学生个案

班里的一位女生，陈某，胆小、自卑心理严重，产生较大精神压力，情绪波动较大，觉得同学另眼看她，因此也在一定程度上影响了她的学习成绩，中等且不稳定。

我帮助小陈宣泄出她的不良情绪，调整她的心态，使她能够积极地面对新生活的挑战。我找了个恰当的机会跟她很自然的进行第一次谈话。“小陈，你现在很辛苦，我非常理解你此刻的苦闷心情，我想如果我面临你现在的处境，我也会感觉很不好受的。”这是我常用的一句话，也是我的由衷之言。听了这句话，她紧锁的眉头在渐渐地松开。我讲了几个例子给她听，使她产生了这种“原来许多人也同我一样呵”的平常感，对于小陈不良情绪的宣泄十分重要，它使小陈意识到，在社会上还有许多人也像她一样感到自卑，感到压抑。所以，她无需过于看重个人精神痛苦。我在她面前体现出这样的亲切感，平易感，为的是使她在不知不觉中重建自信心。

我竭力引导小陈把比较的视野从别人身上转向自己，这是使她重建信心的关键。小陈的自卑是在与同学相比中形成的，她感到自己好像是天鹅群中的一只丑小鸭，相貌平庸，别人瞧不起。我跟她谈要学会正确评价自己，当我只想着与别人比较时，我永远会感到自卑，不如人；而当我想着与自己比较时，我才会感到自信，此时此刻，需要学会与自己相比来维持自己的干劲。相貌不代表一切，心灵美才是最重要的。你认真学习，品德优良，这是最重要的一点，是你自己的骄傲，你应该为此而自豪。不管别人怎么说，你学会向自我挑战，向自卑挑战。

我通过和她父母沟通，让家长给予她更多的关爱，用火热的心去融化她内心的坚冰。我把事情跟她父母反映，争取家长们的支持，希望父母亲更多的给予她父爱、母爱，我用实际行动关心她的生活，她父母亲表示要好好地关心、爱护她，帮助她克服自卑感，重振自信心。

良好的班风、团结的集体、和谐的氛围，会使人感到轻松自如、心情舒畅。而和谐的班集体需要每个同学的共同参与。在真诚相处、相互理解、彼此尊重的气氛中，小陈的思维由僵化变为灵活，情绪由抑郁趋于开朗，行为由消极转向积极，各方面的兴趣和爱好也逐渐增加，逐步发挥了自己的潜能。

学校开运动会了，800米长跑还有一个名额，她跟我说她想报，但怕到时候拿不到名次同学会抱怨她，我告诉她运动会重在参与，与其浪费一个名额，还不如你去试一下，因为学校考虑到长跑报的人不多，便规定只要你到终点，不管是跑还是走都可以为所在班级加分，所以我鼓励她去。运动会那天，发令枪一响，她紧跟着队伍开始了，第一圈还好，第二圈的时候很吃力，她慢下来了，手捂着肚子很吃力，但经过她们自己班级时，同学都站起来为她加油“小陈，加油！”，“小陈，坚持就是胜利！”她看到了同学对她的关注，对她的关心，坚持跑完了800米。但当她跑到终点，还拿了第一名。同学上去搀扶她时，她笑的很开心，很灿烂，体会到了同学对她的关爱，感受到了集体的温暖。

挖掘 “闪光点”， 增强她自我激励的能力。在平常的工作与学习中，我发现小陈热爱美术，责任心强，为了充分发挥她的优势，选她当劳动委员。由于“角色心理”的作用，小陈融洽了与同学之间的关系，对周围的人和事能主动关心了。

鼓励参加多种形式的文体活动。我鼓励她积极参加各种文艺、体育活动，增加与同学们交往的机会。活动中，尽量创造机会鼓励她表现自我，让同学们逐渐地接纳她，认可她，使她感受到集体的温暖和力量，改变她不良的人际关系，并培养她正确的人际交往方式。另外，参加各种形式的文体活动，可以培养她各种爱好和兴趣，调节情绪，陶冶情操，健康成长。

  我首先帮助小陈宣泄她自卑所承受的心理上的痛苦，并传达我对她的同感，使她对我产生了极大的好感和信任。在日常的生活中我通过与她的沟通、交流使她逐渐发现自己平常没有发现的优点，并积极引导她向集体生活靠拢，在群体中找到自己的定位，从而使她学会如何排解负面情绪，经过小陈一定时间的尝试，她的自卑心理得到了一定的改善，性格逐渐开朗，与人交流的时间也逐渐增多，已经从自卑的阴影逐渐走向了阳光灿烂的坦途。