虑有利于提高学习效率和积极性，但过度或持久的焦虑会影响学习，会产生抑制作用，破坏短时记忆，从长时记忆库中搜索不到合适答案，惊慌失措，睡眠差等。该生能主动配合，希望可以解决现在自身的困惑，采用合理情绪，改变认知等方法解决她的问题。建议其尝试“放空”一天，体验放松。

拓展与延伸：升学压力

表现：

有些同学心中会感到茫然、心浮气躁，没有方向，非常慌张，心烦意乱。还有一些同学急功近利，想用题海制胜，疲劳作战，一张又一张的考卷或补习班一本本讲义，深夜还在学习，不知道劳逸

结合。还有一部分同学努力之后看不到明显成效，自暴自弃，做事都是三分钟热度，最终慌乱阵脚，没有了主见和计划。

应对策略：

1. 转移视线。心里不要总是想着考试的事，可散散步、听听音乐或和家长聊聊天，甚至可以看看电视，但不要看电视连续剧。音乐尽量选择节奏比较舒缓的轻音乐，以免音乐把心情搞得更糟。这样暂时把注意力放到别的地方，可以有效地起到缓解压力的效果。

2. 调整心态。心理压力过大产生的原因主要是由于对事物看得过重引起的，如中考前自己告诉自己，这次一定要成功，要不然就完了，这样反而会影响自己的正常发挥。所以应该保持一颗平常心，相信天道酬勤，考试时自然就能正常发挥了，甚至会超水平发挥。

3. 找人倾诉。这是一个排除内心压力和烦恼非常有效的方法。向老师或家长把自己的心情和苦恼说出来，与他们更好地沟通；找一个可以耐心倾听自己诉说的朋友，把苦恼与困难都说出来，也许朋友不能帮你解决什么问题，但他几句安慰的话一定可以让你感到轻松。

4. 适当锻炼。在连续学习两个小时以上时大脑开始变得疲惫，效率就开始下降，这时不如出去活动一下，跑跑步、踢踢球或者洗个澡等等，甚至去空旷的地方大声地喊几声，发泄发泄一下心情都有减压的效果。

5. 好书帮你。一本好书更是可以让人受益终生，优美的散文、诗歌不仅可以使人心旷神怡，更可以让人暂时忘却烦恼和忧愁。学

生可以暂时抛开教科书，看一些别的课外书，放松一下心情，但必须保证自己不沉迷于看课外书。

6. 劳逸结合。学生必须要保持充足的睡眠时间，学生要自己控制好自己的学习和休息，以减少压力。相信学生在适当的压力下会取得更理想的成绩。

未熟的青梅是苦涩的

案例与分析

一位女孩母亲前来咨询室，讲述其孩子每天回家都会莫名微笑，半夜起来找手机，每天晚上有个男生会打电话来问作业，但是一聊就是好一会，自己趁着晚上孩子睡着的时候，翻看女儿书包，发现了一本本子，上面是那个男孩与女孩的对话，内容大致为互相表达爱慕和欣赏，彼此喜欢对方。约定一起考入理想高中。

此类青春期男女交往问题是比较常见的青春期异性同学之间的交往。异性同学互生爱慕好感是正常现象，但是要注意控制在一定的尺度之内，并且能将这种情感转化为更有利的一种学习动力。正确区分“早恋”与“青春期爱慕”。教师在引导过程中不能简单地定义为好与坏，而是要转化之间的微妙关系。通过激励等方法，培养其他注意转移点，丰富课余生活，来弱化这种情感带来的困扰。

拓展与延伸：异性交往

表现：

处于青春期的中学生对异性产生朦胧的好感是很正常的，而相对较弱的自我控制能力使他们即使是在上课的时候，思绪也可能像脱缰的野马一般随意驰骋。这种自我控制能力较弱的同学则会由于没有恰当处理好这种情绪影响正常的学习生活；还有一种同学则把对优秀异性的好感转变成学习的动力，展现更好更优秀的自我，这样的同学在某种程度上更加严格要求自己，转化成积极动力。

应对策略：

1. 要把握好“自然”与“适度”两个原则。

所谓“自然”原则，就是与异性交往过程中，言语、表情、举止、情感流露以及所思所想要做到自然顺畅，既不盲目冲动，也不娇柔做作。消除异性中的不自然感是建立正常异性关系的前提。自然原则的最好体现是，像对待同性同学那样对待异性同学，像建立同性关系那样建立异性关系，像与同性进行交往那样与异性进行交往。同学关系不要因为异性加入和存在而变得不舒服或不自然。

所谓“适度”原则，是指异性交往的程度和方式要恰到好处，应为大多数人所接受。既不为异性交往过早地萌发情爱，又不因回避或拒绝异性而造成交往双方的心灵伤害；既不过多地参与异性之间的“单独活动”，也不在异性面前如临大敌，拒不接纳异性的热情与帮助。当然要做到为大多数人所接受是不容易的，这里面还要有一个自然、适度的异性关系能否为周围大多数人（包括教师、家长）所承认和接纳的问题。

2. 异性相处最好能把握以下几个“宜”与“不宜”。

宜泛不宜专。青少年中异性同学的广泛交往，对他们自身的学习、思想都有促进和帮助，也有利于情绪的振奋。而异性同学之间长期的专一交往，言谈由浅入深，由一般到特殊，这样会由本来正常的同学交往发展为“一日不见，如隔三秋”的相恋。广泛的异性交往则能避免他们双双陷入早恋的误区。

宜短不宜长。青少年中两个异性同学的交往时间不宜过长。有的同学从七年级到九年级一直形影不离，长此下去，从相聚到相恋就难以避免了。如果在与异性同学的交往中注意接触时间短些，范

围广些，从而可以了解各种禀赋、气质的异性同学，这会使人有更多的受益。

宜疏不宜密。异性同学间的交往是正常现象，但一定不要一门心思地钻在里面。男女同学有性别之差，人的一些潜意识往往在与异性的交往中被发掘出来。过于频繁地与异性交往会唤起人的热情，激起人的冲动。所以男女同学的交往频率要低一些，这样有利于孩子的健康成长。

虚拟世界的“天使”

案例与分析

某男生，主动前来咨询室。低头腼腆，自述其不能较好控制自己上网时间，平时回家总想摸摸电脑，周末更是找各种理由要求上网。一上网就不能自制时间。自觉在网络世界里觉得生活才会有滋有味，在询问下发现其上网最主要的爱好是打游戏，网络游戏中的战斗让自己可以找到自信，才能有一种现实生活中体会不到的愉快感。自己现在主动前来的原因在于自己意识在自己这样下去会耽误学习，会沉溺网络。想要寻求帮助，帮助自己战胜自我，走出网络游戏，能花更多心思在学习上。

此类问题属于网络成瘾问题，青少年现已成为使用网络的主力军，青少年对于网络存在一定的依赖性，他们上网的主要内容包括以下几个：上网聊天、贴吧等社区论坛；网络游戏；网络小说；影视视频、流行音乐；博客微博等。恰当有效上网可以拓宽知识面，但是过度则会带来负面影响：学业会受到损害，人际交往也会受到损害，还会影响到身体健康等。本例采用了解除诱因法和认知行为法。启发网络成瘾青少年找到导致自己上网成瘾的心理原因，并尝试改变它，从而改变网络成瘾的行为。帮助他们重新建立对网络、对自我、对世界的态度和行为，改变他们网络成瘾的行为。

拓展与延伸：沉溺网络

表现：

依赖网络：强烈地想要上网，自己无法控制；脑子里总是不断浮现上网的想法以及网络上的场景，渴望着再次上网；多次想控制自己不去上网，但都失败了。

“耐受”表现：需要不断增加自己上网的时间，才能感到与之前一样的愉快感、满足感；实际上网的时间和频率常比计划的更多、更长。

“戒断”表现：上网时神采奕奕，下网后无精打采，感到生活毫无乐趣。

生活受到影响：为了上网不惜放弃其他的事情，如交友、学习；为了有更多的时间上网而改变自己的生活方式，通宵达旦地留在网上，甚至不吃饭、不洗漱；遇到问题只会回到网络，麻痹自己，发泄情绪。

应对策略：

控制上网时间。控制好每周上网的时间要比控制好每天的时间更有效。给自己一个限定“我每周上网的时间不能超过×小时”，自行调节避免过于死板。

控制上网地点。未成年人不去网吧上网。同伴之间往往存在相互“学习”的作用，如果遇到一些成天泡在网上的“榜样”，就会加速网络成瘾的形成。

控制网络的使用内容。学习网络的使用技巧，学习网上获取资料的技能，保护自己的电脑不会受到病毒或“不良网站”的进攻。

不能放弃监督。把电脑放在客厅、书房等有利于家长或者他人监督的地方，也可以在电脑旁放一个小闹钟，事先就定好下网的时间，这些都能控制上网的程度。

此外，青少年发生网络成瘾还与个人的心理品质有关，一些在现实中应付困难的能力差、自我认同度低的人容易上网成瘾。

因此，学会调整自己的情绪，缓解压力；学习处理问题而不是逃避问题；认识并且接受现实生活中的自己，而不是否定自己，对预防网络成瘾的发生都非常重要。另外，除了上网，培养一些其他的课余活动和兴趣爱好对预防网络成瘾的发生也具有重要的意义。我们提倡：安排好自己的作息时间，唱歌、阅读、参加社团活动、放松心情（听音乐等）、排解压力，如跑步、打球。

心系大队的偏离大雁

案例与分析

某男，主动前来咨询室。自述其不知道该如何和班级里同学相处。自己来自郊区，平时和同学相处总是不那么融洽。自己平时自己正直，这种“正直”遭到了同学们的白眼。身为班委的他经常向老师反映同学们的各种情况和表现，同学们排挤他，这是造成人际关系紧张的主要原因，他试图通过取得很优异的成绩来赢得同学们对自己的尊重与友善。可是同学们依旧对他爱理不理，总觉得有很大的隔阂。自己也失去了信心，不愿意积极参与班级活动，久而久之，自己偏离了集体。

这是典型的人际交往问题，个人与集体关系的处理。没有正确处理好个人与集体关系时，会出现游离于集体之外的感觉。这种游离感包括行为和心理两个方面。会对今后的人际交往产生阴影。集体归属感得不到满足。出现离群现象，与家庭、自身和班级氛围有很大的关系，自身的自卑和对人际交往的误解是导致这个案例中离群的最大原因。通过改变认知和团辅相结合的方式可以较处理好这类问题。

拓展与延伸：离群现象：

表现：

这些学生在课间或上学放学时常孤身一人，喜欢独来独往，遇到熟人不主动打招呼。甚至躲避他们在集体活动中退缩旁观，不积极，不主动，少言寡语，从不发表自己的见解。与同学相处时他们

常使小性子，神经过敏，执拗，容易走极端。他们心理闭锁从不愿向人敞开心扉。有很强的自我保护意识，自卑感强、疑心重。容易对他人生敌意，好钻牛角尖。

应对策略：

1. 找到离群的原因，分析原因是直接原因还是间接原因，对症下药。
2. 掌握正确的人际交往准则，进行良好的人际沟通。
3. 树立自信、自强的观念。
4. 正确认识人际交往所需的是真诚与彼此的沟通，找到人与人相处中的锦囊。
5. 学会倾听。倾听别人一吐衷肠，是尊重别人，帮助别人排忧解难的一剂良药。不要不时打断对方。
6. 会赞美。任何人都希望得到他人的认同和赞美，从而证明自身存在的价值。
7. 学会自控。在与别人交往时，一定要控制自己的情绪，用自己的意志、意识和理智来调节自己的交往心理，使积极向上、通情达理、宽宏大量、助人为乐等优良品质，逐渐渗透到自己的交往心理结构中。