心理纸质档案（部分）

奔牛初级中学心理咨询记录

**（涉及学生隐私，请注意保密）**

编号：240227

|  |  |
| --- | --- |
| 时间 | 2024年2月27日 |
| 对象 | 八（10）班 秦某 |
| 问题表现 | 性格上，胆小、自卑、不爱动。在交往方面的主要问题有：这个学生很腼腆，不太合群，平时不愿意跟别人打交道。开学适应困难。 |
| 原因分析 | 1.学习方面：对新课程的适应、学习方法的困惑、时间管理的困难等。 2.人际关系：与同学相处的问题、与老师沟通的困扰等。 3.情绪管理：焦虑、紧张、沮丧等负面情绪的出现。 4.生活习惯：作息时间的改变、饮食不规律等。 |
| 辅导对策及过程 | 通过了解，该生长期受自卑、羞怯、焦虑和恐惧等负面影响，过重的心理负担使他不能正确评价自己的能力，一直怀疑自己的优点。即使在成功面前也难以体验成功的喜悦，从而陷入失败的恶性循环之中。这样就严重影响他的身心健康发展。  一、咨询过程：  1. 建立信任关系：通过倾听、关心、理解等方式，让学生感受到咨询师的关爱和支持。 2. 问题分析：引导学生深入分析问题的原因，找出问题背后的根源。 3. 目标设定：帮助学生明确解决问题的目标，制定可行的计划。 4. 技能培训：教授学生应对问题的方法和技巧，如时间管理、学习方法、人际交往技巧等。 5. 情绪调适：引导学生正确面对负面情绪，学会自我调节。 6. 家庭支持：与家长沟通，争取家长的理解和支持，共同帮助学生解决问题。二、咨询建议： 1. 学生方面：积极参与课堂活动，主动与同学交流，培养良好的学习习惯和生活习惯。 2. 家长方面：关注学生的情绪变化，给予关爱和支持，与学校保持良好的沟通。 3. 学校方面：关注学生的适应情况，提供必要的心理辅导和学习支持 |
| 辅导结果 | 后续跟进： 1. 定期进行心理咨询，了解学生的问题解决情况。 2. 与家长保持联系，及时反馈学生在校情况。 3. 鼓励学生参加课外活动，拓展兴趣爱好，提高自信心。 |

奔牛初级中学心理咨询记录

**（涉及学生隐私，请注意保密）**

编号：240229

|  |  |
| --- | --- |
| 时间 | 2024年2月29日 |
| 对象 | 九（10）班 彭某某 |
| 问题表现 | 该生不适应学校规章制度的约束，纪律较差，在学校里和老师，同学都很少沟通，不愿意交流，上课听讲极不专心，有时还会发出怪叫声，故意破坏纪律以引起他人的注意。 |
| 原因分析 | 个人因素：性格放纵，不受约束，性情变化无常，是其行为不良的主因。其聪明机灵，善于察言观色又使之显得狡猾善辩，不承认，不反省自己的错误行为。  家庭因素：不良的家庭教育使他慢慢养成了自卑、散漫的个性，进入学校后，又因为学习成绩，行为习惯较差，产生了逆反心理，喜怒无常。  分析：个性偏激、自暴自弃而甘居落后，该生生活在单亲家庭环境中，长期是爷爷、奶奶抚养、教育。家长的教育方法不当，缺少家庭温暖，缺少正确细心的引导和良好的表率作用。 |
| 辅导对策及过程 | 1. 建立良好的帮教关系。联系班主任经常利用上课及课余时间，多与他接触沟通。.上课时尽量多提问他，多给他表现和发言的机会，并对他进行适时的鼓励和表扬。这样一来让他感受到老师对他的关注，二来帮他树立自信心。下课后，经常与他聊天，利用他喜欢帮老师做事的特点，找一些事给他干。在密切的接触过程中，始终遵循一条原则：在帮教关系中，无论是认识还是情感，都应以忠诚、真挚的态度对待他，树立个人的完整性和可信赖性。 2. 系统脱敏训练。通过导入式或自我想象的方式他主去想象犯错误后的后果,，样多次的反复后，自觉地对自己的言行加以控制，降低犯错率。 3. 提供学习榜样。提供可模仿的老师、同学，以榜样示范来增强行为的认知。如把他跟优秀学生编在一起坐，编在一个学习活动小组。 4. 激励法。按斯金纳的操作条件反射学说的观点，学生的任何行为都可通过一定的强化物来塑造。在辅导中，只要他能按教师的规定去做，就能获得教师的一次特殊奖励。如在老师那儿借书，实现他的一个愿望，奖给学习用具、纪念品，或带他去参加某一项活动如社会实践等。 |
| 辅导结果 | 经过多方配合，他与同学的关系渐渐好转，不再那么暴躁。但是上课爱做小动作的习惯却没有完全改掉，仍需进一步强化。 |

奔牛初级中学心理咨询记录

**（涉及学生隐私，请注意保密）**

编号：240306

|  |  |
| --- | --- |
| 时间 | 2024年3月6日 |
| 对象 | 七（5）班 李某 |
| 问题表现 | 性格上，胆小、自卑、不爱动。在交往方面的主要问题有：这个学生很腼腆，不太合群，平时不愿意跟别人打交道。上课也是闭口不言，即使你提问她也声音小得几乎像蚊子声。做作业速度很慢，质量不高，学习成绩也一直停滞不前。 |
| 原因分析 | 通过观察，该生长期受自卑、羞怯、焦虑和恐惧等负面影响，过重的心理负担使他不能正确评价自己的能力，一直怀疑自己的优点。即使在成功面前也难以体验成功的喜悦，从而陷入失败的恶性循环之中。这样就严重影响他的身心健康发展。 |
| 辅导对策及过程 | 第一阶段：树立信心，激起学习动力  通过上课有意识地请他发言，进行激励性鼓励  第二阶：段进行多元评价，促进其自信。  开展形式多样的评比活动，用激励的方式使其扬长避短。让他通过自评、小组评，在评价中他从他人的肯定中得到了满足，获得了自信；在自我批评中，学会反省，逐步完善自己。为了调动他的自我教育意识，每个月都给他以正确的评价，把他突出的进步告诉她的父母，使其家长对她更有信心，同时从家庭方面给予正确积极的评价。这样充分调动了他的积极性，使他在评价中自我激励，迸发个人力量，不断自律、自信、自强。 第三阶段:参与各项管理，不断自信自强。  在班级中，提倡“值日班长”，让学生充分自主，不断自律、自信、自强。 |
| 辅导结果 | 在每一次轮值时都非常认真地完成工作，同学们都觉得他是个认真的学生，同时她对自己、对同学、对事情的看法有了明显的变化，不再沉沦在自卑之中，更多展现出来的是一种自信、自强。 |

奔牛初级中学心理咨询记录

**（涉及学生隐私，请注意保密）**

编号：240311

|  |  |
| --- | --- |
| 时间 | 2024年3月11日 |
| 对象 | 九（10）班 彭某某 |
| 问题表现 | 表现乖巧，能说会道，对人热情，肯帮助人，尤其喜欢帮老师干活。但容易激动，脾气暴躁，贪吃贪玩，不吃半点亏，学习怕困难。 |
| 原因分析 | 个人因素：性格放纵，不受约束，性情变化无常为是其行为不良的主因。其聪明机灵，善于察言观色又使之显得狡猾善辩，不承认，不反省自己的错误行为。  家庭因素：家长的教育方法不当，缺少家庭温暖，缺少正确细心的引导和良好的表率作用。 |
| 辅导对策及过程 | 一、建立良好的帮教关系。联系班主任经常利用上课及课余时间，多与他接触沟通。.上课时尽量多提问他，多给他表现和发言的机会，并对他进行适时的鼓励和表扬。这样一来让他感受到老师对他的关注，二来帮他树立自信心。下课后，经常与他聊天，利用他喜欢帮老师做事的特点，找一些事给他干。在密切的接触过程中，始终遵循一条原则：在帮教关系中，无论是认识还是情感，都应以忠诚、真挚的态度对待他，树立个人的完整性和可信赖性。  二、系统脱敏训练。通过导入式或自我想象的方式他主去想象犯错误后的后果,，样多次的反复后，自觉地对自己的言行加以控制，降低犯错率。  三、提供学习榜样。提供可模仿的老师、同学，以榜样示范来增强行为的认知。如把他跟优秀学生编在一起坐，编在一个学习活动小组。  四、激励法。按斯金纳的操作条件反射学说的观点，学生的任何行为都可通过一定的强化物来塑造。在辅导中，只要他能按教师的规定去做，就能获得教师的一次特殊奖励。如在老师那儿借书，实现他的一个愿望，奖给学习用具、纪念品，或带他去参加某一项活动如社会实践等。 |
| 辅导结果 | 后续跟进： 经过一段时间的多方配合，他与同学的关系渐渐好转，不再那么暴躁。但是上课爱做小动作的习惯却没有完全改掉，仍需进一步强化。 |

奔牛初级中学心理咨询记录

**（涉及学生隐私，请注意保密）**

编号：240322

|  |  |
| --- | --- |
| 时间 | 2024年3月22日 |
| 对象 | 九（12）班 张某 |
| 问题表现 | 该生不适应学校规章制度的约束，纪律较差，在学校里和老师，同学都很少沟通，不愿意交流，上课听讲极不专心，有时还会发出怪叫声，故意破坏纪律以引起他人的注意。 |
| 原因分析 | 不良的家庭教育使他慢慢养成了自卑、散漫的个性，进入学校后，又因为学习成绩、行为习惯较差，经常受到批评、指责，产生了逆反心理，变得性格孤僻，行为偏激，自暴自弃而甘居落后。 |
| 辅导对策及过程 | 1. 加强与家长的联系经常性与其家长交谈，了解孩子最近在校内校外的表现情况，并希望家长改变教育的方法，多加引导，逐渐使他走上正轨。 2、讲究辅导的方式。联系班主任及任课教师平时对他多加关注,发现他的闪光点：热爱劳动，与同学能友好相处等后及时表扬，以平等、商讨式的方式与其交流，培养他在校有事常与老师、同学交流的好习惯。课堂上，多加鼓励和启发，引导他慢慢愿意回答老师的问题，树立信心。   3、帮助其制定近期目标。帮助他制定每个阶段的近期目标，如有进步，马上鼓励，促进他养成爱学习、守纪律的好习惯，并不断改正其不良的行为习惯。 |
| 辅导结果 | 后续跟进： 通过一段时间多方位的耐心帮助，该生在学习上树立了自信心，能按时完成每天的学习任务，作业的质量也有所提高。他感受到了老师、同学、家长平时对他的关爱，表示要做个文明守纪的好学生。 |

奔牛初级中学心理咨询记录

**（涉及学生隐私，请注意保密）**

编号：240326

|  |  |
| --- | --- |
| 时间 | 2024年3月26日 |
| 对象 | 七（8）班 吕某 |
| 问题表现 | 爸爸妈妈工作较忙，跟着爷爷、奶奶和爸爸在一起生活，刚开学时，胆子比较小，来学校都要家人送到教室，常常找理由拉住家里人不让走，说话奶声奶气的像个女孩子一样。 |
| 原因分析 | 因为孩子的父母不在身边，主要靠爷爷奶奶带，爷爷奶奶比较溺爱，而且奶奶看起来比较强势，大事小事一起包了，孩子的依赖性很大。 |
| 辅导对策及过程 | 第一阶段：激励教育，唤起信心。 “师爱是教育的基础”，为了消除他的畏惧心理，班主任在课余经常有意无意的找他闲谈。课间让他帮忙拿作业、发作业本，上课时从不公开点名批评他，发现他有所进步及时表扬。在有意无意中，全班同学都能感受到他是我们整体中的一员。 第二阶段：树立信心，激起动力。 记得有一次班级举行小组间的辩论赛，胆小的他被所在小组选上了，我知道这是他表现的机会，我和同学们一起动员。他表现得还不错，从此好像变了好多。对好多课也有了一定的兴趣。他真的开始努力了，成绩也有了进步。 |
| 辅导结果 | 后续跟进： 点滴的付出，平等的关爱，他渐渐变了课堂上能大胆发言了，说话声音也大了。因而，针对类似的学生要循循善诱，不可操之过急，老师不要把注意力集中在孩子的不良表现上，要更多地关注孩子的优点和特长，使之一步步放开自己心绪，将自己融入到集体中去，一点点感受大家给他的善意，通过多元评价、活动参与，使其自信自强。从而将自己的注意力转移到家人、老师、同伴身上来，最终消除与所有人的隔阂，乐于学习，乐于生活。 |

奔牛初级中学心理咨询记录

**（涉及学生隐私，请注意保密）**

编号：240403

|  |  |
| --- | --- |
| 时间 | 2024年4月3日 |
| 对象 | 九（10）班 彭某 |
| 问题表现 | 女，15岁，九年级（2）学生，平时学习成绩较差，她性格较内向，智商中等，属于矮胖型身材。父母亲均为个体工商户，照顾她的时间相对较少。她喜欢一个人呆在家，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。 |
| 原因分析 | 陆某属于矮胖型身材，加上学习成绩较差，有较强退缩不合群的心理，不愿主动与人交往，自卑感较重。 |
| 辅导对策及过程 | 1、个别谈话：我经常与她个别交谈，并采取信任互敬态度，耐心倾听她的陈述，一开始她由于畏怯，说话吞吞吐吐，不敢直言，我注意鼓励其消除顾虑，以全面了解她内心世界，发现导致问题行为产生的心理原因。  2、组织丰富多彩的集体活动：在活动开始之前，预先布置班干部邀请她参加适合她的节目，并且给她创造成功的机会。如在阅读“光辉历程五十年”一书的读书活动中，我校以班为单位，进行了一次文字的智力竞赛(开卷)，我布置她负责为全班查找一张试卷的答案，她挑灯夜战一晚翻查资料，并认真填写，终于按时完成了任务。这样，让她参加集体活动，并且给她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。  3、与科任教师多了解情况：有目的地与科任教师了解她的学习情况，尽量找到学习进步的突破点。如通过了解，知道她对珠算较感兴趣，我就与珠算教师商讨帮助计划，让她与其他珠算较好的同学一起多次进行迎接各种比赛的强化训练，也给她参加校一级的技能竞赛的机会。 |
| 辅导结果 | 后续跟进： 通过以上的辅导方法和过程，陆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，尤其是语文进步最快。 |

奔牛初级中学心理咨询记录

**（涉及学生隐私，请注意保密）**

编号：240411

|  |  |
| --- | --- |
| 时间 | 2024年4月11日 |
| 对象 | 七（4）班 吕某某 |
| 问题表现 | 初一(4)班学生。个子高大、结实，正处于爱说爱笑的年龄脸上却从来没有笑容，一双忧郁的眼睛常常茫然地望着地面，从不主动和别人搭话。鉴于他在小学有过任班干的经验，班主任委派他担任班级劳动委员。可是在大扫除时，他却总是一个人默默地在扫在擦，身边喧闹的同学似乎与他完全无关。小学成绩优秀的他，课堂上却总是沉闷无语，不是低垂双眼，就是双手揪着头发沉重地伏在课桌上甚至课后的作业也交不上了，成绩也逐渐下滑。 |
| 原因分析 | 由于刚升入初一，学习环境发生了很大改变，初中的学习内容、学习要求等等与小学有很大的不同，该同学不能快速融入新环境中，调整学习方法，导致学习跟不上。 |
| 辅导对策及过程 | 1、了解原因：与家长、小学老师、同学交谈，从而了解他的心理状况、问题行为产生的主客观原因。  2、老师常常与他个别会谈，使他自己找回积极的生活态度。谈他的快乐的童年，谈他和奶奶一起度过的那些日子，让美好的回忆驱走脑海中那段恐怖的经历。更多的时候谈的是对未来的设想，并与他一同制定计划以改善目前的情况，令他对生活充满了期待。  3、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，乐于助人又细致的女孩与他同坐。 |
| 辅导结果 | 后续跟进： 由于老师、家长、同学的密切配合，孟某自闭现象明显改变，和父母、同学的关系都大有改观，能积极的参加集体活动。 |

奔牛初级中学心理咨询记录

**（涉及学生隐私，请注意保密）**

编号：240513

|  |  |
| --- | --- |
| 时间 | 2024年5月13日 |
| 对象 | 八（8）班 胡某 |
| 来访者背景资料 | 小A，15 岁，初二女生。微胖，腼腆，不善表达内心感受，在老师面前比较拘谨，在父母面前缺乏规则。父母从小对小A 的学习寄予很高的期望，生活中妈妈包办替代多，爸爸比较严肃，喜欢用讲道理的方式教育孩子。  小学期间，小A 一直是班干部，性格乖巧、听话，获得过很多荣誉，是公认的优秀学生。智力中等，学习努力，成绩较好，兴趣广泛，常被同学围绕，但人际互动模式比较被动。由于妈妈是家委会会长，极力协助孩子的学校活动，跟老师关系比较好，老师对孩子照顾也比较多。孩子从小自尊心强，曾多次表现出“输不起”的心态，抗挫力不足，习惯寻求他人关注和认可。  上初中后，竞争压力大，写作业动作慢，有时会拖累学习小组被扣分，被老师点名催促，既自责又委屈。考试排名中等偏下，非常难过，逼自己拼命学习，下课也舍不得上厕所，每天都过得很煎熬。有次演讲比赛，自己发挥得非常好，拿了最高分，但学校推选了另一位女生去市里比赛，她心里非常失落。还有一次，她很用心地做了一张手抄报，自我感觉很完美，却没有入选展示的行列。从那之后，小A 觉得低落、难过、压抑，常常在被窝里流泪。有同学发现了小A 情绪的波动，主动表达关心，但小A 总是礼貌地拒绝，不敢在同学面前轻易表露不好的情绪。  第二学期期中考试后，小A 开始坚持不下去，情绪崩溃了几次，陆续开始请假，甚至不肯出门，厌学在家。正式辅导前，小A 已在家一个多月。 |
| 评估与分析 | （一）初步评估  小A 性格内向腼腆， 自尊心强，寻求他人认可，固定型思维明显，不善表达，遇到挫折习惯采用回避型应对方式，想回学校又恐惧学校。认知正常，无幻听、妄想等症状。  综合初次访谈搜集的信息，初步评估为因家庭教养方式不当、过往丰富的成功史等因素，造成高自尊低价值感的性格和不稳定的自我评价，在遇到连续高强度的挫折事件后，出现委屈、压抑、愤怒、自责、沮丧等负性情绪，从而引起厌学等退行性行为问题。  （二）原因分析  高满足的家庭因素：父母给予过高的关注，给孩子营造了完美的自我感觉，缺乏逆商、情绪表达能力的培养。孩子进入中学遇到难题后，家长过于保护，助长了孩子的厌学行为。  高自尊的性格因素：过于顺利的成长环境，让孩子形成自恋的性格特点，高自尊、低价值感，非常需要他人的关注和赞许，容易随着环境的变化而动摇对自我的看法，甚至否定自己，无法承受挫折带来的强烈自卑感。  绝对化的认知因素：小A 有很多不合理的信念，比如“好学生必须备受关注”“只有完美地完成老师的要求，才能被喜爱”“比别人优秀才值得被爱”等，就像烙上了“优秀”的诅咒。小A 每天都生活在高压中，度日如年。  挫折叠加的环境因素：由于竞争压力变大，挫折事件连续发生，小A 的不良情绪没有得到及时排解。家长、老师没有及时给予正确的情绪疏导，也没有及时求助专业帮助，导致小A 的负性情绪越积越多，直至厌学在家。 |
| 辅导目标 | 短期目标：疏通过往累积的负性情绪，帮助学生学会觉察和表达情绪，掌握情绪管理的方式与技巧，做情绪的主人。  中期目标：识别并矫正自动化思维中的不合理思维，正确看待自身的优势与不足，接纳不完美的自己，培养真正的自信；重返校园，做好学习方法指导和目标管理，提高学业自信心和主动性。  长期目标：合理规划未来，有正确的自我定位，悦纳自我，享受成长过程。 |
| 辅导过程 | （一）评估问题，明确方向  首次访谈用了两小时左右。心理教师分别与孩子、家长进行了详细的会谈，做出全面、准确的评估，找准核心问题及成因，即：因家庭教养不当、过往丰富的成功史等因素，造成高自尊低价值感，在经历多次挫折事件后，负性情绪累积，导致厌学问题。让孩子和家长对自己的问题有一个全新的认识，减轻焦虑情绪。  探讨辅导目标，告知辅导方案及常用辅导技术，明确辅导方向，同时征得家长协助配合，形成三方合力，提高学生应对问题的自信心与掌控感  （二）疏通情绪，恢复理性  通过尊重、倾听、共情等心理辅导基本技能，心理教师与来访学生建立了良好的辅导关系，一起回溯过往的经历，了解小A 的成长经历和创伤事件。在一点一滴的倾诉中，小A 长久累积的负性情绪得到充分的释放。  心理教师运用叙事疗法，引导来访学生重塑对过往经历的看法，逐渐从负性情绪中走出来，能够理性看待生活中经历的挫折事件。以下是第二阶段的辅导片段。  师：老师说让你再努力点的时候，你一定非常崩溃，因为你觉得你已经非常努力了。  生：是的，我几乎用尽了我全部的力气，我每天晚上回家做课外练习，下课拼命做作业，连上厕所都不愿意去，我真的已经很努力了……  师：但这样的日子实在太累了。  生：我每天都在煎熬，很累很累。  师：特别是做了这么多努力，却没有被老师看见和肯定，你觉得老师心里不够爱你，这让你更没有坚持下去的勇气，是吗？  学生点头，抹眼泪。  师：那个时候，老师一点都没有看见你的努力和付出吗？  生：也不是吧，老师表扬过我说我作业比以前快了，说明我很认真，她还让我下课要多起来走走。  师：哦，这样的小事还有吗？  生：那次演讲，我没有被推选，很难过，可能表情也不好看吧，老师把我叫去谈话，安慰我说，我已经做得很好了，没关系的。  师：原来是这样。小A，你现在回过头去，怎么看这件事情？  生：当时我很失落，很难过，忽略了老师对我好的地方，现在看来，其实老师也并没有完全否认我，只是我自己一直这么想……  第二阶段主要是处理情绪问题，辅导设置为一周两次，每次1 小时左右。共进行了4 次辅导，来访学生的情绪得到明显好转，心情平静了很多，能正常生活，愿意跟父母外出购物，脸上逐渐有了笑容，在家里话也多起来了。  与此同时，与父母进行了两次会谈，让父母了解青春期孩子的心理发展特点，以及科学的教育理念。父母表示非常后悔之前错误的教养，今后会配合老师做好协助工作。看到孩子的变化，父母表示悬着的心终于落下了。  （三）调整认知，看见希望  来访学生的情绪虽有所缓解，但她对上学还存在抵触心理，因为其内心存在很多不合理的认知。一想到回学校要面对的事情，就会觉得很压抑，喘不过气来。这一阶段主要是引导小A 识别目前典型的诱发线索和自动化思维，并对这些不合理的自动化思维进行评价，觉察这些想法带来的情绪影响，对不合理想法进行辩驳，进而重塑合理认知，从根源上稳定情绪。以下是第三阶段的辅导片段。  师：听起来，你特别在意别人对你的评价，特别是老师的评价。  生：是的，我也知道没必要，但我就是做不到不在意。  师：我相信，你这样想一定有你的原因。我们来仔细回顾一下，当老师没有给予你理想的评价时，这对你来说意味着什么？  生：意味着一切都白费了。  师：一切都白费了。  生：老师不喜欢我，我很不好。  师：怪不得你会这么难受，原来你好不好，努力有没有白费，都在老师的一句评价中。  生：嗯。  师：你确定，一切都白费吗？  生：哦，其实也不能说一切都白费吧。  师：这怎么说？  生：只是那件事情我没有做好吧。  师：能跟老师说说，你有哪些事情是做得好的，没有白费的吗？  生：我广播操做得好，老师每次都让我领操。  师：哇！还有吗？  生：我写的字在学校展览了。  师：确实努力没有白费！还有吗？  生：想不起来了。  师：老师很好奇，在你这么困难这么难受的时候，你是怎么做到保持成绩在中偏上，没有垫底的？  生：那不太会的，我上课还是听的，能做的作业也会做，那些垫底的同学是几乎不读书的。  师：也就是说，你的默默付出一直是有收获的？即便老师没有明确表扬？  生：是的。  师：如果老师因为工作忙，忘记表扬你，或者老师要求高，故意不表扬你，想让你继续进步，怎么办呢？你的努力不是就白费了吗？  生：其实老师表扬不表扬也没那么重要，我还是要看到自己的努力吧。  师：老师真为你的觉悟点赞（竖大拇指）。我很想知道，你打算怎么看到自己的努力呢？  冰冻三尺非一日之寒，认知调整也并非一蹴而就。本案例中，先集中对来访学生几个影响特别大的认知进行了工作，每周两次，一次1 个小时左右，进行了5 次辅导。来访学生的信念开始松动，意识到自己想问题太绝对化了，太严重了，反而影响了自己的情绪和行为，应该更多地看到自己的努力和优点，而不是一味地追求别人的认可。  心理教师在与父母的交谈中了解到，孩子愿意跟父母聊学习的事情，也完成了心理教师布置的作业，主动联系了班里的同学，重新跟学校建立了联接。  （四）重塑目标，坚定规则  心理教师意识到时机已成熟，不再专门继续认知调整，在之后的工作中还可以适当安排认知调整，以巩固效果。但此时，来访学生已经在家两个多月，习惯了舒适的生活，没有回学校的勇气和毅力，于是，心理教师开始着手协助孩子调整新的目标，让她放下最后的担忧。这一阶段的辅导一周1次，进行了两次。以下是第四阶段的辅导片段。  师：你现在是初二，15 岁，如果十年之后我们再相遇，你希望是在哪里？在做什么呢？  生：北京。可能我在某个舞蹈工作室工作，我喜欢跳舞，想上舞蹈学院。  师：如果要上舞蹈学院，文化课分数可能相对要求就没那么高。  生：是的，我们老师说考到普通高中的分数就可以了。  师：你现在是什么水平？  生：考普通高中没问题。  师：那你焦虑什么？  生：我也不知道，比不过别人就很难受，也没想那么多。  师：我们来假设一下，一年后，你拿到了那所普通高中的录取通知书，你希望现在你班里的其他同学都考上他们各自理想的学校，还是都考不上高中？  生：都考上。  师：你看你的内心这样善良。所以你的成功是实现自己的目标，还是要比过别人？  生：实现自己的 目标。  师：那怎么样更有利于你实现目标呢？  生：稳住现在的学业成绩，不掉出全校200 名，多参加专业课训练，提升各方面的能力……  在燃烧起希望的同时，心理教师与父母协商，在家里重新建立了家庭规则，每天按照学校的作息时间起床，学习，上网课，做作业，中午饭自己烧，晚饭后才能玩一会儿手机，逐渐抵消待在家里的舒适感，为重返校园做准备。  这样坚持了9 天，孩子终于提出了谈判，先回学校半天，适应看看。父母很高兴，马上与学校进行了联系，老师也表示全力支持。  （五）回归学业，体验价值  回校第一周，孩子每天在校学习半天，回家继续学习。心理教师每天与孩子进行简短交流，稳定其情绪，鼓励其进步，做到及时强化。  在这期间，心理教师主要针对学生的学习方法进行指导，即如何做好预习、复习，提高作业效率，如何进行时间管理，如何提高记忆力等，协助学生回归学业，并在学业中体验点滴努力带来的自我价值感。从关注结果转为关注过程，孩子感觉轻松多了。  （六）理解赋能，让爱生长  回校第二、三周，孩子白天在校学习，晚上回家自习。心理教师将辅导设置调整为一周1 次，主要运用倾听、共情、积极关注等技术，赋予来访学生理解、鼓励、抱持；运用焦点解决技术，强化来访学生应对问题的能力，理解赋能，让孩子有力量、有信心解决自己的问题。  父母表示愿意继续学习家庭教育相关知识，以更好地协助孩子健康成长，让爱在家庭中流动起来，让孩子在爱中成长。 |
| 辅导效果与反思 | 该案例辅导过程较长，但进展顺利，效果良好。目前，该生在校学习，同伴关系良好，学习成绩不算优秀但较为稳定，父母、老师表示很欣慰。对这类优秀学生的厌学问题，有很多值得我们反思的地方。近年来，优等生厌学案例已屡见不鲜。无论是家庭教育，还是学校教育，都要避免给优秀孩子过多评价性的荣誉与赞赏，避免只重结果不重过程的价值导向，使得孩子自尊心过强，抗挫折能力过低，经不起风浪。在对这类学生进行厌学干预时，不仅要处理学生的情绪、认知问题，让学生认准自己的目标而非盯着别人，培养成长型思维，更有必要团结家长，帮助家长改善家庭教育方法，形成家校合力，阶段性、系统性地帮助学生解决问题，助力成长。 |

奔牛初级中学心理咨询记录

**（涉及学生隐私，请注意保密）**

编号：240508

|  |  |
| --- | --- |
| 时间 | 2024年5月8日 |
| 对象 | 七（5）班 李某 |
| 来访者背景资料 | 七年级男生小哲（化名），外表瘦弱高挑，举止沉稳腼腆。小学时乖巧懂事、勤奋好学。七年级刚入学时，因为不能适应班级严格的管理氛围，开始出现不适应。第一次期中考试成绩不佳，在之后的考试中开始出现发抖、出汗等现象。每晚因写作业拖拉晚睡，和母亲发生冲突。母亲从小哲小学开始全职负责孩子的学习和生活，对孩子管教严格，母子二人至今没有分床睡。爸爸常置身事外，虽然不认同妻子的做法，但也较少参与对孩子的教育。  七年级下学期一开学，小哲多次强烈提出“不去上学”，常常请假。随后，妈妈根据班主任的建议，主动预约心理咨询，孩子积极配合。 |
| 评估与分析 | 通过初次访谈，我了解到：小哲身处青春期，在新环境适应中遭遇挫折，情绪低落，学习兴趣降低，面对考试压力有明显的身心反应，出现不想上学等社会回避行为，持续时间有3个月。鉴于此，我建议家长带小哲到医院进行心理诊断，评估其在抑郁、焦虑等情绪上是否达到异常水平，便于制定适宜的咨询目标和方案。  心理医生诊断小哲是轻度抑郁症，建议小哲进行心理咨询。基于心理医生诊断，小哲及父母愿意继续进行心理咨询。通过协商，我们决定采用家庭治疗开展后续工作。 |
| 辅导过程 | 1.重建边界。  第一次咨询时，我首先了解家庭成员对医生诊断的看法与感受。小哲表示这个诊断结果让自己轻松了不少，他知道自己只是生病了，不是妈妈口中的矫情和不懂事;父母对这个诊断结果感到很震惊，这件事也促使他们反思教育方法。其次，我引导家庭成员谈一谈咨询目标。小哲表示自己的困扰主要来自妈妈限制自己过多;妈妈希望通过咨询让孩子尽快适应新学校;爸爸明确提出希望妻子能够多照顾和关心自己，减少对儿子的关注。再次，我请家庭成员具体描述在家互动的典型场景。小哲举例晚上写作业时，妈妈时常会来监督和批评，让自己很烦躁，降低了学习效率;爸爸谈到妈妈和小哲还没有分床，她的所有时间与精力都放在孩子身上;妈妈委屈地讲述着自己的付出和辛劳，并谈到对小哲不能早睡影响健康的担心，考试成绩下滑导致不能考到好高中的担心等。最后，我通过家庭结构图让家庭成员看到彼此，提醒家庭成员间要重新建立新的边界。在这个失衡的三角关系中，妈妈成为家庭核心，承担了所有的教育焦虑，且没有得到足够的支持与合理的情绪宣泄。小哲想要独立的期待与妈妈的严格管束之间的矛盾、自我高成就感的期待与新环境适应中学业挫折的矛盾、父母关系的疏离与母子关系的纠缠的矛盾等让他总处于负面情绪的漩涡中。爸爸像一个旁观者看着母子之间的拉扯，想要加入却无法参与。  经过这次咨询，家庭成员意识到家庭关系的失衡，妈妈提出愿意尝试与孩子分床，爸爸愿意主动提醒妈妈不要过度干涉孩子的学习，小哲认为要努力做到不完全依赖妈妈。  2.调整家庭教育策略。  第二次咨询时，小哲反馈了3件重要的事情。一是他整整一周没有和妈妈说话，原因是妈妈在某一天晚上过分干涉自己的作业进度;二是在这个礼拜，自己最喜欢的语文老师突然调离，内心非常悲伤，感觉失去了一个可信赖的朋友;三是班主任管理班级太严格，限制了自己的自由，和班主任起了冲突。  面对突如其来的新事件，我带领父母分享他们的看法。妈妈意识到小哲对妈妈和班主任都提出了“不要限制我”的强烈要求，觉察到自己应该给孩子更多自主空间和信任。爸爸感到语文老师比自己还重要，意识到要增加父子互动。于是，我引导家庭成员看到：在这一周里，孩子虽然没有让妈妈参与管理学习，但他的学业安排稳定有序。在这个提醒中，小哲意识到在过往的教育中，妈妈已经帮助自己养成了较好的学习习惯和主动性，他应感谢妈妈的付出;妈妈认为可以相信小哲有能力应对初中学习的挑战。  3.丰富家庭生活。  经过两次咨询后，小哲反馈已经和妈妈分床睡。期中考试成绩稳中有进。父母晚间一起看电视，只是偶尔来看自己学习。于是，我鼓励家庭成员分享各自的改变。妈妈谈到感谢丈夫愿意陪自己一起做点事情，看到孩子的状态稳定，认为自己的适当退出是好事。爸爸感到自己被需要了，开心了许多。小哲觉得有时还是会依赖妈妈，但已经慢慢能习惯一个人睡觉，更独立了。  随后，我引导大家思考在新的家庭互動模式中，妈妈适当退出后可以做什么，爸爸适当加入后可以做什么，孩子不学习时可以做什么？这个话题让他们开始思考家庭生活的丰富度。  4.修复结果：各有安排。  第四次咨询时，小哲反馈现在基本都是自己安排学习，有困难时会求助父母。在学校和朋友相处得更好了，与班主任的矛盾也减少了。周末和父母一起打羽毛球，很开心。妈妈打算重返职场，爸爸主动安排周末活动。小哲开心地说：“现在，我们都有自己的安排了。” |
| 辅导效果与反思 | 心理咨询师借助家庭治疗帮助家庭成员共同解决小哲的问题：通过生活空间和学习空间的调整确立亲子边界感，通过相互的责任分担获得亲子信任感，通过丰富的互动生活提升亲子亲密感。  心理咨询中向医院的转介、遵医嘱开展的咨询工作，让青春期的小哲的真实心理状态被看见、被理解;父母对心理诊断、心理咨询的理解与接纳，让小哲的“叛逆”得到了包容和改善。家校医的通力合作促成了小哲的康复。 |

奔牛初级中学心理咨询记录

**（涉及学生隐私，请注意保密）**

编号：240606

|  |  |
| --- | --- |
| 时间 | 2024年6月6日 |
| 对象 | 七（4）班 赵某 |
| 个案情况 | 小S，男，13 岁，七年级学生。该生是独生子，由父母亲自抚养，平时妈妈管得比较多，爸爸一般不管，但爸爸平时对他比较严厉，不满意或者觉得他不对的时候，就会严厉批评他，甚至有时候会打骂他。据班主任反映，该生曾担任纪律委员，好几次与其他同学发生冲突，在心情周记上的内容表述都很消极，对自我的评价极低，甚至表露出有自我伤害的想法。该生平时也很少与其他同学来往，每天戴着口罩，与老师交流的时候眼神回避，习惯自我否定。  小学四年级时，小S 不喜欢当时的数学老师，于是慢慢用不交数学作业的方式来进行反抗，数学老师经常批评他，甚至有一次用圆规扎他的手。他当时从教学楼二楼跳了下去，幸好不是很高，底下又都是灌木丛，除了轻微的皮肉伤，并没有对他造成生命危险。从此他经常失眠，每天只睡2～3 个小时，也不再体会到快乐的感觉。跟同学发生矛盾冲突后，他都会自己一个人偷偷跑到高楼的角落里哭，难过的时候，好几次想过从楼上跳下去，或者拿刀割腕。甚至现在他的枕头下面还备着一把刀，情绪特别难受时就会拿出来，想伤害自己。  九月份开学，学校对新生进行一次心理筛查，小S 被筛选出来写在预警名单上，反馈给班主任。通过心理访谈和班主任的反馈，发现小S 目前表现异常，情绪低落且有自杀倾向。心理教师立即对该生进行危机干预，并与班主任及时沟通，定期（每周一次）对该生进行心理辅导。同时建议班主任做好家长工作，形成“心理教师—班主任—家长”同盟体，共同帮助该生解除心理危机，走出心理困境。 |
| 评估与分析 | 在对小S 进行抑郁评估、自伤评估及自我评价的评估后，初步判定小S 可能有抑郁倾向，并伴随社交回避、强烈的自我否定和潜在自杀风险行为。那么，小S 为什么会产生这些问题？通过对收集到的信息进行分析，发现原因主要有三方面。  （一）家庭原因  父母感情不和，经常冷战或争吵，每次父母吵架，小S 都觉得是自己造成的，是因为自己犯错或者没做好而让爸爸妈妈生气。当和同学出现矛盾冲突的时候，也习惯性地从自己身上找问题，总是觉得是自己的错。爸爸平时很少跟他交流，但对小S 的要求很高，还经常发脾气。比如，只要一看到他拿手机就骂他，甚至把手机砸掉。妈妈虽然比较关心他，但总是喜欢把他跟其他人比较，经常贬低他。所以，在父母面前，小S 总觉得自己很糟糕、一无是处，活着对父母而言就是一种负担，是累赘，所以会出现自杀的想法。  （二）学校原因  因为小学时不被老师喜欢，经常被老师批评，对当时幼小的心灵造成了很大的心理创伤，导致他对于别人的评价很敏感，尤其是对他的负面评价。进入初中后，似乎不是很受同学的欢迎，经常跟同学发生矛盾，他觉得大家都很讨厌他，无论他怎么做也没有用，在人际交往中一直受挫，形成了习得性无助。由此产生强烈的挫败感，于是戴上口罩，尽量回避与他人交往。  （三）个人原因  小S 是一个自我要求比较高，规则意识、道德感很强的学生，无论是父母定的规则，还是学校班级制定的规则，他都会要求自己做到，不允许自己有丝毫的违背，不允许自己有丝毫的差错。在处理问题方面缺乏灵活性，所以常常因为直言不讳而得罪其他人。自我反思能力很强，但习惯性地责怪自己，并用自我伤害的方式来惩罚自己，还会强迫自己努力改变去满足他人的要求，导致忽略自身的心理需求，长期压抑自己的情绪。进入青春期后，更加在意他人的看法，慢慢地，小S 从他人的否定转化为自我的否定，从一开始不被他人接纳逐渐转化为不被自我接纳。只看到自己不好的地方，甚至会无限放大自己的不足，看不到自己的优点，极度缺乏对自我的认可和接纳。  挫折叠加的环境因素：由于竞争压力变大，挫折事件连续发生，小A 的不良情绪没有得到及时排解。家长、老师没有及时给予正确的情绪疏导，也没有及时求助专业帮助，导致小A 的负性情绪越积越多，直至厌学在家。 |
| 辅导过程 | （一）辅导目标  近期目标：了解小S 的心理困扰，评估自杀风险，及时进行危机干预，减轻痛苦的情绪状态，并提供充足的心理支持，帮助他解除自杀风险。  中期目标：与小S 建立良好的辅导关系，给予充分的肯定和鼓励，让小S 看到自己具备的优势，增强对自我的认可；改变小S对自己的不合理认知，比如以偏概全、绝对化的要求、糟糕至极。  长期目标：小S 能够学会接纳自己，正确对待他人的评价，能够与他人进行良好的沟通及合理表达和调节自己的情绪。  （二）辅导阶段  在充分了解小S 的情况并进行分析后，明确首要的任务就是进行危机干预，从而降低自杀风险，保障生命安全。再进行后续的一些心理辅导，帮助他解决目前存在的一些心理问题。  危机干预阶段  首先，根据危机干预的六步法各步骤进行处理：（1）确定问题，通过共情、倾听、真诚和接纳等咨询技术了解并明确小S 目前存在的问题。（2）保证求助者安全，通过自杀风险评估了解小S 的生命安全状态。根据徐凯文制定的“自杀自伤评估表”进行危机评估，从自杀计划、自杀经历、现实压力、支持资源等几个方面综合评估的得分为4 分，表明危险性不是很高，需要通知班主任和父母，让他们24 小时密切关注小S 的行为表现，并在后期继续对其进行心理辅导。（3）给予支持，与小S 进行良好的沟通，建立良好的咨询关系，让小S 能够完全信任心理教师，相信心理教师愿意理解他、关心他、帮助他。（4）提出并验证变通的应对方式，帮助小S 看到自己的问题，引导他看到其他解决的方式和途径，而不是局限在自己狭窄的思维而陷入无法改变的绝望中，让他看到希望。（5）制订计划，和小S 一同商量制订后续的安排。比如，将情况告知班主任和家长，并提议每周接受一次学校心理辅导。（6）得到保证，为了保证小S 不再伤害自己，要求小S 签订不自伤的承诺书，并给他提供联系方式，一旦出现自伤的念头，及时与我联系。通过及时的危机干预，降低了小S 的自杀风险。  积极赋能阶段  为了给予小S 自我改变的动力，帮助他看到自身的资源和优势，从而赋予他改变的希望和力量，心理教师始终给予小S 心理支持，通过资源取向，不断挖掘他身上的积极资源，正面看待他的情绪和行为。一方面，挖掘他的外在支持系统，比如善解人意、关心支持的班主任，班里一些友好的小组成员们，还有愿意倾听和陪伴的心理教师，让小S 看到他不是孤单一个人，有很多人可以帮助他，也愿意帮助他。另一方面，挖掘他自身的优势资源，比如，肯定他是一个懂得换位思考、为他人着想的好孩子，因为他每次结束辅导后都会跟心理教师表示感谢，而且很多事情上他总是会站在他人的角度去理解对方，以此松动他对自己糟糕的印象。通过不断地积极赋能，小S 的心理能量在不断地增强，强烈的情绪也慢慢有所缓解。  自我探索阶段  通过深入探讨小S 与父母、同学的人际问题，找到小S 的错误认知，并不断地和这些错误的认知和想法进行辩论。比如，小S 认为他成绩很差，不配得到老师和父母的关心。心理老师通过现实来不断检验他这种想法的不合理性，让他明白，他的成绩没有他想象得那么差，而且成绩好坏也不是赢得他人喜欢的唯一标准。通过不断引导，慢慢消除小S 的一些绝对化、糟糕至极的错误想法，也引导他让对自我有了更加清晰的认识，意识到自己很在意别人对他的看法及对完美的过分追求，从而容易导致对自我评价过低。这个阶段，通过布置家庭作业，要求他每天要记录一件自己得到他人肯定反馈的事情，从而让他看到并不断强化自己好的地方。例如，小S 提到，有一次他上音乐课的时候，音乐老师让他在课堂上给同学们演奏小提琴，还夸他拉得不错。慢慢地，小S 学会不过分放大自己的不足，也不排斥和否认自己的优点，逐渐开始学会接纳自己。  指导训练阶段  随着辅导的不断深入，小S 也开始不断思考自己身上其他方面的问题，比如，不知道如何与同学交往，不知道如何跟父母相处，不知道如何调节自己的情绪。针对人际沟通问题，心理老师通过角色扮演的方式，帮助小S 看到自己的沟通方式问题，并给予一些建议指导，然后通过模拟练习的方式，不断训练小S 如何与他人进行良好的沟通，避免矛盾的产生。针对情绪管理问题，虽然前期认知的改变已经让情绪有所改善，但习惯性不表达情绪是不好的，于是建议小S 写心情日记，将每天的情绪体验通过文字表达出来，并提供其他一些合理的情绪管理方式，比如，通过正念练习（练字或拉小提琴）来调节情绪；也鼓励小S 多尝试跟一些比较信任的人表达，比如关心自己的妈妈和班主任。  效果评估阶段  心理辅导持续2 个月后，快临近期末了，小S主动提出结束辅导。心理老师对小S 的各方面状态进行评估，比如，不再有自杀想法，枕头下不再藏刀了，失眠问题有所缓解，情绪也从最初的2 分提升到7 分（分数越高代表情绪状态越好），还会主动分享日常积极的事情，与家人和同学的关系也有所缓解等。鉴于小S 的状态有明显的改善，可以结束心理辅导。  新学期开学对小S 进行跟踪访问，据班主任反馈，小S 这个学期状态好了很多，口罩摘掉了，笑容也多了，心情周记里也会分享一些愉快的事情，即使和父母偶尔有矛盾，自己也能处理好。开学不久，本打算对小S 进行随访，不承想小S 主动来心理辅导室问候心理老师。一开始还没认出他来，因为现在的他已经摘戴口罩，头发也剪短了，整个人面带微笑，显得很精神、很阳光，和上个学期判若两人。随后询问了解到，现在小S 和父母相处还不错，父母不再总是否定他，也会支持他做一些他想做的事情，跟同学也已经很久没有发生大的冲突了，而且现在也不像以前那么在乎别人的看法，虽然有时还会听到不好的评价，但不会像以前那样觉得自己很糟糕。临走时，小S 还对心理老师之前的帮助表示感谢。这个学期，他偶尔还会来看看心理老师，校园里见到时也会问好，经常让心理老师给他推荐一些书籍，也会探讨一些书上的内容。看到他变得自信和从容，心理教师感到欣慰和开心。 |
| 反思 | 回顾整个个案的辅导过程，对学校心理健康教育工作有了深刻的体会和更多的反思，也为今后开展学校心理健康教育工作获得以下三个经验。  （一）多方了解，准确评估  在对新生进行心理筛查后，对于筛查出来的学生，一定要通过多方尽可能了解学生的情况。首先，需要根据名单对学生进行面对面的心理访谈，大致了解学生在学习、情绪、人际、自杀倾向等方面的情况；其次，联系班主任，结合班主任的日常观察和反馈来进一步了解学生日常学习的状态；最后，通过与家长的沟通了解学生在家的状态。通过多方收集信息可以更加全面地了解学生的心理状态，便于心理教师及时和准确地进行评估，真正做到对学生心理问题早发现、早干预。  （二）因人引导，灵活有效  针对学生不同的心理问题及个人特点，需要灵活使用各种心理辅导技术。针对心理防御比较强的学生，在第一次心理辅导时，需要更多运用人本主义的辅导技术，如倾听、共情等技术，与学生建立良好的咨询关系，让来访者愿意敞开心扉；针对极度自卑的问题，利用资源趋向的心理辅导技术，有助于对学生不断地赋能，以此给学生提供改变自我的动力；来访者的领悟能力比较强时，可以尝试使用认知行为疗法，这时来访者才可以理解自己的行为、情绪与认知的关系，从而作出调整。  （三）三方联合，齐心协力  学生的心理状态要得到明显改善，光靠心理老师是不够的，班主任和家长的作用不可忽视。班主任通过日常细致的观察，能及时掌握学生的心理动态，可以给心理老师提供准确有效的信息进行评估。辅导期间，心理老师给予班主任一些指导，班主任积极配合并及时反馈和沟通，可以让心理老师及时了解辅导效果，调整后续的辅导目标。还要得到家长的理解，家长们要及时意识到自己的问题，积极做出相应的调整。通过心理老师—班主任—家长的共同努力，给学生创造良好的学习氛围和家庭环境，对改善学生的心理状态发挥积极的作用。 |

奔牛初级中学心理咨询记录

**（涉及学生隐私，请注意保密）**

编号：240621

|  |  |
| --- | --- |
| 时间 | 2024年6月21日 |
| 对象 | 九（7）班 张某 |
| 个案情况 | （一）来访学生信息  1.基本信息  小艺（化名），女，寄宿制学校初三学生，三岁前和姥姥生活，后就读于寄宿制学校。初一初二时任班级体育委员。来访时意识清醒，但情绪低落，语气低沉，语速较快。  2.家庭情况  自小艺记事起，父母就分居两地，现已离异。其父患尿毒症，有酗酒和家暴行为，后再婚。父母离婚时在老家有两套房产暂无法分割，但其母经常逼小艺向父亲索要房产，父亲一方的长辈不堪其扰选择与小艺划清界限。  （二）辅导前了解到的关于来访学生的信息  在本次辅导之前，来访学生曾在初一、初二时接受过三次心理辅导。初一时，自述因性格原因与老师相处不好；初二时，因睡眠问题前来寻求帮助，自述感到绝望，失眠，没有心事但异常焦虑，想哭，想自杀。一个月后，来访学生继续前来接受辅导，希望能在睡眠时不再惊恐，按1～10 对恐惧程度打分，结果为6～7 分，最严重时快到9 分。进行渐进式肌肉放松和腹式呼吸的放松训练后，恐惧程度降为4 分。  （三）来访学生自述  1.主要问题或困难  小艺自述，因父母离异及财产纠纷等家庭问题，情绪异常低落，感觉人生没有意义，有自残行为和自杀倾向，医院诊断为重度抑郁、中度焦虑、失眠。现在晚上必须开手电筒睡觉，中间会醒四五次，没手电筒根本睡不着，认为“安静+密闭+黑暗=死亡”。医生开了治疗抑郁及失眠的药，未引起其母足够的重视，认为治疗抑郁症的药物影响智力，不赞成服药治疗，不同意住院治疗，母女冲突严重，关系异常紧张。小艺称，“特别讨厌妈妈，全世界最恨妈妈。”已进行了九次心理辅导，辅导期间曾超剂量服用治疗抑郁的药物（医嘱每次服用半片或一片，来访学生服用3 片后前往医务室，其班主任联系其母来校照看未果）。心理教师约其母面谈，对方借口工作忙没来，不过现已与学校签订了“家长知情协议”。  2.目前的心理状况  因为母亲的不理解与不支持，来访学生自述感到绝望，担心自己走不出抑郁，称其母，“一听我要吃药，恨不得弄死我。”可来访学生认为不吃抗抑郁药真的不行，日常走路和上课都会毫无征兆和原因地流泪，心里把轻生的方法全构思和模拟了一遍，站在高楼的窗边也特别难受。但是小艺选择不与家人交流，认为“在家孤立无援，连基本生存都保证不了”。 |
| 评估与分析 | 来访学生的母亲逼迫其回老家向父亲索要房产所有权，否则就断绝关系。学费、生活费由父亲一方亲戚承担。小艺认为母亲持续的强迫行为严重影响了自己的正常学习生活。分析得知来访学生产生抑郁心境的原因主要有以下三点。  （一）先天遗传影响  来访学生的母亲有抑郁倾向，两人冲突最严重时，其母曾有类似“有本事我俩一起死”等言论，自述生活处境悲惨，天天以泪洗面，但不愿就医。研究表明，有抑郁家族遗传史的青少年往往是抑郁高危人群，如果父母中有一方患有抑郁症，其子女患上该病的概率为25%；若父母双方都是抑郁症患者，这一概率可达到50%～75%。  （二）外部环境影响  冲突是人在相处中固有的现象，但青少年时期冲突的表现尤为强烈，主要表现在与成年权威人物的关系中，并且常常与抑郁症状有关联。攻击是抑郁症致病因素，这一过程包含特定愿望和渴望的受挫，因为一个人的攻击性如果不向外释放的话，就会转向攻击自己。同时，相比躯体方面的创伤性经历，情感虐待和情感忽视对抑郁的作用更显著，人际压力越大，遭受父母的打骂越多，青少年的抑郁程度越重。  （三）父母教养方式  童年的不良经历对抑郁有着较为显著的影响。小艺小时候经常挨打，还目睹父亲对母亲施以暴力，内心容易形成的预测是：这个世界是危险的，最应该关心我的人反而对我漠不关心，自然产生不安全的依恋风格和消极的人格特质。这一非安全型依恋模式（小艺希望妈妈给自己继续看病的需求没能得到及时回应，潜意识里害怕自己的依恋对象偶尔回应或绝大部分时间不会回应，感觉自己不被接纳和爱）和抑郁也有较强的相关。  另外，家庭紧密性和支持性差，父母敌意及冲突性家庭行为（包括婚姻冲突、离异）也容易导致孩子出现抑郁心境。 |
| 辅导过程 | 来访学生与重要他人的关系较为紧张，缺乏稳定的家庭支持系统，存在忽视型母亲和冲突性家庭行为的现象，家庭紧密性和支持性差。同时，情感虐待和情感忽视导致来访学生缺乏安全感和自信心。因为看病请假耽误了学习，学习压力大，学业受挫，也会加重抑郁。  第一次辅导  了解具体情况，用同理心倾听、理解、引领。重申了心理辅导的保密及保密例外等原则，进行了心理危机干预。评估发现小艺有较严重的自杀、自残倾向，告知小艺此时须打破保密性原则，告知班主任、分管领导并通知监护人，确保其人身安全，这不仅仅是为了保护来访学生和心理教师，更是对来访学生生命的尊重和保护。请小艺郑重承诺，辅导期间不做极端冲动的行为，如有需要，及时向心理老师、班主任、同学求助。  第二次辅导  接纳自己目前的状态，对“危机”正确解读（既是危险，也是机遇），正确面对青春期的发展性问题；了解调控情绪的方法，包括找亲近的人倾诉、运动、唱歌、散步、画画、把烦恼写在纸上撕掉、深呼吸等，以及疾病获益（潜意识里渴望从父母亲那里获得关注和关爱）。  第三次辅导  通过角色扮演换位思考感受妈妈的感受。深入探讨生命的可贵，学会重视自己身上的力量，不因别人爱不爱自己而改变，不把希望寄托在别人的改变上。利用腹式呼吸及冥想放松身心，改善睡眠。  第四次辅导  透过妈妈的行为表现，理解她在婚姻、育儿方面受挫较多，可能也在黑暗痛苦中苦苦挣扎。自己情绪崩溃一时冲动时，想到可充分利用的资源包括姥姥、心理老师、学校、科任老师、同学等。多记录自己的快乐瞬间。  第五次辅导  引导来访学生做到，不奢望别人理解，自己慢慢调整。让她认识到，吃药需要家里人的支持配合，接受不能改变的东西，理解对抗产生痛苦。关注当下，记录开心瞬间。  第六次辅导  引导来访学生正确认识自残；进行接纳承诺疗法的前两部分工作。  第七次辅导  主要使用接纳承诺疗法,分为以下六个步骤：  1.接纳（当下的痛苦感受）  使用接纳的方式，可以帮助小艺摆脱经验性回避，放弃对内心想法的挣扎与改变，不去抗拒、控制和逃避它们，而是以一种积极、非评判性的、好奇的心态来探索自己内心的感觉、想法并且拥抱自己当下的感觉。接纳的目的不是减少负性感觉和想法的唤起，而是为痛苦的感受、冲动和情绪让出空间，帮助自己在负性的感觉和想法中依然能够灵活地采取符合自己价值的行为。  2.认知解离——认知去融合  抑郁的人经常会与自己对自己的消极评价产生融合，认为“我没有任何价值”的想法就是事实，把想法和事实混为一谈，因此需要帮助来访学生进行认知解离。例如，小艺觉得“自己太渺小了，干啥啥不行，我这个人也不怎么样”，把想法和事实混为了一谈，对此心理教师帮助小艺进行了认知解离，引导小艺把“我这个人不怎么样”换成“我有个想法，我这个人不怎么样”，这样可以更清楚地区分想法和事实。  3.接触当下  因为抑郁的人很容易陷入某种狭隘的情绪或想法中，脱离当下的生活，所以使用正念练习可以引导小艺专注、自发和灵活地接触当下，关注当前感受和此时此刻，将思维和行为从过去的情境中解脱出来，减轻情绪困扰和压力。  4.以己为景  抑郁的人总是喜欢给自己贴各种各样的标签，陷入对自己的概念化描述，导致对自己产生片面、狭隘的认知。为了符合这种认知，往往会下意识地采取符合这种认知的行为，最终会限制很多正常的行为。如果能换个角度，把自己当做事件发生的背景，以自我为背景的觉察可以帮助来访学生观察自己真实的经验，促进认知解离和接纳。  为使小艺从概念化自我的视角转换到情境化自我的视角，心理教师用棋盘比喻：让小艺想象一个无限延伸的棋盘上摆着对阵的白子和黑子,白子是积极体验，黑子是消极体验。如果小艺努力支持白子赢过黑子（黑子占优意味着小艺的自我概念受到威胁），小艺的一部分体验就成了自己的敌人。我提醒小艺，与其认为自己是白子，不如认识到自己只是棋盘，自己可以有痛苦的记忆和不好的想法，白子和黑子的战斗还会继续，但小艺可以让战斗继续,而不必生活在战区。通过这一比喻，小艺对自我的理解，从被各种标签概念化的自我转换成了作为背景的自我。小艺不再视负性体验为威胁，进而也增强了与此时此地的联结。  5.澄清价值  价值观指用语言建构的，来访者内心真正向往和选择的生活方向。价值观与人的行为不可分离，有意识地贯穿在生活的每一个有目的的行动中。基于价值观的行动是有建设性的，而不是为了逃避痛苦的感受。要想过上有价值有意义的生活，就要从行为上遵从自己所重视的价值观。  6.行动承诺  选择符合自己价值观的行为改变，对自己的行动负责，支持有效的基于价值观的生活。设定短期与长期目标，一步步实践更灵活的行为模式，在接纳与改变之间实现平衡，创造有价值的生活。  第八次辅导  学习方面，注意分清成绩目标与掌握目标，让自己不把关注点放在学习成绩的结果上，而是把关注点放在学习本身，看看通过学习自己掌握了多少知识，提高了多少技能，享受学习的乐趣，关注学习的过程。学会自我辩论，比如当自己有一个想法，“这次考试成绩不好，我就是个没用的人。”小艺过去习惯性的思维方式是：“这次考不好，妈妈会责怪我，拿我和别人比较，对我施加压力和言语伤害，我受不了就会自杀。”现在学会自我辩论：“这次考不好，那也不能说明我就是个没用的人，我要继续努力，实现我的人生价值，人生的价值和意义就在于奋斗的过程。”  第九次辅导  澄清了前面描述的一些比较模糊的细节，继续记录生活中的点滴开心瞬间，关注当下，做好该做的每件事情，带着症状去学习生活。接纳承诺疗法增加了小艺的心理灵活性，一个人最应该过的是有意义的生活，不见得非常开心、乐观、积极，但是非常有意义，这样可以让自己充分、有意识地接触此时此刻，无论自己的想法是积极还是消极，哪怕对人性的认识很悲观，人生依然可以过得很有意义。 |
| 反思 | 小艺在原生家庭的矛盾冲突中习得的关系模式是有缺陷的，心理教师在妈妈不同意转介又知情同意的情况下，采用谈话的方式减轻小艺的压力，稳定她的情绪，发展她的潜能，这项工作是成功的。面对家长的不支持和阻挠，要明确，孩子的发展只能是螺旋式上升的。辅导中，引导孩子正面处理妈妈的不顺心和发脾气，要清晰地理解和评估妈妈的情绪感受，妈妈是烦躁的、高度情绪化的，继续对抗只会让两人都掉入情绪的深渊。要鼓励小艺和妈妈情感上分化，学会客气地回避，沉浸在自己的学业里，不再受妈妈情绪的影响，妈妈的情绪由她自己负责，而不是由小艺去承接妈妈的情绪。这样，就把小艺从情绪的漩涡里拉出来，也不再那么恨爸爸妈妈，那是他们的生活。做好心理准备，活在自己的世界里，活得好一点，等待自己长大和羽翼丰满，独立出来。 |

