**案例一**

**一般资料**：李××，女，20岁，大学一年级学生。

**主 诉：**与人交往感到紧张、害怕，因此不敢到教室上课、不敢去人多的地方。

**自我报告：**在高一那年，我对班上一男生有好感，我也发觉他经常看我，每当他看我时我感到很紧张，有一次放学回家路上，他提出要与我交朋友，当时我紧张极了，连想都没有想就拒绝了他。自那以后他不再理我，我想他肯定很恨我，我不敢去面对他，总是有意无意躲着他，后来大概是为了报复我，他坐在自己的座位上一个劲地咳嗽，我有时也用咳嗽回敬他，他就更加明显，分明他咳嗽是针对我来的，我学习也学不进去，后来请老师换了一个座位，我开始还瞒有信心的，可到后来我对那个声音还是特别敏感，每当周围同学咳嗽就担心是针对我的，我感到很烦恼，后来在与同学交往时也感到紧张，面红出汗，很在意同学的言行，担心对方鄙视、嘲笑、看不起自己，后来变的不敢与同学交往，甚至不敢去教室上课。在学校老师的建议下前来进行心理咨询。

**他人介绍：**能力发育正常，父母性格急燥，管教严格，对学习要求很高，性格内向、胆小。平时与男同学很少交往。记得在初二的一次期未考试，同桌的一位男同学问她一道题怎么答，她很高兴地告诉了那位同学，后来被监考老师发现，并说：“有些同学眉来眼去的干什么！”，当时她感到十分害怕，怕别人说她不正经。

一、针对案例资料的收集，请回答下列一些问题：

1． 该案例的主要症状表现有：（ABC）

A． 焦虑

B. 抑郁

C .恐惧

2．下列症状中那个是核心症状：（B）

A.      焦虑

B.      恐惧

C.      抑郁

D． 强迫

3．针对该案例你的初步印象是：（D）

A.      精神分裂症

B.      抑郁症

C.      强迫症

D. 社交恐惧症

4．您认为该案例产生心理障碍的原因有哪些？（ABC）

A.    性格内向、胆小

B.   家庭管教过严

C.  认知偏差

D.同学看不起他

5．您认为该当事人产生心理障碍的最直接原因是什么？（D）

A．性格内向、胆小

B.家庭问题

D.   认知偏差

D.同学看不起他，针对他

6 .您认为该当事人存在哪些认知边偏差？（B）

 A．乱贴标签

 B. 主观臆断

   C．绝对性思维

 D. 以偏概全

**案例二**

**一般资料**：孙××，男，20岁，大学二年级学生。

**主 诉：**感到自己不如别人，闷闷不乐一年多。

**自我叙述：**我于90年考入某省城重点大学计算机系，在大学一年级学习成绩居班上中下水平。每次选班干部、评奖学金都没有我的份，于是一向佼佼者的我，开始感到自己不如别人，经常闷闷不乐，认为老师、同学看不起自己，有时还故意去躲避别人，经常一个埋头拼命学习，争取考上优异的成绩。但到期末时，成绩虽提高了一些，但仍感到很不理想，于是出现失眠、头痛、头昏、背痛、心慌及心烦等症状。到大学一年级第二学期成绩仍不理想，结果期末考试还有一门功课不及格，为此一人在床上翻来覆去睡了一整天，心里难受极了，心想自己这一下全完了。认为自己什么都不如别人，比如踢足球踢不好，打蓝球也打不好等。对外界事物变得不感兴趣，不愿去见人，认为别人都看不起自己，如迫不得已要见同学，也总是低着头不敢看同学一眼，认为同学会鄙视、嘲笑、看不起自己，认为同学不关心自己、不愿意与自己交往、变得不愿出门，有时也不愿去上课，上课时注意力也不能够集中，对生活感到没有意思，有时还有不如死了还好些的念头。后经同学提醒，主动前来咨询。

**他人反映：**该生在中学及高中都是班上的佼佼者，一直是班干部，每次评奖，评优都有他的份，深受教师器重。平时好学，大家都夸他聪明是个好学生。在家排行老三，上面2个姐姐，深受父母宠爱，平时与姐姐吵架、斗嘴，父母总时批评姐姐，家里有好吃，好玩的都先让着他，性格要强，追求完美，争强好胜。

一、针对上述案例，可以对来访者的问题加以归类比较

1．该求助者的主要临床表现有：(ABC)

A．躯体化症状

B．自卑

C．人际关系较差

D．情感淡漠

2.下列哪些是属于情绪低落的表现：(AB)

 A． 对外界事物不感兴趣

 B． 感到自己不如人

 C． 头痛、头昏、背痛

 D．人际关系差

3．该求助者存在下列哪些躯体化症状：(AB)

 A．头昏

 B．失眠

 C．胸闷

 D．心烦

4．该求助者关键性的心理问题是什么？(A)

 A．自卑感

 B．对学习没信心

 C．人际关系差

 D．有自杀念头

5．对该求助者你认为还需了解下列哪些资料？(D)

 A．婚姻状况

 B．情绪问题

 C．家庭关系

 D．既往心理测验结果

6．针对临床资料对该求助者你的初步印象是什么？(B)

 A．焦虑症

 B．抑郁症

 C．人际关系障碍

 D．精神分裂症

7．针对该求助者临床资料该求助者的问题属于: (B)

 A．重性精神病

 B．神经症

 C．一般性心理问题

 D．躯体障碍引起心理问题

8．该求助者的心理问题属于:(B)

 A．发展咨询范畴

 B．健康咨询范畴

 C．学校咨询范畴

 D．以上都不是

9．你认为该求助者产生心理问题的原因有：(ABC)

 A．认知偏差

 B．追求完美

 C．家庭溺爱

 D．老师偏心

10．你认为该求助者存在的认知偏差有哪些？(ABC)

 A．绝对化思维

 B．主观臆断

 C．以偏概全

D．乱贴标鉴

**案例三**

**一般资料：**王××，女，24岁，售货员，初中文化。

**主 诉：**对事物不感兴趣，觉得自己不如人一年多。

**自我叙述：**一年来对生活、工作没有兴趣，不想去上班，感到另人看不起自己，觉得自己不如别人。不愿与别人交往，不愿交男朋友，因为觉得自己长得丑，怕人家看不中而被拒绝。与同事和家人很难相处，总感到受人歧视，受别人欺负。因觉得活着没意思，前来咨询。

**他人反映及相关资料：**从小父母及乡邻说自己又黑又丑，乳名叫黑丫头。11岁和母亲吵架，不愿让别人叫自己黑丫头。上小学时，有几个同学当众说自己长得丑，不愿与自己玩。和同学吵嘴时，一位同学嘲笑自己，说自己又黑又丑，在学校不愿参加集体活动，怕受歧视。学习兴趣不浓，经常受到老师批评。中学毕业后，当售货员，一次与顾客发生口角，顾客出口伤人，说：“看你那德性，丑八怪！”，工作积极性差，被扣罚奖金多次。家里介绍过男朋友三次，都说性格不和，没谈成功。平时胆小，言语不多。

**咨询过程：**在了解了来访者的情况后，与来访者建立良好信任的咨访关系，在此基础上与来访者讨论了心理苦恼的原因，然后向她进行了心理疏导和解释，帮她认识 “黑与丑”并不是自己的过错，谁个人也不可能十全十美，也不会因为自己长得黑，别人就会看不起自己、不爱自己，最重要的是要自己正确对待自己、接受自己，学会爱自己。通过咨询，来访者的情绪明显好转，能够接受自己皮肤黑的现实; 家人与单位同事反映, 与人交往增多，工作也变得较为积极主动，家庭气氛也比过去好多了。

**问 题：**

一、求助者有哪些症状表现？

①兴趣低落

②自卑

③丧失求爱信心

④人际关系较差

⑤有受欺辱的委曲感

⑥不想活了，生活没意思

 二、求助者产生心理障碍的原因有哪些方面？

①从小被叫黑丫头

②小学时同学评论自己长得黑，叫她乳名。

③中学时在校不合群

④学习兴趣不浓，经常受老师批评

⑤当售货员时，顾客骂自己是丑八怪

⑥恋爱失败

⑦性格内向不稳定

三、你认为该来访者的咨询效果如何，评定依据是什么？

总体评价为：咨询效果显著，求助者的心理问题已顺利解决。

评定依据为：

1. 来访者自我评估: 情绪明显好转，能够接受自己皮肤黑 的现实;

2. 社会生活适应状况明显改善: 与人交往增多，工作变得较为积极主动;

3. 家庭气氛也比过去好多了。

**案例四**

**一般资料：**小媛，女，21岁，大二学生。高考时因发挥不理想，来到高职院校。自侍成绩还不错，第一个学期没有太认真学习
 **一般情况介绍：**小媛深受刺激，决心认真读书。她决定第二学期好好努力，争取第二学期考过英语四级，综合成绩达到班级前十名。第二学期里，她每天起来得比别人要早，也比别人要晚睡，总担心自己被抛到后面去了。但没想到第二学期还是没有达到预期的效果。看到别的同学好像不用读书、轻轻松松、毫不费力的就拿了综合奖学金，自己比别人付出那么多，可结果还是这样，不仅有点气馁。
 第三学期以后，就觉得自己的学习状态一天不如一天，明明知道自己要好好读书，可是上课容易开小差，思维很混乱，记忆力明显衰退，心里憋闷，考试前这种感觉更加强烈，总觉得自己好像没有好好复习一样。眼看就要毕业了，自己回顾这两年，觉得自己什么都没有学到，心里不禁惶恐。
问题：
一、小媛目前面临的是什么方面的问题？（5分）

该同学面临的事：期望值与显示差异的问题
二、造成该问题的主要原因是什么？（10分）

造成这种局面的原因是多方面的：1.高估了自己的能力。从高考后这种心态就一直在做怪。2.学习方法不对。付出不一定和收获成正比，但只要付出就会有收获。努力了效果不佳，就应该从方法上找问题。3.对自己的学校、专业、前途不抱信心。始终处于迷茫焦躁、不甘心、不情愿的状态中。
三、你给小媛什么积极的建议，改变目前的状态？（15分）

正式现实，接受现状，给自己制定切合实际的短、中、远目标。脚踏实地一步一步走。

**案例五**

**一般资料：**求助者，男性，１７岁，高中三年级学生．

**求助者自述：**我考高中时按照父母的意愿进了一所外语学校，但我当时想去美术学校．这两年来我对学习不是很刻苦，因*为这不是我的选择，有时英语考试我也不好好答，我就在考卷上写＂天才知道答案＂．我的*行为让老师和家长很生气．父母也给我请过家教，家教老师说我很聪明．现在上高三了，父母就在开学前半个月把我的游戏机、电脑都没收了，让我必须考上大学，这次可以选择自己喜欢的学校。我听了这话很生气，这两年我把绘画都扔了还怎么考？绘画是要有灵感的，我觉得这两年的生活把我的灵感都弄没了。我现在担心考不上怎么办。我很后悔，自己当初一步走错，现在步步走错，觉得特别难受，心烦。我生他们的气，更生自己的气，情绪不高，苦恼。没兴趣学习，也打不起精神，没什么胃口，晚上睡不着，老是想这些事情，有时折腾到夜里三四点才睡，经常头昏脑胀，注意力总集中不起来，特别爱对人发脾气。父母跟我交流时我也不爱理他们，也不愿意出门见人，除上学外就把自己关在房间里。我希望您能帮助我。 心理咨询师观察了解到的情况：求助者是独生子，身材高大，性格较内向、柔弱，从小喜欢绘画，曾经在比赛中取得过名次。父母都是知识分子，家中经济条件好，先感觉学习负担太重，自己无法承受，白天无精打采，晚上睡不着，体重下降了１０多斤。

1. 对求助者的诊断及依据是什么？（30分）

（一） 诊断是：一般心理问题。

（二）诊断依据： 1、根据病与非病的三原则，排除精神病。

2、心理问题是由现实刺激引起，反应不太强烈（或者：属于常形冲突，反应不太强烈）

3、病程时间短，一个多月。

4、社会功能受到轻度损害。

5、情绪反应没有泛化。

 二、 心理咨询师怎样与求助者商定咨询方案，写出咨询方案的主要内容。

 （一）心理咨询方案有双方在相互尊重、平等的气氛中共同商定。

 （二）心理咨询方案经双方商议可以有所调整。

 （三）心理咨询方案的主要内容：

 1、咨询目标

2、双方各自的特定责任、权利和义务

 3、咨询次数与时间安排

 4、咨询的具体方法、过程和原理

 5、咨询的效果及评价手段

 6、咨询的费用

1. 其他问题及有关说明

三、针对求助者的心理问题，心理咨询师在咨询中怎样把握共情技术？

答：心理咨询师在咨询中，把握共情时应该：

1、咨询师走出自己的参照框架而进入求助者的参照框架。

 2、咨询师必要时验证自己是否做到共情。

3、表达共情要因人而异

4、表达共情要善于使用躯体语言

 5、表达共情要善于把握角色

6、达共情应考虑到求助者的特点和文化背景

**案例六：**

**一般资料：**求助者，女性，35岁，博士，医生.

**案例介绍：**求助者因母亲体弱多病，立志长大后要当一名出色的医生。在学校期间学习刻苦努力，以优异的成绩获得博士学位，毕业后应邀到一家大医院工作。医院领导曾许诺将来一定重用她。她在工作中勤奋好学，并取得了一些科研成果，发表了多篇很有影响的论文，得到了周围同事的认可。求助者认为周围同事，包括自己的科室主任水平较低，无法与自己相比，因此瞧不起其他同事，平时也不愿与他们多交流。半年前，她所在的科室的老主任退休，她满以为科室主任的位置非她莫属，但令她感到非常意外的是，科里另一位资历较浅的同志当上了主任，这件事对她打击很大。她觉得那人一定是找了关系，走了后门才当上主任的。她觉得医院领导不重视自己，觉得自己在这里没有希望了，非常沮丧。三个多月来，求助者经常晚上睡不着觉，茶饭不香，体重明显下降，不愿出门，无心工作，也不主动和朋友们来往了。注意力不集中，工作效率明显下降。遂前来心理门诊求助。 心理咨询师观察了解到的情况求助者争强好胜追求完美，从上学到参加工作以来一直一帆风顺，没有受到过什么挫折。求助者为了事业至今未婚，为职务问题苦恼。

 **根据案例请回答以下问题**

 一、与该求助者进行摄入性谈话时应注意哪些内容?

 1、态度必须保持中立

2、提问中避免失误

 3、不能讲题外话

 4、不能用指责、批判性语言阻止或扭转求助者的会谈内容

 5、在摄入性会谈后不应给出绝对性的结论

 6、结束语要诚恳、客气

7、不能用生硬的话做结束语以免引起求助者的误解。

 二、对该求助者的初步诊断及依据是什么?

（一）对该求助者的诊断是严重性心理问题。

（二）诊断依据：

 1、心理问题并非由躯体疾病引起

 2、根据病与非病的三原则排除精神病

 3、求助者的内心冲突属于道德性质，有现实意义，为常形冲突

 4、有泛化回避出现

5、心理问题持续三个多月

三、请简要介绍合理情绪疗法的主要原理和过程。

（一）主要原理

1、合理情绪疗法是美国著名心理学家埃利斯于20世纪50年代首创的一种心理治疗理论和方法

 2、合理情绪疗法通过纯理性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。

 3、合理情绪疗法认为引起人们情绪反应的不是外部事件，而是人们的认知，要改变情绪，不是去改变事件而应该是去改变认知，通过改变认知，进而改变情绪和行为。

 4、合理情绪疗法的核心理论是ABC理论：A代表诱发事件；B代表个体对这一事件的看法、解释及评价即信念；C代表继这一事件后个体的情绪反应和行为结果

1. 主要过程分为四个阶段 

1、心理诊断阶段

 2、领悟阶段

3、修通阶段

4、再教育阶段

**案例七**

**一般资料：**求助者，男性，19岁，大学一年级学生。

**症状表现：**近两个月来，严重失眠，影响学习，很苦恼。

**求助者自诉**：小时候得过鼻炎，总是流鼻涕，觉得别人都很讨厌我。后来因肠胃炎多次住院，因此认为自己是最倒霉的，从小父亲对我要求很严，总拿我和邻居家小朋友比，看到他们考好了就说我笨，没出息，永远也赶不上人家。还经常打我，说我和妈妈都是他的累赘，我觉得很受刺激。我一直很努力，但高考前因胃肠炎住院，最后只上了一个收费的民办学院。上大学后我的成绩排在前几名，但人缘不好，总受到同学们的孤立，没什么朋友。有一次与一个同学在饭堂发生摩擦，气急之下我打了他几拳，把他的鼻子打破了。后来大家都说我欺负同学，都不理我，我只好走读，每天回家。一个月后我发现宿舍的东西都没了，听说是被扔掉了，我就报了警，一时间在学校内引起轩然大波，几乎没有人跟我说话了。我觉得我对每一个人都很好，但他们却都对不起我，甚至反过来跟我作对，我真是想不通。最近两个月，我总是失眠，有时整晚都睡不着觉，白天没精神，不想与别人说话，上课也听不进去，学习效率下降，有时真不想去学校了，但又觉得不上学会没出息，人家会更瞧不起，所以心里很矛盾，很苦恼，，情绪不高。

 心理咨询师观察了解到的情况，求助者个性偏执、敏感多疑、追求完美、患得患失情绪不稳定。

 **根据案例请回答以下问题**

一、对该求助者产生心理问题的原因是什么？

该求助者产生心里问题的原因

1、生物学原因：男性、19岁、患过肠胃炎

 2、社会性原因：环境因素、家庭教育严格、负性生活事件的影响、鼻炎、胃肠炎、高考失利、与同学矛盾、物品丢失、缺乏社会支持系统的帮助、为得到父母、老师和同事的理解和帮助。

3、心理原因：存在错误认知、自己是最倒霉的、觉得别人讨厌自己、觉得别人对不起自己。 情绪方面：受苦恼的情绪困扰、情绪不稳定、 行为模式、缺乏解决问题的策略和技能， 个性特征： 个性偏执、敏感多疑、追求完美、患得患失

二、对该求助者的初步诊断及依据是什么

 （一）对该求助者的初步诊断是：一般心理问题。

（二）诊断依据：根据区分心里正常与异常的心理学原则，排除精神病。心理问题由现实刺激引起。心理问题无泛化，社会功能受到轻度损害，仅出现学习效率下降。 病程时间短，近两个月， 并非由躯体疾病所引起。

 三、该案例咨询过程中求助者出现较为强烈的阻抗，请简述阻抗的表现形式。

阻抗的表现形式：

1、讲话程度上的阻抗：包括沉默、寡言、赘言。

2、讲话内容上的阻抗：包括理论交谈、情绪发泄、议论小事、假提问题。

3、讲话方式上的阻抗：包括心里外归因、健忘、顺从、控制话题、最终暴露

4、咨询关系上的阻抗不履行咨询安排、诱惑咨询师、请客送礼。

 四、心理咨询各种方法有效的共同因素有哪些。

 1、咨询师与求助者之间建立的和谐、信任关系、这是最基本的共同点。

2、 求助者具有求治的强烈动机、积极态度。

3、有一套双方都相信的理论和方法。

 4、咨询师本身的特征。

5、 促进求助者的认知改变、情绪调节、行为改善

**案例八：**

**一般资料：**求助者，男性，32岁，己婚，博士，公司职员。

**求助者主述：**快半年了，我为工作的事项，心情不好，情绪低落，内心很乱。

**求助者自述**：我博士毕业后选一家军队单位。进了部队的门，我才发现自己己错了。我坚决要求转业，经过三年不懈的努力，我终于到了一家和我专业非常对口的地方公司。没有了部队纪律的约束，我觉得真自由，但新问题又来了。公司虽然挣钱多，但远没有我想象的那样好，我有些后悔从部队转业了。一次吃饭，一位朋友说他先在军队工作后来转业了，博士毕业后又回到了部队。我心里一亮，别人可以二次入伍，我也可以啊。我找到原部队的领导提出想回去的要求。可领导却解释说没有这种规定，我特别生气，明明人家都这样办了，他们却还说不可能，什么原因啊，还不是我当初坚决要走，没给他们面子，他们趁机找我麻烦。我就去上级机关讨说法，可他们的解释也一样。我很后悔，自己当初一步走错，现在步步错，觉得特别难受，心烦。我生他们的气，更生自己的气。苦恼。没兴趣工作，打不起精神，没什么胃口，晚上有时折腾到夜里三四点才睡，经常头昏脑胀的，注意力总集中不起来，特别爱对人发脾气，也不愿意出门见人，各种各样的应酬都推掉了。我希望您能帮帮我。

**心理咨询师观察与了解**求助者性格较内向、柔弱，从小就要求把事情做好，从小到大学习和生活比较顺利。博士毕业后到军队保密单位工作，自觉难以适应，后转业到地方工作，又对地方单位不满意。现不愿上班，对什么事都不感兴趣，白天无精打采，晚上睡不着，体重下降了20多斤。

**根据以上案例请回答以下问题**

一、对该求助者产生心理问题的原因是什么(25分)

 该求助者产生心理问题的原因

（一）生物学原因：男性，19岁，患过肠胃炎

（二）社会性原因：

 1、环境因素。

 2、家庭教育严格。

 3、负性生活事件的影响：鼻炎、胃肠炎、高考失利、与同学矛盾、物品丢失。

 4、缺乏社会支持系统的帮助：未得到父母、老师和同事的理解和帮助

（三）心理学原因：

1、 存在错误认知：自己是最倒霉的、觉得别人讨厌自己、觉得别人对不起自己

 2、 情绪方面：受苦恼的情绪困扰、情绪不稳定

3、 行为模式：缺乏解决问题的策略和技巧

4、个性特征：个性偏执、敏感多疑、追求完美、患得患失

二、对该求助者的初步诊断及依据是什么?(25分)

 （一）对该求助者的初步诊断是：一般心理问题。

 （二）诊断依据：

1、根据区分心理正常与异常的心理学原则，排除精神病障碍

 2、心理问题由现实刺激引起

3、心理问题无泛化、回避

4、社会功能受到轻度损害，仅出现学习效率下降

5、病程时间短近两个月。

 6、并非由躯体疾病所引起。

 三、该案例咨询过程中求助者出现了较为强烈的阻抗，请简述阻抗的表现形式。

1 、讲话程度上的阻抗：包括沉默、寡语、赘言。

2、讲话内容上的阻抗：包括理论交谈、情绪发泄、议论小事、假提问题。

 3、 讲话方式上的阻抗：心理外归因、健忘、顺从、控制话题、最终暴露。

 4、咨询关系上的阻抗：不履行咨询安排、诱惑咨询师、请客送礼。

四、心理咨询各种方法有效的共同因素有哪些

 1、咨询师与求助者之间建立的和谐、信任关系这是最基本的共同点。

 2、求助者具有求治的强烈动机、积极态度。、

 3、有一套双方都相信的理论和方法。

 4、咨询师本身的特征。

 5、促进求助者的认知改变、情绪调节、行为改善。

**案例九**

**一般资料：**求助者，男性，20 岁，大学生

**案例介绍**：两个多月前，求助者在睡眠中朦胧感到一种无法抑制的冲动袭扰着全身，他下意识地抚摸自己的生殖器，进行了自慰，短暂的快感后，他陷入了深深的懊悔之中。此后又出现几次，每次他都非常后悔，又无法控制自己的行为。后来他还听人说自慰会损耗精气，损害性功能，引起不孕症。近两个月来他经常感到体力下降，头昏、气短、注意力不集中，记忆力下降。逐渐出现不安、恐惧，担心自己的身体出问题到医院检查医生告诉他没有问题他仍不放心内心痛苦。

**请根据案例回答以下问题**

 一、本案例初步诊断是什么？理由是什么？

 （一）初步诊断为一般心理问题。

 （二）理由是：1、根据区分正常与异常的心理学原则，该求助者主客观世界统一，精神活动内在协调一致，人格相对稳定，可排除精神病。

2、症状表现： 心理症状表现为焦虑、恐惧，注意力不集中，记忆力下降，为身体健康而担心。

 生理症状：头昏、气短、体力下降。

行为症状：偶有自慰。

 3、症状由与生理冲动有关的现实刺激引发。 

4、由于存在冲突，有精神负担，存在内心痛苦。

 5、病程，近2个月。

6、社会功能完好无泛化。

 7、体检结果身体健康。

 二、本案例恰当的近期和远期咨询目标是什么？

 （一）近期目标：1、协助求助者正确认识自慰行为。2、协助求助者将焦虑水平降低。 （二）、远期目标：1、建立良好行为模式。2、完善人格。

 三、如果采用合理情绪疗法，请按照ABC理论，分析一下该求助者的A、B、C各是什么？

 A、诱发事件：自慰，有人说自慰会耗损精气。

 B、不合理信念：“我这一生算是完了。”特征是糟糕至极

C、情绪和行为的具体表现：焦虑、恐惧、担心健康，认知功能受损。

**案例十**

**一般资料：**求助者，男性，20岁，大学二年级学生。

**案例介绍**求助者从小学到高中，一直学习努力，成绩名列前茅，是多年的三好学生和班干部，经常得到父母和老师的表扬。高考时以优异成绩考入某名牌大学，班里同学都是各地来的尖子生，他的成绩只排在中下等水平，心里很失落，暗下决心要把名次提上来。但事与愿违，在第一学期的期末考试中他的名次没升反而下降了，甚至还出现了不及格。为此父母极为严厉地批评了他，他也觉得自己很没用，感到自己很没面子，老师不重视他，同学们也都看不起他。因此情绪低落，内心苦恼、焦虑。他觉得父母不再像以前那样爱他、关心他了.班长是一位女同学，对他学习、生活等很关心，他也愿意和班长讲讲自己的心里话，自己感觉喜欢上了班长，于是鼓足了勇气，表达了爱慕之情，但班长明确告诉他自己有男友，不能接受他的感情。初次恋爱就失败，他感受到了失恋的痛苦。兴趣明显下降，慢慢的不愿与人交往，经常独来独往.整日没精打采、闷闷不乐。近半年随着课程难度的加大，他的压力也越来越大，经常头昏、头痛，晚上入睡困难，全身疲备不堪。记忆力大不如前，上课注意力不集中。学习效率下降。现在学习成绩已排到班里的倒数几名，父母、老师和同学注意到了他的问题，多次帮助他。但他觉得很无助，自己觉得没什么希望，这学期已无法上学。

**心理咨询师观察了解到的情况**求助者的父母是大学教授，对他要求严格，非常重视他的学习成绩，希望他能考上名牌大学将来继承他们的事业。求助者初二时，因课间和同学在讲台上打乒乓球被老师严厉批评并一同被罚站，当时觉得很丢人，留下心理阴影。求助者性格内向，从小争强好胜，追求完美，但心理承受能力差。

**请根据案例回答以下问题**

1. 请对该求助者目前的精神状态、身体和社会功能状态进行整理

1、 精神状态：情绪低落、内心苦恼、焦虑、整日没精打采、闷闷不乐、觉得自己没有希望、记忆力已大不如前

2、身体状态：头昏、头疼、晚上入睡困难、全身疲惫不堪。

 3、社会功能状态：学习效率下降、已无法上学。

二、对本案例的诊断及诊断程序是什么?

 诊断：严重心理问题。

程序： 1、由现实刺激引起

2、内心冲突属于道德性质、有求治愿望

 3、生理、心理、社会功能受到一定程度的影响

 4、无明显器质性病变

 5、排除精神病、神经症、一般心理问题

三、对该求助者的遭遇，心理咨询师在表达共情时应当注意些什么?

 1、 咨询师应走出自己的参照框架而进入求助者的参照框架。

 2、 咨询师必要时要验证自己是否做到共情。

 3、 表达共情要因人而异。

 4、 表达共情要善于使用躯体语言。

5、 表达共情要善于把握角色。

6、 表达共情应考虑到求助者的特点和文化背景。

四.对本案例进行效果评估心理咨询师应该选择哪些维度或指标?

 咨询结果的评估可以从以下几个维度进行

 1、 求助者对咨询效果的自我评价。

2、 求助者社会生活适应状况改变的客观现实。

 3、 求助者周围人士的评估。

 4、 求助者咨询前后的心理测量结果的比较。

 5、 咨询师的评定。

**案例十一**

**一般情况**：求助者、女性，30岁，大学文化，汉族，中学教师，已婚，经济状况良好。

**自述**：2个多月来时常处于情绪郁闷烦躁状态，感到委屈，有时独自落泪，认为现实是冷酷无情的，对未来的婚姻生活悲观失望，认为夫妻感情已经走到了尽头，想到这些事就悔恨和痛苦。吃不下饭，睡眠也不好，时有恶梦，白天注意力不集中，记忆力下降，容易急躁，遇到小事也会对家人发脾气，虽然还能继续教学工作，在学生和同事面前觉得轻松了许多。但是，工作效率低，备课时经常出现小差错。不想与朋友谈论各自婚姻状况。多次想来咨询但又担心解决不了问题，在朋友的再三鼓励下，前来咨询。

**心理咨询师观察了解的情况：**求助者自幼身体健康，无严重疾病史或精神障碍史。从小性格较内向，父母都是中学教师，对其品行道德方面要求比较严格。求助者从小到大学习和生活一帆风顺，22岁时与大学同学恋爱结婚，丈夫毕业后考上公务员，婚后夫妻感情一直很融洽，26岁时生育一子，儿子上幼儿园，自己一直感觉很幸福，同学也都很羡慕。2个多月前她偶尔发现丈夫在网上与一年轻女子的聊天记录，并发现两人有过约会和一夜情，就感觉天要塌下来，非常气愤，与丈夫大吵了一场，吵闹中把丈夫上网使用的笔记本电脑都给砸了，虽然丈夫一直表示悔改，与对方分手，每天回家承担各种家务，但求助者就是不能原谅他。曾想到离婚，有时想报复丈夫，告诉丈夫领导，但顾虑重重，在这种矛盾冲突下，情绪低落，脾气变得暴躁。遇到别人谈论婚姻问题时，特别敏感、脆弱，后来甚至看到年轻人谈恋爱都感到受不了。虽然还能坚持工作，但积极主动性较前降低。自己也想通过一些办法改变现状，如向朋友倾诉，寻求帮助，却难以解脱，故前来进行心理咨询。

 **根据以上案例回答以下问题：**

**** 一、请整理该求助者精神状态的相关资料。

 1.认知：对未来婚姻生活悲观失望、注意力不集中、记忆力下降、敏感。

2.情绪：郁闷烦躁、急躁易发脾气、脆弱。

3.行为：冲动行为、积极性下降。

4.人格：内向。

 二、对该案例的初步诊断是什么，请说明理由。

 初步诊断：严重心理问题。

理由：1.该求助者需进行体检，以排除器质性病变。

 2.根据区分正常与异常的工作三原则，该求助者自知力相对完整，没有精神病性症状，可以排除精神病性问题

3.该求助者心理冲突为常形，可以排除神经症性问题。

4.给求助者负性情绪已经泛化。

5.该求助者心理问题持续时间为2个多月，社会功能受到一定程度影响，出现精神痛苦和睡眠问题。

6.综上所述，初步诊断为严重心理问题。

 三、如果对该求助者使用理性情绪治疗，请简述该方法的操作过程。

 1.心理诊断阶段：向求助者解释ABC理论，明确求助者的ABC。

 2.领悟阶段：帮助求助者认识到情绪困扰来自于自己对事情的评价而不是事件本身。 首先明确求助者的不合理信念找到求助者的灾难化思维。

 3.修通阶段：运用辩论技术、合理情绪想象技术、家庭作业等帮助求助者建立新的合理信念。

 4.再教育阶段：巩固前几个阶段治疗所取得的效果，使求助者能用学到的思维方式、合理信念等对应生活中遇到的问题，更好地适应现实生活。

四、咨询中曾出现阻抗，请简述如何处理阻抗。

 1.通过建立良好的咨询关系解除求助者的戒备心理。

 2.正确地进行心理诊断和分析。

 3.以诚恳的态度帮助求助者正确地对待阻抗。

 4.使用咨询技巧突破阻抗。

**案例十二**

**一般资料**求助者男性23岁设计师。

 **案例介绍**求助者1岁时父母离异随祖父母长大。从高中起偏爱语文不爱学英语数学。高考时自己本想报文科但因母亲坚持报了工科。为不让母亲生气也没明确反对。大学期间 多门功课不及格只得肄业。半年前来到母亲所在城市现在的工作是母亲帮助找的虽不喜欢怕母亲生气也将就着干了。另外母亲还一再帮着张罗找女朋友求助者根本没兴趣。他觉得事事都受母亲控制但知道母亲也不容易用心良苦又怕违背她伤了她的心口可总觉得别扭长此下去就没有一点自己的生活空间了。心情不好做事更没兴趣苦闷希望得到心理咨询师的帮助。

**请依据以上案例回答下列问题**

一、本案例中求助者出现了哪些认知上的错误

 求助者主要存在以下认知错误：(1)绝对化要求 、(2)以偏概全 、 (3)糟糕之极 。

 二、本案例中，最恰当的近期咨询目标是什么？

在和求助者共同商定咨询目标时，应该注意咨询目标必须具有以下特征，属于心理学范畴的、积极的、具体的、可行的、可评估的、双方可以接受的、多层次统一的。

在本案例中，求助者的主要问题在于由于认知偏差导致无法与母亲进行有效的沟通，近而无法按照自己的意志进行生活，因而情绪低落、苦闷、。所以在本案例最恰当的近期目标是，缓解焦虑和抑郁情绪，纠正错误认知，学会主动和母亲进行沟通交流。

三、对求助者表达真诚应注意什么？

 真诚是指咨询师对求助者的态度真诚，咨询师以“真实的我”和“真诚的我”的角色帮助求助者，没有防御式的伪装，不把自己隐藏在专业角色之下，不带着专家的假面具，真实可信的置身于求助者的关系中。咨询师在求助者表达真诚时，重要的真实和诚恳，重要注意以下四点：(1)真诚不等于说实话 ，(2)真诚不是自我发泄 ，(3)真诚应实事求是 ，(4)真诚应适度。

**案例十三**

**一般情况** 求助者：王某，女，21岁，中专毕业生。

 **求助者主诉**：沉溺于上网、不爱读书，入睡困难，多梦易醒，脾气暴躁。

 **个人陈述**：自己主要是情绪不好。回忆小学及初中学习都很优秀，升入高中后，不适应寄宿生活，同学之间经常攀比家境、衣着和奢侈品，与父母哭闹过，但因父母均是普通职员，无法满足自己的要求，在同学面前抬不起头，很自卑；当时也未及时调整学习方法，学习成绩下降，高中毕业仅仅考入一所中专。由于不是自己的理想大学，学习无动力，三年的时间仅靠上网、看小说打发，没有好好学习。毕业后发现没有学到什么东西，男友也因分配异地而分手。二月前，经人介绍一位正在读研究生的男友，对方愿意和自己建立恋爱关系，但考虑到自己只是个中专学历，有自卑感，十分犹豫不敢继续发展。后悔当初不努力，造成现在的被动。着急，又不知从何处下手，心烦意乱，只好上网打发日子。近一个月来，上床迟迟不能入睡，入睡后多梦、易醒，导致情绪很不好、做事也老是走神。在家是独生子女，家长虽然自小宠爱自己，但并不知道自己的内心感受，说不到自己心里去，因此经常向他们发脾气。自己开始不愿来，是因为自卑，不好意思，见到心理咨询师后，觉得也很愿意请咨询师帮助走出困境。

**咨询师观察了解到的情况** 求助者仪容及衣装服饰均正常，在父母的陪同下走进咨询室，述说时不敢正面看咨询师，来回搓手。父母介绍求助者从小学习成绩优异，听话、性格内向；自从因父母工作调动关系，高中转学后，性情大变，常回家说同学有车接车送、有电脑、有手机，要求父母买给她，父母无法满足其要求时就哭闹不去上学，学习成绩下降。高考不理想，本来父母想让她重新再考，她自己不想学习，就上了中专。在中专上学期间，很少与同学交往，业余时间大部分用在上网聊天上。

**依据以上案例，回答以下问题**：

1. 该求助者的主要症状是什么？

该求助者的主要症状是：焦虑、烦躁易怒、易激惹、自卑、情绪低落、入睡困难、睡眠障碍

 二、对该求助者的诊断及依据是什么？

对该求助者的诊断是：一般心理问题 诊断依据：

 1、根据病与非病的三原则，该求助者的知情意协调、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、对照症状学标准，该求助者表现出焦虑、烦躁、睡眠障碍等症状。从严重程度标准看，该求助者的反映强度不甚强烈，反应也只局限于找朋友的范围内，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。

3、从病程标准看，病程只有一个多月。从除外标准看，该求助者的心理问题并不严重，时间也较短，因此可以排除严重心理问题和神经症样心理问题。

 三、 该求助者出现上述问题的原因是什么？

该求助者出现上述问题的原因是：显然与恋爱当中的趋避冲突有关。

1、生物原因：该求助者的问题中没有明显的生物原因。

2、社会原因：存在负性生活事件，如考学失败、男朋友分手。

 3、心理原因：（1）存在明显的认知错误：无法与同学攀比就自卑，没有考上大学就被人看不起。（2）缺乏有效解决问题的行为模式：父母不能满足自己的要求就哭闹、不上学，每考上大学就不好好学习，不知道怎样去努力改变。（3）被焦虑情绪所困扰，不能自己解决。（4）人际关系上与同学交往少，缺乏沟通与交流。（5）个性特征：性格较内向，争强好胜。

**案例十四**

**一般情况** ：金某，女，18岁，高中三年级学生

 **求助者自述** 从小喜欢音乐、舞蹈，想报考中国传媒大学，毕业后进入演艺界发展。认为上文化课纯粹是浪费时间，所以从入学开始就经常借故逃避上文化课。自认为应该用这些时间来练习唱歌、表演，但家长不同意，理由是文化课必须要有一定的分数才能录取。自己认为只要稍微看看就能通过，用不着花费那么多时间，为此经常与父母冲突，很是心烦。进入高三后，发现自己术科的水平没有多大提高，而文化课也不如自己想的那么简单，恐怕自己考中国传媒大学的理想要落空，很是焦急，睡眠不好（主要是入睡困难）。父母更是经常责备自己不听话，自己心中有些后悔，但表面上还要装出理直气壮的样子，不肯承认。还有几个月就要参加高考了，一家人都很着急，自己更感到希望渺茫，对生活中的其他事情，也打不起精神。经常发呆，听课时注意力不集中，记忆力很差。求助者的母亲证实女儿所说的内容属实。有朋友建议，让她看心理医生。

**咨询师观察了解到的情况** 求助者仪容整洁，表情淡漠，注意力不集中，对话过程中经常发呆，回答问题简单。自幼身体健康，家庭中也未发生过重大变故，家庭经济条件较为优越。从小就爱好唱歌、跳舞，经常在家人、客人面前表演。上高中后立志要向演艺界发展，经常模仿某些明星的言语、动作。认为文化课没有用，常常向父母举例某某明星考试不及格、某某明星高中没毕业，梦想自己某天会被发现，一夜成名。 近两个月快要面临高考了，发现自己没有那麽好运，必须得经过考试才能实现自己的理想。以前没有好好学习，现在为此焦虑，没精神，注意力不集中，食欲差，入睡困难，白天感到疲劳、头晕。想尽快摆脱这种情形，经常向父母发脾气，对任何事情都提不起兴趣。在父母提议下，来找心理咨询师求助，希望尽快能够解决问题。

**依据以上案例，回答以下问题：**

一、求助者的主要症状是什么？

求助者的主要症状是：焦虑、情绪低落、入睡困难、兴趣下降、注意力不集中、记忆力差。

二、该求助者的诊断及依据是什么？

该求助者的诊断是：严重心理问题 诊断依据：

1、根据病与非病的三原则，该求助者的知情意协调、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、对照症状学标准，该求助者表现出焦虑、情绪低落、兴趣下降、睡眠障碍等症状。

3、从严重程度标准看，该求助者的反映强度较为强烈，为自己的发展前途，和现实考试规定、与家长产生矛盾，长期情绪不好；不良情绪泛化到生活的其它方面；出现睡眠问题，学习受到影响。从病程标准看，病程两个多月。

三、对该求助者进行摄入性谈话时，要注意些什么？

对该求助者进行摄入性谈话时，要注意：

 1、态度必须保持中立

2、 提问中避免失误

 3、在摄入性谈话中，除提问和引导性语言之外，不能讲任何题外话

4、不能用指责、批判性语言阻止或转移该求助者的谈话内容

 5、在摄入性谈话后不应给出绝对性结论

6、 结束语要诚恳、客气。

**案例十五**

**一般情况**：李某，男性 41岁 大学文化，工程技术人员。

**求助者自述** 因感到妻子身上有放射线发射而不敢与之见面而就诊。

**单位陪诊人员介绍**：该同志业务水平很高，工作努力，承担重大的科研项目，只是长期不敢回家，觉得妻子身上有射线发出，使自己浑身难受，紧张出汗。开始时，不能与妻子同在一室，后来不能见面，再往后听到妻子的脚步声就浑身发抖，这样一来，工作也受影响。

**咨询师的部分咨询记录** 咨：你真的感到妻子身上有射线吗？ 求：真有。但别人感觉不到。 咨：可是你妻子经过有关单位进行过检查，没有发现身上能放出射线。 求：可能仪器本身灵敏度不够。我是真的感觉到射线的伤害，我不会说谎。 咨（对求助者的妻子）：您是否愿意把你丈夫的情况详细的介绍一下。如果您愿意的话，也可以把夫妻关系的情况谈谈。 妻：“我们结婚十六年了。在他害病之前，夫妻关系一直很好。记得是三年前，有一次他在朋友家喝酒，醉了。当晚有一次性生活，出了许多汗，有点像虚脱。第二天他觉得不舒服，我和他一起看病。是在某中医院，一位中医问过病情和病前情况，诊断说大汗亡阴，虚症，要好好治疗，要节制房事，服用的多是补药。过一段时间分居了。我觉得他仍然有性生活的要求，但却努力克制住自己。开始虽然分居但还是在一起吃饭、看电视。后来，他说，有我在旁边时他浑身不舒服，所以就不能在一起看电视或聊天，但见面说话还是可以的。再往后连见面他也怕，所以只好他先回家做饭吃饭，他吃完饭走后我才能回家，有事只能让孩子传达信息。这样生活了一年多。最近，更严重了，如果他在家，即使我在另外房间里也不敢大声说话，每当他听到我讲话也害怕，甚至听到我的脚步也害怕。理由是觉得我身上有放射线能伤害他。他能感觉到，我自己和孩子都感觉不到。我去有关单位做过检测，什么放射物质都没有。”

**依据以上案例，回答以下问题**：

一、对该求助者目前状态进行资料整理

对该求助者目前的状态进行如下的资料整理 ：

1、 精神状态：紧张不安、焦虑、恐惧。

2、 生理功能改变：感觉异常，认为妻子身上有放射线。

3、 社会功能状况：工作受到影响

二、对该求助者进行咨询时需要注意哪些问题。

该求助者的心理紊乱已严重到心理疾病边缘，已产生了类似妄想的思维活动，感觉的异常也近乎躯体幻觉。但就其发病原因来看，心理因素似乎是主要因素而不单纯是诱发因素，所以仍可以试用心理疗法。当然，在进行心理治疗时必须保持高度警惕，如治疗无效或症状加重时，必须立即转送精神病科。

三、 咨询师应收集该求助者哪些方面的资料。

咨询师需要收集的该求助者的资料如下：

1、该求助者是否做过心理测验，施测的项目及测验结果。

2、该求助者婚姻家庭的资料，家庭中的重要事件与原因，家庭的现状与过去的比较等。

3、该求助者以往解决问题的行为模式。

4、该求助者个性特征的特点

5、该求助者社会支持系统的作用。

 6、该求助者对未来的希望。

7、该求助者的早年回忆，有无负性情绪记忆。

8、该求助者性欲的发展及性生活的相关情况。

四、 在本案例中，咨询双方的责任、权利与义务主要包括什么内容

在本案例中，咨询双方的责任、权利和义务主要包括：

1、求助者的责任： （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。

 2、求助者的权利： （1）有权利了解咨询师的受训背景和执业资格； （2）有权利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。

3、求助者的义务： （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。

4、咨询师的责任： （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；

5、咨询师的权利： （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；

6、咨询师的义务： （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。

**案例十六**

**基本情况：**何X， 男， 高一 ，

**父母文化水平：**父亲，初中；母亲，初中

 **背景资料：**家庭组成成员：父亲、母亲、爷爷、奶奶；

  **家庭教育状况：**初中一开始在服装城新世纪学校上学，班内很乱，没有学习的学生，因此沾染上了很多坏的学习习惯。换了好几个学校，积重难返，其父亲对其失去希望，不闻不问，母亲一直报怨孩子不好好学习，也很着急但无法可施。爷爷、奶奶把所有的希望寄托在他身上，但因不识字，也只是心有余而力不足。

**个性特征**：1、极端厌学。上课什么也不学，也不听，垂头丧气，一言不发。

 2、学习成绩差。所有学科全部不及格，学习成绩一塌糊涂。

 3、不愿完成作业。各科学科作业全不完成，语文，英语不愿写，其他科是不会。

 4、没有朋友，同学们都不愿跟他玩，谁也不愿跟他坐同桌。

5、严重缺乏自信。和他对视，眼神总是飘忽不定，似乎总有什么事情怕你知道，感觉他的心灵被蒙上了阴影，结成了冰，任凭阳光多么强烈，也别想照进来。

6、情绪总是郁郁寡欢，独自一个人呆在角落里。

 7、行为懒散，做事拖拉。写字很慢，也不认真。

**根据上述情况，回答以下问题**

 **一、结合以上情况与他的综合表现做出总结**

（1）自卑(由于父母感情不好，缸乏温馨的家庭，导致其出现自卑心理、觉得自已低人一等，下课也不与其他同学玩。)

（2）有极强的自我保护意识。（自卑心理使他处处提防，以防别人伤害自已，所以对于老师过于严厉的批评教育，有抵抗情绪和行为——一言不发）

 （3）对学习自暴自弃（家庭的不幸给其心理留下创伤，影响了他的学习，再加上父亲的不管、爷爷、奶奶的心有余而力不足，致使他心中无明确的学习目的，无学习动力，久而久之，学习上不懂的东西越来越多，在学习上受的挫折越来越多，索性自暴自弃。）

二、 **辅导对策：**

（1）用爱的力量把他拉向学生中间 ，一方面我注意观察，寻找机会亲近他，关心他，信任他，拉近师生间的距离。另一方面借助班集体的力量帮助他，让他感到集体大家庭的温暖。了解到他和张苗苗有话可说，是好朋友，特安排他俩坐到一起，并让在张苗苗学习上、生活上多帮助他。

（2）尊重他、帮助他消除自卑心理，树立自信 。

 （3）加强与家长的联系，耐心说服、暗示提醒。

 （4）讲究辅导的方式。

 （5）帮助他制定每个阶段的近期目标，如有进步，马上鼓励，推动他养成爱学习、守纪律的好习惯，并不断改正其不良的行为习惯。

**案例十七**

**基本情况：** 学生，欧阳XX ，男 ，高一

**父母情况：**父亲，高中，暂无业在家；母亲，大学，某单位会计

**背景资料**：父亲、母亲、爷爷、奶奶，姥姥，姥爷，叔叔，婶婶

**家庭教育状况**：整个家庭教育氛围较好，爷爷是老军人，除父亲外其他人都是大学生，文化层次高。父亲年龄较大，生活经历丰富，插过队，做过厨师有中式烹饪一级厨师证，做过销售，部门主管。母亲有较严重的心理疾病，焦虑症，对孩子溺爱。为此，父亲不得不在家照顾一家人，同时照顾爷爷奶奶，叔叔在北京家境较好，对孩子很关心，经常资助，并且说愿供孩子去国外读书。

**事由概述**：元旦前母亲曾答应孩子，给买一件新羽绒服，可是过元旦后却不承认，推说父亲不让。孩子问父亲，父亲说我没答应你，孩子看到母亲前几天八百买了一件毛衣，因此不依不挠。到上学时候了，父亲让其上学去，不愿意去，父亲生气就说：你不上学给我别进这个家门。于是，离家出走。一走就是五六天，还找了工作，一看见母亲就夺路而逃，神情颠狂。

**个性特征：**

1、极端厌烦家中氛围。母亲一直唠叨，父亲，奶奶（退休老师）一见面就强调要好好学，什么都说，没有自己的空间。

2、独立性强。任何事情都想自己去尝试，很想脱离父母自食其力

3、胆子大，行动能力强。离家后，先在同学家住宿，然后找到朋友，去德克士打工。每天晚八点上班，半夜三点睡一回，早上再到学校。

4、知道学习的重要性。离家出走后一直按时上下学，在打工时候仍然坚持完成作业。

 5、有轻微心理疾病。由于个性强却受到压抑，该生有时举止怪异，言谈无忌，

如将新买的内裤洗了后挂在教室的暖气片上，自命桃花岛主，在座位上写着。

6、聪明。学习成绩较好

7、兴趣广泛。学滑冰，学街舞，搞什么自行车会等等，据说水平还很高。

**结合与家长交流及他的综合表现现作如下分析：**

 1、有强烈的自主意识，渴望得到尊重，渴望与父母平等交流

 2、心理有些压抑，渴望发泄

3、对学习，对自己的成长，对父母均有正确的认识，只是自己需要争取自己的“权利”

**辅导对策：** 根据他的心理问题，我认为重点在于让他将心中的不满发泄出来，然后冷静的去看问题，理性的寻求解决方法，另外，对其父母进行认识调节，改变以往的一些做法，使孩子逐渐养成健康的个性。 1、针对当时情况，我决定尊重孩子暂时不想回家的要求，借助他在班内的好朋友与在德克士的朋友劝说他，同时进行开导。倾听他的不满，肯定他的行为，然后一起讨论，对学习，对父母，对处理这件事的看法，引导他树立“战争的目的是谈判”，单纯的对立解决不了问题。 2、发挥其的独立意识，借给钱买到衣服，劝其假期打工挣下再还，现在学好，用成绩来有力的说服父母，到时他们就更无话可说了。引导其考虑，如果父亲和自己都将母亲当成负担，远离，那母亲不是病情更要加重吗？最新的人怎么能这么做，男子汉怎么能这么做？ 3、改善父母关系，矫正家庭教育模式。主要是与其父亲统一认识，一定要让孩子充分的表达他的想法，肯定他，尊重他的独立性。这次出走是“有勇有谋“，但走向父母才是大勇大谋

李某，女，15岁，市某中学初二学生。学习成绩较好，智商中上等。外向型性格，开朗，有个性，思维活跃，敢说敢做。但盛气凌人，自以为是，孤芳自赏，桀骜不驯，嫉妒心强；认为人与人之间无信任和善良可言，皆唯利是图；对他人缺乏真诚。虽然李某学习成绩好，但同学不太喜欢她。她与家长、老师说话也是咄咄逼人，因此与人沟通时总带着争吵的神态，难以心平气和地交流。自认为是不太受人欢迎的人。她想交知心朋友，但同学敬而远之。所担任的班干工作常因同学的不合作而使她不能如愿。她因而情绪极受影响，气哭过几次，辞职几次，甚至想走绝路。

**案例分析**

中学生正处在身心发育的高峰时期，独立意识和自信心逐渐增强。李某因学习成绩好，思维活跃，加之性格外向，敢说敢做，因而不隐藏自己的喜、怒、哀、乐，说话易得罪同学。她的过于自信使她产生自傲心理，同学因被她瞧不起而远之。她没有知心朋友来交流思想，以期获得同伴的认可。所以她认为人与人之间无信任，都是虚伪的。她为了保护自己的荣誉和自尊，以自私、嫉妒的心理，盛气凌人的态度对待同学、家长、老师，唯我独尊，而她内心又渴望大家对她友善和关爱。在日记《推荐我自己》中能明确分析自己的优劣，并意识到自己的不足，但对改变自己无能为力，发出：“还有人喜欢我吗?”的感叹，请求老师帮助她向同学推荐自己。这是优等生常出现的人际交往的心理问题。

辅导方法

1、从家里做起：家里亲人是最能宽容自己的错误和不良态度的人了。要求家长配合，在与李某交谈时，切忌大声争吵。如果态度不平和，提醒她停止谈话，数5-10下后再说话，使她激动的情绪平静下来。扩展到与同学交谈时也如此。

2、学会聆听：虚心倾听他人的谈话，这是对别人的极大尊重。即使有不同的观点，也不要立即反驳，让别人把话说完。再发表自己的观点，并且不必强加于人接受、赞同自己的观点。这样可以改变自以为是的毛病。聆听，先从观众做起，就可以让你走近同学。

3、老师助一臂之力：

①认知辅导：让李某认识自己的所作所为的错误及危害性，幡然悔悟，痛改前非，并强烈产生改正错误的欲望，积极主动地参与辅导并配合。

②化解矛盾：为她调整了班干工作，避开那些需要较多同学协助的班务工作，暂时减缓她与同学之间的紧张气氛。

③欣赏他人：让她每天发现本班一位同学的优点、长处，并记下来，改变她总以挑剔的眼光审视别人的习惯，慢慢消除她的嫉妒心理。每过1-2周后把她表扬过的同学叫到一起，让他们知道李某赞扬他们，从而使他们对李某有好感。

④学会协作：有目的的分配一些任务给李某与另2名同学，让她在工作、劳动中学会与人协作，改变她孤芳自赏、缺乏与人真诚相待的心态。

⑤重塑她的威信及形象：因为她本来学习成绩较好，老师给她分配“一帮一”学习互助同学，而该同学在班里属人缘挺好的学生。这样，李某因为与该生关系密切而融入她们的圈内。李某学习成绩好，威信倍增。乐于助人的新形象，使同学们接受她。渐渐她也找到了知心朋友，不再孤独，终于有人喜欢她了。

辅导效果

通过老师、家长的密切配合，李某积极主动地参与，经过近一学期的辅导工作，李某与同学们相处和谐多了，朋友也多了，她的心情轻松愉快，对班集体更关心，经常与老师谈论自己的想法，并能虚心接受老师的合理建议。同学们都说：“李某变文静多了，挺招人喜欢的。”

  **案例介绍**

李某是一所普通中学高中二年级的女孩，从外表看来，她是一个文文静静、性格内向的女孩子。但是，她对异性有着恐惧感。面对异性的时候，她总是手脚发抖、头上直冒冷汗，不敢看对方的眼睛，而且说话时会出现严重的口吃现象。因此，她总是避开人群。但是，在面对同性时，她却又是一个谈吐幽默风趣的女孩。

案例分析

李某有一个弟弟，她的父亲是一个普通工人，性格爆燥，在重男轻女思想的影响下，父亲偏爱弟弟，总是把弟弟的过错推到李某头上，对女儿经常打骂。久而久之，使得李某对父亲产生了恐惧感，而且不愿意认识异性，接近异性。即使在父亲过世后，她还是不能接近异性，接近人群。

李某的身材偏向于矫胖型，她从小到大没有穿过裙子。在学校时，总是独来独往。有一次，班上男生私下议论李某的身材时，被李某听到。这加重了李某的自卑感，此后更是避开有异性的人群，连走路也是无意识地低着头。

辅导方法

1、首先，培养李某的自信心。李某喜欢打羽毛球，让她参加学校的羽毛球队，每次打球，李某的表现都很出色。同时，挖掘李某的长处，让李某能正视自己，抛弃自卑感。

2、让女同学陪着她，在人群外远远地观察，观察人群中的男性的举止。当远观人群不再有恐惧时，让女同学陪着她，到人群中去倾听他人的交谈，看他人的交往。不久之后，在女同学的陪伴下，她不再害怕人群了。

3、让李某自己到人群中去与异性相处，少了同性的陪伴，李某虽然不再恐惧人群了，但还是不敢和人群中的异性交往。由女同学陪着，让李某与亲戚中的男孩子相处、交往。当李某敢和这些熟悉的男孩子交谈时，由女同学陪着，让她与亲戚中的长辈男性相处。过了一个多月，李某在这些场合不再需要女同学的陪伴了。

4、让李某自己与本班的男同学交往。当李某不再害怕本班的男生时，让李某与本班的男教师相处、交谈。直到消除她对男教师的恐惧感为止。

5、当李某对熟悉的男性不再存在恐惧感后，让她与女同学做伴，与陌生的男性交往。一开始由女同学主导发言慢慢过渡到由李某主导发言。

6、让李某自己与陌生的男性交往。一开始，李某还是很紧张，以听为主。慢慢地，李某也敢发言了，甚至敢看着他人的眼睛说话了。

辅导效果

经过近五个月的辅导、治疗，李某不再恐惧异性，敢和异性交往了。而且开始穿起了裙子，参加集体组织的各项活动，走路时也敢昂首挺胸了。

**案例介绍**

陆某，女，18岁，某市某职业高中营销专业学生，初中时学习成绩较差，初中毕业后未能参加中考。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，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。

辅导方法

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，以此为基础给予她丢掉学习成绩差的心理包袱。还有，针对她不爱体育活动的问题，我根据她的体型特点，要求体育教师注意辅导她投铅球的基本动作，并且在校运会时鼓励她报名参加铅球比赛，尽管，她只取得第8名，但我还是在班会上感谢她为本班争回可贵的一分。

4、与本班团干部一起进行帮助活动：布置团干部们多主动与她接触，并且在学雷锋做好事时邀请她也参加活动，给予她积极要求进步的机会。

5、在操行评语中给予鼓励：肯定她的进步，感谢她为本班连续被评为校级文明班级，被评为98年南宁市先进集体，获得98年广西壮族自治区先进集体的称号而作出的努力。让她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，她拥有的是自豪，而不是自卑。

辅导效果

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，尤其是珠算技能进步最快，在高中二年级最后一次珠算等级定级时，达到能手五级，获得全国珠算等级定级能手五级的证明书。并且光荣地加入了中国共产主义青年团。现在，她白天实习，晚上参加成人高考补习班，为了争取高等教育的学习机会，正在努力。

 **案例介绍**

莫某，男，17岁，某职高一年级学生。学习成绩一般，性格内向。皮肤较黑，身材偏矮。父母离异，法院判其随母亲生活，但实际上因母亲收入不高，住房条件差而让他随父亲生活。母亲每月提供一定生活费。莫某在学校各类涉及家庭状况的调查表中从不填写父亲姓名，仅写母亲。在班级中，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，有些同学笑话他，他就发火。课余时间，同学们在他课桌旁边开玩笑，他就认为同学们在嘲笑他，独自喃喃自语；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。

**案例分析**

因莫某父母离异，对莫某的成长造成很大影响，因他判给母亲，母亲较关爱他，但由于经济、生活所迫，他与父亲同住，却感受不到父爱，反而有寄人篱下的感觉，父子关系疏远。

由于性格内向，疑心重，且皮肤较黑、身材偏矮，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。

辅导方法

1、与家长联系：通过家访、电话联系等方式，了解现莫某家庭状况，与其父母交流，请他们以孩子发展为重。尽管两人已离异，但仍应给予孩子在心理、精神上的关心与支持，不能认为负担其学习、生活费用就足够了。

2、在集体活动中安排莫某担任一定的任务，加深与同学的交流。

3、在班团干中做思想工作，要求他们要主动与莫某交流，关心和帮助他。同时安排一位热情细心的团干与他同桌，形成友好的氛围。

4、阅读指导：给莫某介绍各类有益的有关沟通技巧、促进人际关系的书籍。耐心指导，指导其读书；指导其正确的穿着、打扮；指导其如何发泄情绪等。

5、举办演讲活动：要求每位学生都参加，对莫某特别辅导，培养其自信心，同时通过演讲活动达到主动交流的目的。

辅导效果

经过教师、家长、同学们的配合及辅导、帮助，莫某与父亲关系逐渐融洽。在各类表格中有家庭情况填写时，能主动写上父亲姓名及有关情况。与同学关系有所改善，集体活动能参加，对同学们的善意谈笑不再耿耿于怀，他走出了人际关系的误区。

案例介绍

小彬，男，15岁，市某中学初二(1)班学生，成绩一般，智商中等。父母都在夜市里摆摊，故对小彬关心不够。他常迟到，听课效果差，不专心，或是乱画画或是看漫画书，作业、练习缺交较多。家访得知，他常常晚上玩游戏机到深夜。但他也有优点，即他的闪光点：

1、勤劳动，不怕脏不怕累。2、有画画特长，并且得到家长的支持。有一次其父来校，班主任跟他说起小彬画画画得好，其父非常高兴，喜悦之情溢于言表。

**案例分析**

使用y?g——wr性格量表对学生进行测试，得知小彬的性格类型为b′型。其特征为：情绪不够稳定，有点自卑感，常焦虑不安。对社会不太适应，看问题较主观，不大信任他人。精力较充沛，喜欢参加活动和与人交往，但容易产生过激行为。使用xyz量表得知非智力因素影响为：学习进取心一般，学习兴趣不够浓，学习自觉性不够稳定，主动性较差，听课效果差，作业、练习水平较低。教育环境则是父母对子女关心不够，受到社会上一些不良现象的影响。综上所述，小彬的要害是“自卑心理”。由于他的自卑心理，导致学习兴趣不够浓，进取心也一般，上课无心，作业、练习也不做，不主动、不自觉学习，甚至产生了玩游戏机到深夜的过激行为。

辅导方法

1、安排担任群众性工作，在接触群众中受教育，消除自卑和焦虑心理。安排他担任美术课科代表，负责课前准备的检查记录及协助美术老师收美术作业及发动同学们制作美术作品参赛。在工作中使他觉得自己是有用的，是有能力的。

2、发挥其个性特长，吸收他参加班上宣传小组，为墙报画画。鼓励他积极参加市里的美术比赛，“爱科学月”。为他创设条件，使他尝到成功的喜悦，有成就感。

3、举行班级心理辅导课“我已经长大”，每人列出至少五个优点，然后再找出不足之处。增强自信，消除自卑。

4、对他的每一点一滴的进步，都及时表扬给予肯定。如勤劳(不怕脏不怕累)、成绩进步、作品获奖等等。

5、个别谈心，进行心理疏导。分析问题行为产生的原因，共同商讨如何去克服它，解决它。

6、写周记，老师阅后认真写评语，写自己的看法，同学生交心、谈心。

7、与家长联系，取得步调一致：对小彬以鼓励为主，以表扬为主。

8、期末采用“谈心式”评语，对其多作鼓励性的评价。

9、组成“一帮一，一对红”对子，班上一优秀生主动跟他结对子，互相帮助，共同进步。

辅导效果

由于家长、老师的配合以及同学们的帮助，小彬身上的自卑感减轻了。他现在不迟到了，晚上也不玩游戏机到深夜了。上课较用心听课，作业缺交较少。初二上学期被评为校进步学生，’99爱科学月获学校科幻漫画一等校，多幅美术作品参赛参展，参加班上墙报制作三次获三次校级第一名。还积极参加体育运动，是班篮球队的主力队员。

**案例介绍**

王某，男，15岁，某中学初二年级学生。初上中学时成绩一般，中等智商。性格较内向，轻度口吃，特别是上课回答问题情绪更紧张，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。兴趣爱好：看书，特别是科技方面的。家境较差，父为下岗工人，母为临时工，均胆小内向，不敢大声说话，与世无争，对孩子的期望值不高。

案例分析

据家访了解，王某的父母因生活贫困，谋于生计，把王某寄养在外婆家。外婆为人胆小怕事，所以王某童年极少与小伙伴在外玩耍。加之家庭生活条件拮据，衣食不如同龄人，自身矮瘦，说话有轻度口吃，就更缺乏自信心，养成了退缩不合群的心理，不敢主动与人交往，更不敢在大庭广众之下说话。因王某不俏皮捣蛋，父母也管之甚少，交谈不多，只要王某在看书，父母顺其自然。父母与世无争，对王某的期望值不高，也使王某对自己信心不足。亲子关系平淡，不能促进王某的潜能发挥。

辅导方法

1、家访：与家长交谈，并让王某旁听，三方共同商讨对策，使王某也能积极主动地参与进来，并尽最大努力配合。

2、家长配合：(1)给王某买一本优秀作文选或精美散文集，买一个精美的日记本。(2)要求家长每一周每天发现孩子的一条优点并记在本子上，然后读给孩子听，使孩子深刻体会父母的关爱，以增强自信心，增强亲子关系。以后每周隔2-3天找出一条记上，贵在持之以恒，不能应付了事，尽可能发现孩子的与众不同的优点，及时表扬。(3)每天对孩子真诚地说一句：“我们相信你是优秀的。”

3、系统脱敏法：(1)1-2周要求王某每天用10分钟左右的时间大声读一篇优美的文章。(2)3-4周，每天要求王某尽可能地连贯地大声读文章给父母听，并与父母交谈这篇文章(以王某为主)，营造一种温馨的家庭气氛。用充实的精神食粮填补物质的贫乏，使家人对家充满着希望，父母对孩子充满希望，激励王某上进，热爱生活，热爱家庭。(3)2-5个月要求王某对着窗户读给行人听，锻炼自己的胆量。(4)同时，在学校里，要求王某每天能举手回答一个问题，并向老师汇报当时的心理感受。(5)担当一门课代表，在交往中锻炼胆量。让他在收发作业中与老师、同学打交道，并让他把一些疑难问题收集，请教老师。因他理科逻辑思维较强，特别是数学、物理。所以给他创造了一个与人讨论问题的机会。

4、给予更多的关注和表扬：(1)因王某喜欢看书，特别是科技书，就帮他借一些自然类及心理健康类的书籍，使他充实自己，增强自信心。(2)把他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。(3)在全班同学面前表扬他的一点一滴的进步，树立他在同学之间的威信，改变他总是默默无闻的处境。(4)经常对他说“不鸣则已，一鸣惊人。”

辅导效果

王某在老师的帮助及家长的鼓励下，由原来默默无闻的学生兑变为引人注目的学生。他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。他在大庭广众之下也敢为坚持自己的真理而与人辩论。充满自信使他的学习成绩遥遥领先。课堂提问复杂问题时，同学们都说：“王某上!”王某更相信自己是优秀的。

**案例介绍**

王红红，女，某职高学生。

 “我感到自己是全班最自卑的人。”

这是王红红见到我说的第一句话，我细细地咀嚼着她这句话的意思，等待她做出进一步的解释。

 “真的，我不知道怎样才能讲得清我此刻的心情。”王红红接着对我说：“我自己长得不好看，我很自卑。在班上男同学、女同学都用一种轻视的眼光看我，当我语文作文写得好，老师表扬，让我在班上宣读时，下面就有人窃窃私语地说些难听的话，‘这个作文是她写的吗?’‘我看是别人帮写的吧?’当我拾金不昧，做了好事不留名，后来失者通过其他渠道将感谢信送到学校，我受到学校表彰，上台领奖，下面却有人说道，‘她怎么也能上台领奖，为什么这样的好事都给她遇上。’我听了心理很不好受，难道我就不能与别人一样生活吗?‘我就低人一等吗?’”

说着，王红红忍不住淌出泪来，她用手捂着脸，鼻子一抽一抽的。我连忙给她递上纸巾，轻声说道：“别着急，慢慢讲。”她仍饮泣不止，双眉紧锁，一直擦着眼泪。趁这工夫，我仔细端详了她。身材瘦小，穿着很宽松的校服，显得有些发育不良似的，她的脸瘦长瘦长的，布满了粉刺，她的皮肤颇为粗糙，头发有些蓬乱，她的神态显得很疲倦，眼圈略有些发黑，表明她连日来睡眠不足。凭直觉，我感到王红红是那种对自我十分敏感的人。

案例分析

通过王红红的述诉，运用心理学的观点来分析她自卑心理形成的原因，认为是自卑的个人的“理想我”与“实际我”失调的结果。大多数人都在心中构想一个“理想我”希望自己能尽善尽美，希望自己的学习出类拔萃，自己的容貌人见人爱，希望老师经常表扬自己，父母在日常的言谈之中，对自己倍加赞赏。一旦自己的现实中的表现达不到“理想我”的要求，“理想我”与“现实我”严重失调，就会感到心理紧张，产生“我不如人”的感觉，产生自卑心理。

辅导方法

针对王红红的心态，我采取了三个咨询步骤。

1、帮助王红红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。

王红红已经陷入了自卑的沼泽中，认定自己是全班最自卑的人，这表明，她过于扩大了自己精神痛苦的程度，看不到自己在新的环境中的生存价值。因此，我首先要做的事情，就是促使她宣泄出内心的精神痛苦，并对此尽量表现出同感与理解。

 “王红红，你现在真是活得很辛苦，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，王红红紧锁的眉头在渐渐地松展，同时，我还肯定了她来寻求心理咨询的举动。“当一个人面临如此巨大的精神压力时，他也需要得到专业人员的帮助，以更快，更有效地摆脱精神压抑，重振起来……”

我讲了几个实例给她听，使她产生了这种“原来许多人也同我一样呵”的平常感，对于王红红不良情绪的宣泄十分重要，它使王红红意识到，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。

2、我竭力引导王红红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。王红红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。

3、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。我到她家进行家访，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，她父母亲为之感动不已，表示要好好地关心、爱护她，帮助她克服自卑感，重振自信心。

经过一段时间的努力，王红红从自卑的漩涡中爬出来，去拥抱自信的阳光。我感到无比的欣慰。

辅导效果

在本个案的咨询过程中，我首先帮助王红红宣泄她自卑所承受的精神痛苦，并通过运用聆听，贯注，沉默等咨询技巧来传达我对她的同感，使她对我的咨询产生了极大的好感和信任。

**案例介绍**

王某，男，市某职高烹饪专业高一学生。父母是普通工人，他是个养子。初一年级时从朋友处得知自己是被人抱养的，从此便抱怨父母隐瞒自己身世。虽然养父养母视他如掌上明珠，他却与养父母关系疏远了，害怕别人嘲笑他是“养子”而产生自卑心理，性格变得内向。特别是中考仅差几分而上不了普高，原先考重点中学读大学的理想破灭了，他对读职高也失去了信心，很少与同学交往，特别害怕看见读重点中学的同学。

案例分析

王某正处于青春期，情绪不稳，心情复杂而敏感的时期，而养父母一直隐瞒他的身世，一旦得知真相后，便对养父母产生了不信任的心理，与养父母关系疏远。

凡是养子，一般自尊心较强。中考失意，使他又一次心灵受到创伤，产生了自卑心理，对前途失去信心，不愿与人交往，更害怕看见成绩比自己好的读重点中学的同学。

辅导方法

1、个别谈心：老师经常与王某谈心，使他对老师信任。全面了解王某心理状况，对症下药，给予开导，并夸奖养父母对他的关心，惭惭改变他对养父母的看法。

2、家长配合：通过家访与养父母沟通思想。要求养父母以积极态度对待养子的疑问，让家长、孩子统一认识，即使不是同一血缘，只要心灵相通，也能建立起深厚亲情。

3、自我接纳：征求养父母的同意下，让王某经常去拜访亲生父母，王某生日或节假日，亲生父母、养父母一起与王某过节庆祝，使王某感到自己有两对父母比别人幸福，以消除自卑感。

4、发挥特长：根据王某的爱好特长，让他参加食品雕刻小组，并叫他把自己的作品送给上重点中学的同学，以增强自信心。

5、阅读指导：推荐阅读本校《职高生成功历程录》，使王某认识到读职高并不比别人差，读职高同样有前途，照样可以考上大学，自己和读重点中学的同学是在同一条起跑线上。

辅导效果

由于老师、家长的密切配合，王某与养父母的关系亲密如初，学习成绩有所进步，他的雕刻作品《龙凤相争》在校园艺术节中获二等奖，更可喜的是在重点中学的同学生日时，他自制生日蛋糕前往庆祝，不再害怕看见重点中学的同学了。

**案例介绍**

孟某，男，某中学初一(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。他所在的(4)班的男生都酷爱篮球运动，几乎人人都参加过市体校篮球班的训练，可身材条件极好的他却从不参与。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。

案例分析

孟某的父母皆从事石油勘探工作，常年在野外作业，孩子与父母关系生疏，他是在奶奶的呵护下长大的，祖孙俩感情深厚。他性格善良温和，刚上小学时也还是个活泼积极的孩子。可是在他八岁那年这孩子却遭受了成人都无法承受的刺激：他第一个目睹了奶奶被窃贼刺杀倒在血泊中的惨状!此后，这个八岁的男孩持续了两个月的低烧，他常常在半夜里惊醒，甚至整夜的失眠。这样突如其来的刺激所带来的创痛不是一个八岁的孩子所能承受的，随之而来的对不可预知的暴力侵袭与死亡的恐惧也不是一个八岁孩子能与之抗争的。终日被这无法宣泄的创痛与无法驱散的恐惧折磨着，活泼的孩子变得寡言少语，精神萎靡不振，不知情由的老师过于严厉的批评，同学们投来的不理解的目光，使他失去了向别人倾诉的勇气，失去了对外人的信任。唯一可以依靠的父母，又因亲子关系的生疏以及常年在外工作而忽略了孩子心理上的变化。由于没有得到及时而恰当的心理调适，孟某的心理在八岁时就开始出现了自闭的征兆。升入初中后，周围熟悉的环境发生了一定的变化。同班的同学都是家庭条件较好，而且倍受父母宠爱的十一、二岁孩子。他们自我意识很强，好表现也很自尊，心里想得更多的是自己，不懂得考虑他人的感受，更没有学会如何去关爱他人。在这样一群同龄人中，孟某和孤独感更强烈了，心里益发觉得这世界的不公，他完全拒绝与任何人沟通。

辅导方法

1、了解原因：与孟某的家长、小学老师、同学交谈，从而了解孟某心理状况、问题行为产生的主客观原因。

2、老师常常与孟某个别会谈，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。安排座位之前，老师和这个女孩做了一次长谈，把孟某的遭遇都告诉了她，要她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。这也是对“异性效应”的一次善加利用。这个过程中，老师随时注意帮助他们把握好男女同学交往的度，以免弄巧成拙。

4、创造机会，把握契机帮助他重塑自信：

让他再任劳动委员。初上任时，手把手教他如何有条理的安排班级劳动，如何在工作中赢得威信，如何恰当处理工作中遇到的问题，并适时对他的表现给予肯定。

和科任老师沟通，请老师给予孟某特别但不过分的关注，课堂上尽量多创造机会让他参与。在他认为自己的数学基础还不很扎实的时候，为他争取参加数学奥赛的资格，让他学会要锐意争取。

帮助他策划两台主题班会，让他亲自组织，学会主动去争取同学的配合，从而明白学会如何与人合作的重要性，使他与同学的友谊得到进一步的发展。

5、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

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，与几个同学组织了数学小组，学习成绩有了较大的进步，还参加了班级的篮球队，甚至成为主力人员。孟某已经从一个孤独自闭的孩子恢复为一个心理健康的中学生了。

**案例介绍**

吴某，男，16岁，某普通高中高一年级学生。学习成绩偏低，爱好各项体育运动，特别喜欢打篮球，曾是学校篮球队的主力队员。由于训练时不慎伤到了腿，经广州三家医院确诊伤势涉及到韧带，因此建议他不要参加剧烈运动。这就意味着他必须离开自己非常喜爱的篮球运动。对此，他从心理上、行动上都不愿意接受，情绪相当低落，对学习也提不起兴趣，学习成绩是直线下降。而且在口头上常常说大话，在老师、同学们面前夸下海口，但每次事情都不能如他所愿，久而久之，同学们都不愿意跟他交往，他也越来越沉默。

案例分析

吴某父母离异已四年，现住在奶奶家，军人出身的父亲由于工作较忙很少来看他，而母亲又远在广州，因此缺乏父母的关怀。同时吴某对父亲的教育方式不理解，采取抵触态度，父子关系疏远。

吴某有一愿望，希望能参加南宁市每年四月举行的篮球比赛，但由于腿伤，他肯定是不能参赛了，愿望与现实的落空，让他感到无法接受，因此靠幻想，靠夸海口、说大话来满足自己的要求，但却得不到别人的理解。

吴某处于青春期年龄，因生理的变化也带来一些心理上的反映，腿伤事件发生前，他曾非常喜欢班上的某一女同学，但那女同学却不怎么喜欢搭理他，他感到苦恼，而腿伤无疑是雪上加霜。

辅导方法

1、个别会谈：教师常与吴某个别面谈，以全面了解其心理状况，让其意识到“健康的身体关系到自己的一辈子，按照医生的叮嘱，先治好腿伤；腿好了，还能打球，但腿断了，就永远不能打球了。”

2、集体帮助：把吴某的事情告诉同学们，让大家都来关心和帮助吴某，使他感到班集体的温暖，同时班上的各种体育活动，都请他参与组织和筹备工作，使他找回自信心。最后，特别找来几位和他玩得较好的同学(包括上述提到的女同学)，请他们多加了解和关心吴某的行为和想法。

3、与家长联系：通过家访、电话联系、家长到校面谈等多种方式，了解吴某家庭情况，并与家长沟通思想，希望吴父多与孩子沟通，增进彼此了解，加强孩子的信任，共同商讨解决办法。

4、心理咨询：学校开设有心理咨询室。建议吴某到心理咨询室进行咨询，将自己的烦恼、苦闷向别人倾述，并得到一些好的建议来改善目前的情况。

5、兴趣转移及自我调适：了解到吴某对五子棋感兴趣，因此，我建议他参加学校组织的围棋培训班，他欣然参加。并且介绍其阅读有关自我调适的书籍，树立其热爱生活，勇于面对现实的信心。

辅导效果

由于教师、学生、家长的密切配合，吴某逐渐能面对腿伤不能打篮球这一现实，现在他能很好的配合医生进行治疗，学习成绩也提高了。

**案例介绍**

李某，女，17岁，某校高二学生。学习成绩居中，喜爱写诗，乐于助人。高一下学期与班里一名男生交往甚密，但自高二上学期两人突然互不搭理，该男生与李某的一亲密女伴来往频繁，李某开始远离他们，整日郁郁寡欢，上课时常走神、发呆。课余时间独处一角，不与人搭话，几次测验成绩均有退步。

案例分析

该女生原是一位活泼开朗的女孩，出现情绪低落的原因，是因为受到了两方面的挫折：

1、交往性挫折。进入青春期后，随着生理上的日益发育成熟，性意识的萌芽，男女同学都会产生对异性的好感和爱慕。李某与班里男生相互产生了好感，交往甚密，这是一种正常表现。但是由于自己同班好友的介入，李某一下子就产生了强烈的交往挫折感，认为男伴因别的女同学而疏远自己，觉得自己对异性的吸引力不如别人，自信心开始下降。

2、自尊性挫折。李某有强烈地为班级服务的愿望，平时看到班上出现了不良现象总想出面制止，但考虑到自身不是班干，怕别人说自己多管闲事，起不了作用，便想竞选班干。但是却落选了。李某认为自己多方面表现很好，且有为同学服务的愿望，却不能得到大家的认可，自尊心受到了伤害。

辅导方法

1、个别会谈。与李某进行朋友式的谈心，取得其信任，了解其心理的状况、问题产生的原因，与她共同寻求解决的方法。

2、转移注意力，发展其兴趣爱好。利用李某爱写诗的特点，帮助李某发展她的兴趣爱好，鼓励其向中学生刊物投稿，让她把一部分注意力转移过来。

3、鼓励其寻回自信，向失败作挑战。利用班干换届选举之机，鼓励李某再次面对挑战，参加选举。选举前对李某做了全面分析，让其了解自己的优势和劣势，作好选举的充分准备，自信地面对选举。

4、组织班集活动，进行男女交往方面的辅导。在班组举行青春期男女的交往问题的讨论，让同学们相互大胆说出自己的想法，同时进行指导。并利用此机会让李某主动找到原来的男同学和女友进行交流，解除误会。

辅导效果

李某在班干选举中当选了，她现在整日忙碌于同学们之中；她的诗也在中校报上发表了，她开始受到更多的人的关注；同时她也恢复了和原女友及男生的友谊；在这种状态下，她的成绩逐渐进步了。不用说，李某很好的恢复了自己的自信心。现在笑容经常挂在她的脸上，可爱的女孩又笑了。

**案例介绍**

梁某，女，16岁，某中学高一学生，打篮球是主力，爱打扮，学习成绩差，但嫉妒心却很重。她的同桌张某，品学兼优，是个顶呱呱的好学生。每次张某考试得第一名时，梁某就在背后议论张某是事先知道了题目，不然就是碰巧的。梁某经常把张某的笔记本藏起来，让张某不能上好课。只要张某积极主动为班上做好事，梁某心里更不舒服，说张某是爱出风头，爱表现自己。班上如有同学穿着比梁某漂亮时，她便不高兴，暗中嫉妒，背后说别人的坏话。久而久之，梁某的嫉妒心越来越强，凡是别人有比她强的地方，她便心生怨恨，妨火中烧，不仅背后议论人，还恼得晚上失眠。为此，她感到异常痛苦。

案例分析

梁某的这种嫉妒心理是一种恶劣的感情。莎士比亚曾把这种恶劣的感情称为“绿眼妖魔”。谁做了它的俘虏，谁就要受到愚弄。产生嫉妒心理的梁某对别人比她好的地方总感到不满，进而贬低和诋毁，更为严重的是不择手段去伤害同学。

梁某为何有嫉妨之心?一是缺乏自知之明，只见自己所长，不见自己所短，自高自大，目中无人，老子天下第一，哪容得别人比自己强?二是好胜心太强，处处都想取胜，事事都想占上风，怎能服气别人超过自己?三是心胸狭窄，缺乏修养，“我行，你就别想行”，“我不行，你也别想行”，“你行，我偏叫你不行”。

辅导方法

1、案例教育

古往今来，因嫉妒而害人的例子屦见不鲜：大将孙膑才能卓越，却被嫉妒的庞涓腕去了双膝；法国科幻小说家凡尔纳就因为遭到30名法国科学院院士的嫉妒，至死未能跨入科学院的大门；被评为大连市特等劳模的售货员董明当上了特等劳模之后，被嫉妒者指责为“风流劳模”、“流里流气”、“有意抬高身价”……等等。

嫉妒之火能毁灭别人，也会断送自己。童话中嫉恨交加的后母想用毒苹果置白雪公主于死地，让她自己成为世界上最美的女人，结果，死的不是白雪公主，而是她自己；《三国演义》中的周瑜在“既生瑜，何生亮?”的叹息中气绝身亡等等。

通过这些大量的实例来开导张某，让她认识到嫉妒的危害性。

2、找出自己的闪光点

“金无足赤，人无完人”。梁某虽然学习成绩差，但她是篮球队的主力、得分能手，打篮球是她的优势，让她发挥这一优势，让她看到自己也有强于别人的地方，那么，梁某就能找到自己的心理位置，得到生活的乐趣。

3、化嫉妒心理为竞争意识

每当梁某出现嫉妒他人的苗头时，开导梁某多问几个为什么：“我为什么这样想?”，“这样想会产生什么后果?”等等。再启发她自奋：“你行，我也行!”，“你行，我比你更行!”经过长期耐心的引导，使她消极的嫉妒心理转化为积极的竞争意识，产生自爱、自强、自奋的精神。

4、参加有益的活动

指导梁某参加一些有益的活动。如：读书活动，让梁某阅读有关书刊，加强自身修养；还可以参加班级和社会公益活动，培养自己成为一个胸怀宽广的人。

辅导效果

通过辅导，梁某的嫉妒心理大大消除了，她再也不犯“绿眼”病了。她能虚心向同学们请教，学习有了进步；能与同学友好相处；思想上能达到“风贤思齐，风不贤内心自省”的境界。

**案例介绍**

1、学生基本情况：

女，17岁。

2、问题行为概述：

六、七岁的少女，花一样的年龄，而她却像一朵过早枯萎的百合，忧郁地走进了我的辅导室。高二年级，非常关键的一年，文、理分班后，同学们都加足马力投入学习，而她却精神恍惚，无法集中精力进行学习，人群中心事重重的，独来独往，一声不吭，学习开始走下坡路。有谁能够了解她的心事?除了一、两位好友或许感受到了她的变化，其他的同学都因为她的忧郁和缄默惭惭与她疏远，老师与她谈话，总说没什么，只是感到学习压力大。她究竟怎么了?

3、背景资料了解：

(1)学习情况：y，曾就读于x市的一所重点中学z，成绩优秀，于高一年级下学期与母亲一同转来我市生活，在z中学曾有许多好朋友，但在这儿，除了能与同桌说些心里话外，基本上还没有特别交心的朋友。

(2)家庭情况：父母感情出现危机。在x市时，父亲与一位阿姨的亲密交往曾被y看到，使得父亲在自己心目中的高大形象一下子化为污有。从此父母亲间的争吵不断，y因此而不断自责，认为不该把这事告诉母亲。与母亲一同来到我市后，又发现母亲与一位叔叔交往密切，从此父母的离婚问题提到日程上来。y自此认为人世间没有可信的东西，自己夹在中间也倍受折磨。最后父母离异。

案例分析

家庭环境变迁，父母关系的恶化，使得纯洁而善良的她无法接受这种现实，父母的欺骗使她不愿再轻信任何人，美丽的梦想被打得粉碎，陌生的人际环境又使她独自承受这种苦闷，认识上的冲突使得她的情绪日渐消沉、低落。

诊断为：生活上的挫折引起的不良情绪反应。

辅导方法

对y的指导主要采用理性情绪疗法，兼以行为调整方法结合。首先对其不良情绪表示积极关注，从关心体贴使其建立信任感，鼓励其倾诉心事并宣泄不良情绪；然后帮助其纠正认知上的偏差，学会客观地看待问题；最后建立自信，转移注意力，走出情绪的低谷。

辅导过程：

第一次咨询：采用来询者中心疗法进行指导。咨询过程中本着真诚、尊重和理解的原则，鼓励y积极的渲泄心中的不良情绪，因此在咨询过程中以y个人倾诉为主，让其言尽其意，直抒己见，创造一个充满温暖的信任的气氛，使来询者无忧无虑地开放自我，以便咨询者掌握材料，加深了解。

第二次咨询：采用理性情绪疗法进行指导。让y认识到虽然她的处境让人同情，但是她的这种逃避现实，自怜自艾，不敢面对现实中的挑战这种做法却是不可取的。她的烦恼和情绪困挠来自对人或事的绝对化的期望和要求。父母对待生活的选择也应有他们自己的权力，我们应该学会尊重他们的真实情感和慎重的选择，而不应为此而自报自弃，加深烦恼。并用举例子的方式让y认识到烦恼的产生不是由于父母的离异，而是由于自己对这件事的认识所至，应该学会排除这种刻板印象，做自己情绪的主人。此外，还教会y一些心理调节方法，如：倾诉、转移注意力、升华等。

第三次咨询：主要采用行为疗法。经过多次接触和了解后，认识到y有作文特长，推荐其参加某杂志社征稿，经过反复修改，y的文章被刊登。借此机会让y认识到自己的能力与特长，让其树立自己的目标和理想，努力追求个人价值的自我实现。

辅导效果

y逐步摆脱了情绪困扰，不再逃避周围环境而默自神伤，性格比以前更热情开朗了，在班上也有了自己的知心朋友，课上能配合老师积极回答问题，成绩处于班上前列，并在班上担任了学生干部的工作。

**案例介绍**

小敏，男，15岁，市某中学初二(1)班学生，成绩中等，中上智商，性格内向。小敏是独生子，父母较能关心其学习，但因其父母均在菜市里卖菜，早出晚归，对他无瑕顾及。不论是平常上学，还是搞集体活动，他都经常迟到。他话很少，常常闷声不响，集体活动很少参加，据了解，他会画画，但也不参加班上墙报小组搞墙报。老师问其父母他是否假日帮父母的忙，说是闷在家里，那儿也不去。初一上学期成绩还可以，下学期开始下降，家访得知：他迷上了电子游戏机。

案例分析

使用y?g——wr性格量表对学生进行测试，得知小敏的性格类型为a型。其特征为：情绪较稳定，对人对事较随和，社会适应力一般，没有冲动行为。有参加集体活动和与人交往的愿望，但缺少积极性。进行影响学习因素xyz测试，得知小敏学习自觉性不够稳定，主动性较差，坚持性不够稳定，克服困难的信心不够强，情绪、行为不够稳定。受到社会上一些不良现象的影响。由于小敏学习的自觉性、主动性较差，又缺少参加集体活动的积极性，性格内向，一天闷在家里，父母很少在家，再加上他易受社会上一些不良现象的影响，故所以电子游戏机就成了他的玩伴，伴随而来的是迟到更多了，集体活动更少参加了，学科成绩一天天下降。

辅导方法

1、给予适当的学习和工作任务。安排担任班上生物科代表工作，动员其参加班上宣传小组工作，鼓励积极参加集体活动和与人交往，培养集体责任感和活动能力。

2、与家长联系：通过家访、电话联系，到菜市面谈等多种方式，与家长沟通，共同商讨解决办法。

3、在班级举行如何抵抗电子游戏机诱惑的心理辅导课。

4、个别谈心，进行心理疏导。指出他这种“静”的性格最有利于学习，而且智商中上，如能远离游戏机，把心思放在学习上，定能成绩优良甚至优秀。

5、通过班级周记进行谈心、交心，师生进行笔谈。

6、期末采用“谈心式”评语，及时肯定成绩和进步，增强自信心和奋发进取的精神。

辅导效果

通过辅导，小敏已经跟电子游戏机bye-bye了。他已经不迟到，积极参加集体活动，参加设计、绘画的墙报获一等奖，参加市里的绘画比赛作品获了奖。他学习的自觉性、主动性加强了，并能刻苦钻研，参加区奥林匹克物理竞赛已经进入了决赛。