

主诉：同宿舍的人从我来的那一天就无缘无故欺负我，排斥我，说风凉话。英语老师批评我，我看到学校就很害怕，不想上学了。

观察和他人反映：她每天独来独往，朋友很少，很孤僻。同小组的同学一起聊天，她就会很生气，认为别人在背后说她坏话。她经常请假，每次假期休息都不愿意返校。有过多次伤害自己经历。

2 心理辅导目标

1. 小明（化名）能与父母和同学和谐相处，不再自暴自弃，能积极乐观，努力学习。

2. 小刚（化名）手抖的躯体症状能明显好转，喜欢在家里生活，不离家出走，不再有伤害自己的想法。

3. 小红（化名）不伤害自己，能正常上学，有朋友，喜欢与人相处，合群，阳光自信。

3 心理辅导过程与效果：

3.1 我为小明（化名）做了三次心理辅导。

第一次心理辅导概述：在催眠状态下，小明看到自己上学学一年级时，老师让做的题都不会，老师打他。因为计划生育，父母把他一直寄养在姥姥姥爷家，他没有上过幼儿园，没说过普通话。回到家，他告诉妈妈在学校挨老师打，结果妈妈觉得他不会做题很丢人，又打了他，从此以后，他再也不跟妈妈说自己的心里话。但妹妹上过幼儿园，从小就成绩好，只要他回到家，妈妈就拿他跟妹妹比较，现在妹妹考进了一中，考试都考六百多分，他也很少回家，一直在姥姥家，跟姥姥最亲。

经过 50 多分钟的倾诉和情绪的释放，离开时，他恢复了平静，他说自己心里压抑了十多年的痛苦无人倾诉，今天终于被信任的老师理解了，他想我深深鞠躬后去卫生间洗脸离开。

第二次心理辅导概述：辅导之前，他上课说话的情况得到改善，但学习方面有明显懈怠，还经常不吃饭。这次我运用了小物件家庭系统排列的心理辅导技术，他选出母亲和舅舅，看到他们在吵架。母亲很生气，看到他就迁怒于他，骂他，他很害怕，很委屈，很想逃离这个家庭。他感到自己是家庭里不受欢迎的，是多余的孩子，父母都不喜欢他，他很恨父母，还不如当初不要生他。他不愿意跟妈妈和解，所以，他跟妈妈的关系暂时停留在发泄情绪的节点上。

第三次心理辅导概述：这次来之前，经过了期中考

试，他在班级选学习、纪律、卫生方面的“励志之星”时，有十多名学生选他，证明这段时间他的人际关系明显好转，上课纪律得到改善。

这次心理辅导，他看到了初中的女朋友总给他辅导功课，他成绩不断上升，但中考后，女朋友考到一中重点班，自己很自卑，后来怕在女朋友面前没面子就假装着很努力，事实上心里已经自暴自弃。看到自己的矛盾心里，我通过认知疗法，帮助他化解自己内心的矛盾，他感到豁然开朗。他在分班前给我写了一封信说：他因为遇到我而变得活泼开朗，会与人友好相处，没有放弃学业，而是不断进步，从 410.5 分到 519.5 分，表达了他的诚挚感谢。现在，这个孩子常找我谈心，说他学习很专注，也喜欢新班级。

3.2 我为小刚（化名）做了两次心理辅导。

第一次心理辅导概述：做心理辅导过程中我了解到，他爸爸从他上初中开始就不进家长群，因为他自己是优秀的公务员，而儿子学习成绩越来越差，个子也低，在他眼里一无是处，不给他长脸，只给他丢人。他回忆起爸爸对他的严厉手就不由自主地颤抖，而且哭的很伤心。小时候，他在写作业，爸爸就在他身边坐着，他还没开始写，爸爸就开始大声呵斥他握笔姿势不对，下笔方向不对，吓得他手发抖，心发慌。他不敢哭，但是越想写好就越写不好。他爸爸就打骂他，他更害怕。久而久之，他就越来越内向，不跟家长交流，甚至多年不会笑。

他的家庭情况是，父母是二婚，爸爸是军人出身，完美主义，对自己要求很高，工作上很优秀，是某局领导，望子成龙心切，对孩子军事化管理，连孩子上厕所时间长了都要挨骂。孩子平时不敢跟别人说自己的苦衷，朋友也很少，他希望自己离家出走，去朋友家呆着，逃离这个冷冰冰的家。倾诉之后，他心里轻松了很多。

第二次心理辅导概述：他看到初中时，一次自己肚子疼，妈妈把他接回家没当回事，爸爸回家后觉得他很严重，带她去看病，结果病情比较严重，爸爸责备妈妈，情急之下打了妈妈。妈妈则批评他用这种方式离间父母的感情，姐姐也站在妈妈的立场上批评他，他感到特别委屈，不想活了。他把自己的愤怒委屈都用手打出来，脸上出汗。紧张的双手慢慢放松下来。这次辅导之后，他上课回答问题不再一片空白，会的就能答上，语文课上一次只有他自己做对了那道题，他很开心，还开始写诗歌。手颤抖的状况也得到了缓解，不紧张的时候手就

不颤抖了。

我跟他爸爸沟通后，他对自己的做法很后怕，他早就知道孩子手抖，他一直说孩子写字姿势不正确才导致手抖，也因此批评孩子，纠正孩子。他感动地进入班级群，特别支持班级各项工作。经常私信或在微信群里分享孩子的成长进步和夫妻关系、亲子关系的改善。

3.3 我为小红（化名）做了四次心理辅导。

第一次心理辅导概述：小红（化名）刚走进心理辅导室的时候，没有表达的欲望。平时她比较信任我，但是对于心理辅导的戒心让她没有安全感。我看出了她的恐惧和排斥，便微笑着说：“看！眼前有这么多小玩具，有没有你喜欢的？有的话可以摆在这个沙盘上。”她抬头看了看眼前众多的沙具，迟疑了一下，走到沙架面前，仔细端详起来。五分钟后，她拿起了第一个沙具，摆在了沙盘上。我静静地看着她，没有打扰。

她首先拿了一个蹲着情绪低落的小女孩，放在了沙盘的中间，然后又选择了一个男人打孩子的沙件，放在了小女孩的右前方。第三次她拿了一个双手捂着耳朵的人，放在了小女孩的左前方。第四次她又拿了两个孩子肢体接触，像是在打架一样的状态的沙件，放在了最右边，第五次拿了一个小丑，放在了最左边。

她对沙盘的解读为：穿蓝色衣服捂着耳朵的是爸爸，爸爸听力不好，所以平时说话声音特别大，每次爸爸跟妈妈吵架，她都很害怕。她犯错误的时候，爸爸会打她，她很讨厌爸爸。直到爸爸和妈妈都去外地打工，她成了留守儿童，非常孤独。我感觉自己在学校里就是个小丑，同学们都不喜欢我，经常嘲笑我，然后说我坏话。整个过程，她痛哭流涕，语速很慢，时常哽咽。等到她完全平静下来，这次心理辅导结束。她说一吐心中快垒，心情好多了，但是还是不想在学校呆着，就请假回家了。



图 4：沙盘游戏治疗

第二次心理辅导概述：这一次是小红（化名）家长觉得孩子上次心理辅导后状态好了一些，主动联系我再

为孩子做心理辅导的。来到心理辅导室，她还是有被家长安排的不情愿，我问她要不要玩沙盘，她拒绝了。

我温柔地说：“没关系，你躺在沙发上，我们来做一下放松。”开始的时候，她有些紧张，勉强躺了下来。随着身体的放松，她也慢慢进入了状态。这次她想起，在她九岁的时候，父母出去打工了，奶奶去照顾生病的堂妹了。晚上她一个人在家睡觉，半夜突然电闪雷鸣下起暴雨。她被惊醒，特别害怕，不敢去开灯，被吓得木僵了，浑身冰凉，头皮发麻，头发都竖起来，额头冒着冷汗。直到雨渐渐停了，天也快亮了，她才抵抗不住困意而睡着了。这件事之后，她就更不爱说话了，而且一听到剧烈的响声，尤其听到打雷的声音，她都会害怕得瑟瑟发抖。在学校听到暖水瓶破了的爆炸声，同学吵架的声音，她都受不了。我引导她释放了恐惧，她恢复平静后，离开了心理辅导室。

第三次心理辅导概述：这一次是孩子让家长主动联系我做心理辅导的。她说自己控制不住会伤害自己，甚至有一次很极端行为。我之前看到她手臂有划痕，侧面了解过情况，她是有过伤害自己的经历，为了维护她的自尊心并预防阻抗情绪，我没有正面去问她。这次她自己说出来了，是一个很好的开始。

这次她谈到了，有一次上英语课，她因为去医务室回来迟到了，英语老师批评了她，她感觉在全班同学面前被批评是莫大的耻辱，被批评之后，她总觉得同学们在背后指指点点，说她的坏话。觉得自己特别没用，特别丢人，再联想起其他一些丢脸的事情，她甚至认为自己没有资格活下去，所以她就拿小刀多次划伤自己。

一次，在跟舍友发生矛盾之后，她请假回家跑到楼顶，准备跳楼，被妈妈发现并劝阻。事后她很后怕，但是情绪来了，想不开的时候，她还会不由自主地想到伤害自己。她回忆，初中的时候被同班同学校园欺凌，同学拿着垃圾桶扣在她头上，七八个同学打她。所以高中被英语老师批评了一句，她就会瞬间崩溃。这次她用抱枕释放了对那些欺凌者的愤怒，她轻松地走出了心理辅导室。

第四次心理辅导概述：这一次，她来到心理辅导室，情绪有些低落，她说当看到别的同学去上学的时候，她也很想去，但是一来到学校前面就觉得心里压力很大，走不进来。我说：“你已经很棒了，这次咱们来玩沙盘吧。”

她欣然走向沙架，她还是选了上次的那个女孩，但是方向变了，那个女孩面对的是爸爸哥哥妈妈一家人。她觉得爸爸妈妈重男轻女，我引导她释放了对爸爸妈妈的不满，她终于看到了：爸爸妈妈很爱她，哥哥也很爱她。她把学校的沙件放到了自己的右侧，期待着回到学校跟朋友一起去食堂吃饭，所以吧，她把自己跟朋友一起吃饭的这个沙件放到了最中间。她感觉自己的负面情绪就像一个猛兽，这个猛兽来了，又走了，它到公园里面去了。

她摆沙盘的过程大概 30 分钟，讲述她从小到大的经历，大概用了 20 分钟。这次心理咨询之后，她告诉我，她想学美术，而且说她这次不再请假了，在学校好好学习，补补以前落下的知识。



图 5：沙盘游戏治疗

4 心理辅导反思

上面是班级里较为典型的三个案例，在辅导前，我对来访学生进行了基本信息和情况的了解，感觉了解得不够全面。在以后的心理辅导之前要对家长和来访者的同学朋友从侧面做更详细的了解，以便在心理辅导中有的放矢，更加高效。三位来访者经过心理辅导进步较大，转变较快。辅导效果得到了来访者本人、家长、班级的其他学生和各科老师的肯定。在以后的教育教学和班级

管理中，我会用心理辅导的方式，把学生的学习问题、人际关系问题、自我关系问题深入挖掘，灵活运用心理辅导的各种技术和方法，举重若轻地将问题化解于无形之中。

参考文献

- [1] 郑日昌著，. 催眠术(原理方法与应用)，2017 年北京师范大学出版社出版。
- [2] 贝克(Judith S.Beck)著，认知疗法:进阶与挑战，2014 年 1 月中国轻工业出版社出版。
- [3] 波图乌沙莫著，家庭系统排列入门，2009 年化学工业出版社出版。



图 6-9：心理咨询后部分家长的反馈