

师爱无痕——班主任心理健康教育案例报告

徐常青

(安徽省合肥市肥西县桃花初级中学 231202)

摘要: 刘某是一名在校中学生,就他在学校和家里的表现,反映出他有些厌学、情绪不稳定和轻微的攻击行为等。根据这些情况,我采用了认知疗法,运用了相配套的认知协调理论和会谈交流的方式,对他进行疏导,并获得老师和家长的协助,达到预期的目标,取得显著成效。

关键词: 认知疗法; 认知协调理论; 会谈; 交流

一、一般人口学资料:

刘某,男,13岁,来自农村家庭,从小生长发育正常,按时入学。咨询前没有患过重大的身体疾病和精神疾病。

二、主诉和个人陈诉:

我喜欢和同学或伙伴们一起玩耍,爬树、捉鸟、玩泥巴和弹子,说实话,我不喜欢上学,可爸爸、妈妈总是一个劲地吩咐我要好好读书,耳朵都长出茧子了,烦透了!

三、个人成长史、精神状态、身体状况、社会功能:

这个男孩子身材相对于同龄人来说算不上是高个子,营养丰富。虎头虎脑的,脸圆圆的,红扑扑的,可是紧皱双眉,好像有很多不开心的事。刘某在农村长大,现在他们的村庄已拆迁,他家租房住在离学校很近的地方。虽然和父母一起生活,可是父母都是地道的农民,认识不了几个字。尽管如此,他们希望自己的孩子能识文断字,能做个知识分子。

身体状态: 正常

社会功能: 学习和完成任务功能下降

四、观察和他人反映:

班主任的观察:

我见到刘某时,他眉头紧锁,一脸愁容。后来,还发现他有时还生闷气,哪个同学稍有不慎得罪了他,他就会恶语相向,甚至是拳脚相加。学期结束后拿成绩报告册时是他最为难熬的日子,他的英语、数学、语文三门功课总是亮红灯,他把成绩报告册藏起来,回家撒谎说自己考得还行呢。打开他的作业本,上面字迹潦草,马虎,解答题目没有逻辑性,步骤不够合理,错误率高。

该同学其他任课老师的反映:

据他的语文老师讲,刘某经常迟到,作文、日记等写得一塌糊涂,平时还很调皮捣蛋,和同学打架,考试时就傻眼了,语文、数学、英语等的成绩总是让老师揪心,家长也不满意。他妈妈一谈起刘某来就很生气,说他不听话,做什么事都可以,除了看书学习。暑假里,只有三餐饭时间呆在家里,其余时间看不到他人影!他正和其他人在外面玩耍呢!为了让他在家多待一会儿,能把暑假作业完成掉,他妈妈就把他锁在家里,可是这样并没能改变他的行为,达到他妈妈的愿望,刘某虽然不能出去玩耍了,可他在家不是抓紧时间学习,而是看电视,长时间地看,连电视上的广告也不放过,他妈妈气得不行,但又不知道如何是好。有一次,他妈妈检查书包时,发现他的数学课堂作业本没交,就问他怎么回事,刘某不得不以实相告,说自己没有完成课堂作业,所以没有交给老师,他妈妈又一次气愤不已。时值初冬,屋外结着薄冰,他妈妈要刘某把衣服脱掉,只剩下裤衩,虽然他冻得瑟瑟发抖,却不叫一声冷。第二天,刘某感冒了,发烧了,妈妈的眼泪流出来了,唉!没办法!

五、评估与诊断:

(一) 对其心理状态的评估: 来访者感知觉正常,思路清晰,思维状态正常,情绪比较低落,意志行为一致,人格完整,相对稳定。

(二) 诊断与鉴别诊断: (1) 根据判断正常与异常心理的三原则,来访者的心理活动在内容与形式上与客观环境是统一的,也就是其厌学情绪是由所处的客观的环境引起的;求助者的知、情、意

等心理过程是协调的,他的厌学情绪、注意力分散和出现的说谎、攻击行为是一致的;个性是相对稳定的,其个性没有发生明显的改变;(2) 其表现的程度: 不严重;其心理问题反应的强度较轻,没有严重影响到思维逻辑;从来访者的个人成长史来看,受到的家庭环境影响,父母的要求严格等,在达不至父母的标准的时候,出现的说谎和把压力转向他人的行为,也就是攻击行为;其主要还是在不合理认知和消极情绪方面,虽然其心理问题引起了一些行为反应,但这些行为反应的程度目前较轻,持续时间仍然不长,基本维持正常的生活、学习,只是学习效率不高。

(三) 诊断依据: 排除来访者躯体疾病等器质性原因和其他精神疾病所致,与现实生活和成长环境影响密切相关。因此综合收集求助者的多方面资料后,诊断如下:

刘某,他不是个笨孩子,只是没有把聪明用于学习上,头脑里有厌学倾向,以消极的态度对待学习生活,注意力不集中,情绪不稳定,爱发火,好打架。行为类问题主要是说谎,还具有一定的攻击行为。

六、制定咨询目标:

1、具体目标与近期目标

让刘某能喜欢上学,愿意并且能积极地完成学习任务,课堂上能认真听讲,避免和同学打架;

2、最终目标与长期目标

消除厌学情绪和“读书无用”的思想,尽量把精力用于学习上;让他的注意力集中,稳定他的情绪,端正他的行为。

七、制定咨询方案:

1、主要咨询方案与适用原理:

咨询的方法是以认知疗法为主,并配合人本主义心理咨询,通过尊重、热情、真诚、共情和积极关注的咨询态度建立良好的咨询关系,鼓励求助者宣泄情绪,调节主观积极性,提高求助者对自我的认识水平,发掘个人潜能,逐步通过对人格的完善,以健康的心理状态面对未来的学习和生活,促进自我探索、自我成长。

对求助者比较有效的主要矫治方法是认知——行为疗法。其理由是: 人的认知过程影响人的情绪和行为。求助者有早期形成的不良经验,并形成了相对稳固的错误认知模式,求助者后来的痛苦情绪和社会功能障碍都与错误的认知模式相关。为此整个矫治过程应帮助求助者重新构建认知结构,重新评价自己,重建对自己的信心,更改错误的认知方式,以消除错误认知模式,建立新的、合理的认知模式为核心,并辅以行为治疗手段,用行为改变强化、促进和巩固新建立的认知模式。通过改变求助者对己、对人或对事物的看法与态度来改变并改善所呈现的心理问题,强调家庭作业的作用,赋予求助者更多的责任,让她在治疗之中承担主动的角色,达到消除不良情绪的目的,取得求助者的配合。

在咨询开始前首先告知来访者双方的权利和义务。来访者可以根据个人意愿选择咨询师;对咨询效果不满可以要求更换咨询师;知悉、协商、选择咨询的方案、收费及时间;遵守咨询室的有关规定;执行商定的咨询方案、收费及时间方面的规定;尊重咨询师的工作,做到不失约不迟到,遇到特殊情况提前通知。而咨询师要遵守国家法律和职业道德规定,与来访者建立平等友好的咨询关系;

尊重来访者，不得因任何因素进行歧视对待；咨询关系建立前让来访者了解心理咨询的性质、工作特点、局限性和来访者的权利义务；开展工作时的有关事项要与来访者协商，采用书面协议形式确认下来；咨询师与来访者不得建立咨询以外的其他关系，尤其不得利用咨询关系谋取私利；当咨询师确认自己不适合某项咨询时应向来访者说明情况后，本着负责的态度将来访者转介给更适合的咨询师。咨询师应严格遵守保密原则。

本个案中来访者情况，所以这个案例宜采用认知行为疗法，和来访者共同回顾成长历程，帮助其调整认知，让其了解责任与压力的平衡状态，建议其通过主动学习，具体要运用倾听、通情达理、解释、指导等咨询技术。

要求求助者积极思考，提出问题，配合咨询师的工作。与求助者约定咨询的时间，经协商我们决定，本次咨询完毕后提前预约下周的咨询，每次咨询时间 20-30 分钟，共 4-5 次。咨询和咨询中的心理测试均免费进行。刘某厌学情绪，主要是他学习目的不明确，学习跟不上要求，丧失了应有的自信心，逆反心理严重。鉴于此，我通过调查了解，摸清原因，让他建立正确的认识，配合家长、老师，创造良好的学习环境，训练他建立自信，在自身进步中体验成功，帮助他进行自我分析，确定学习目标，科学安排时间，制订计划。建议老师多创设有趣的课堂情境，可用“代币法”、“当……就……”的策略，利用课堂听讲锻炼刘某的注意力。

刘某的攻击行为不是很严重，可用会谈法，与他坦诚相见，宽容地与他交谈，与他讨论最近一次发生的攻击行为。刘某说谎的次数虽然不多，却有着危害性，与家长联系，发挥合力功能，并请家长注意自己的教育方法。这样一来，可能需要三个月时间，才能让他有一个彻底的改变。、双方的权利和义务：

咨询过程中，求助者的权利和义务：

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) 求助者可以根据个人意愿选择或更换合适的咨询师。
- (4) 有权利提出或终止咨询。
- (5) 对咨询方案的内容有知情权、协商权和选择权。

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。

咨询过程中，咨询师的权利和义务：

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，有权利提出转介或者终止咨询。

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。

3、咨询时间和收费：

咨询时间：每周二次，每次 30 分钟，预计 4-5 次。

咨询收费：免费。

八、咨询过程

咨询阶段的划分及各阶段完成任务：

(1) 心理评估-诊断阶段：包括建立关系、收集相关资料、评估诊断问题、确立咨询目标、制定实施方案。

(2) 心理帮助阶段：是咨询过程中的核心阶段，主要任务是帮助来访者改变错误认知、消除不良情绪、训练并建立健康积极的行为模式。

(3) 结束与巩固阶段：回顾总结咨询，帮助来访者把所获得的知识、体验运用到以后的生活中去，提高其解决问题的能力，促进其自我成长。

具体过程：

咨询过程分为以下三个阶段：

1、第一阶段是心理评估和诊断阶段

第一次咨询：

目的：收集资料，了解基本情况，建立良好的咨询关系，进行心理诊断，确定咨询目标。

方法：在咨询开始时，充分尊重求助者，用开放式问题收集求助者的详细资料；通过倾听、共情、无条件地积极关注，让求助者尽情倾诉，与求助者建立良好的咨询关系，并完成心理测验。

2、第二阶段是咨询阶段

(1) 分析问题

第二次咨询：

目的：加深咨询关系；认识其不良的认知模式。

方法：与求助者从生物、社会、心理等方面探讨他产生厌学和攻击性的原因。

生物学原因：①求助者自信心不强，且内容容易泛化。②医院检查没有器质性病变。

社会原因：学习不好，将来照样有饭吃。

心理原因：①个性因素：自我要求不高。不爱学习。

②错误观念：认为自己考试考不好也无所谓。

③对现实问题的误解或错误评价：向取笑自己学习不好的同学挥拳头。

(2) 治疗的实施，帮助求助者解决问题，改变其不良的认知；其次改变其对中学同学的攻击行为，鼓励其尝试与他人主动亲近并积极参加多项集体组织活动，体验知识的重要性。布置家庭作业；

①针对这些观念，建议求助者在实际情境中加以验证，让他去问问周围的人对自己的印象是否真的如他想象的那样；同时找出他的十个优点，写在纸上，每天大声朗读 5 遍。

第三次咨询：

目的：打破不自信的倾向，建立积极认知。

方法：会谈、认知重建法、积极自我暗示。

第一次谈话

咨询师：我先给你讲个故事好吗？

求助者：好的。

咨询师：守株待兔的故事听说过吗？

求助者：听说过。

咨询师：主人公是因为缺乏努力而无所作为，学习上也是如此，学习潜力的开发很大程度上依赖于自信心的建立，无论是在成功还是在失败的情况下，都要相信自己。

求助者：(点头)

咨询师：你能说说你的学习目的是什么吗？

求助者：？！

咨询师：是不是为了在学校有朋友们玩，能满足自己对伙伴友情的需要？同时，又可以躲避父母的唠叨？把学校看作避难所，而不是求知的地方？

求助者：(愕然)

第二次谈话

咨询师：你爸爸、妈妈对你要求很严是吗？

求助者：严！一点点不称他们的心，就打，真的烦透了！

咨询师：觉得自己学习是为了父母，体验不到学习的乐趣是吗？

咨询师：读书真的无用吗？纵览古今，有出息的人都是以满腹

经纶作基础的,你说是不是?何况,学习是你作为学生的职责,是你应尽的义务呀!

求助者:(点头)

咨询师:对一个人来说,时间是最宝贵的,因此,要科学地安排和使用时间,应符合“全面、合理、高效”的原则,你说对不对?

咨询师:咱们利用课堂锻炼自己的注意力,好吗?

求助者:嗯,好的。

第三次谈话

咨询师:就最近一次发生的打同学事件,(深入讨论)“是那个同学惹怒了你吗?他对你做了什么?”

求助者:我没招他,也没惹他,他竟然向我妈妈打报告,说我这次考试没考好。

咨询师:“假如你是那个同学,换位思考一下怎么样?”

求助者:(茫然不知所措)

咨询师:“别人眼中,你是怎样的呢?”

求助者:可能是个不爱学习的小混混吧。

咨询师:难道你不想改变一下自己在别人心目中的形象吗?你还小,来得及!

咨询师:和刘某的老师交流,请他们在教学中创设多种情趣的、有意义的教学情境,让刘某多参与其中,融入课堂学习中。

咨询师:和刘某家长沟通交流,让他以科学有效的方式、方法来对待刘某的学习和所犯的错误。

反馈咨询作业:

认知重建:帮求助者识别造成上述消极思维,以及它们出现的场合,识别紧随消极思维之后的问题行为,帮助求助者制止这些消极思维,并建立理想的或积极的思维。如“我也是一个普通学生,有优点也有缺点”、“我相信我能变好”等。求助者说找出自己的十个优点很困难,有的是问同学后得知的,大声朗读5遍后感觉挺好的,发现“原来我也有这么多有价值的闪光点”。

布置家庭作业:

① 继续大声朗诵优点并积极体会。

② 回去后按照咨询师的建议,主动接近同学,消除不安感;尝试并积极参加多项集体组织活动,逐渐树立自信心。

第四次咨询:

目的:巩固认知重建结果;要求求助者每天都按照新的认知模式做出相应的应对行为。

方法:会谈、积极自我暗示。

过程:在新的认知观念下,重塑行为模式,逐步改善求助者回

避他人的行为。在这个阶段中,见人能感到放松→能与他人交谈→可以向他人表达自己的感情等→可以与他人建立良好的交往关系。在此过程中,不断强化求助者的良好行为,并鼓励其继续下去。

评估指标:观察求助者行为,看求助者是否有效实现每阶段目标。

3、第三阶段是巩固与结束阶段

第五次咨询:

运用观察法,观察求助者是否把在咨询中学到的东西运用于日常生活中,使新的行为模式在新的认知模式的指导下,逐步内化成为求助者的自然行为,进而改善求助者的基本症状,改善求助者不良情绪,不断完善人格,提高心理健康水平。

九、效果评估

由于来访者是可逆性很强的小学生,虽然自身的意志力也比较弱,因此咨询需3次谈话,其改善效果比较明显,加上他的改变过程中借助了同学、老师的力量,所以也增进彼此的融合,更好的适应了学校生活,生活状态的稳定和说谎、攻击行为的逐步减少,让来访者对自己的信心增加。后来还担任了班干,并且找到咨询师表示他通过这次自我控制和自我调整,以及和同学的交流过程中,思考了生活中有些事件,其实没有像家人说的那么严重,他也很想以后能够帮助父母改变原有的一些想法和做法。

本案跟来访者生活环境及经历关系密切,家庭环境和家庭教育对一个人的影响,可能会成为日后引发心理问题的关键点。庆幸的是,本个案的咨询的具体和近期目标基本实现,求助者基本消除或缓解了厌学情绪,由此而产生的注意不集中和说谎、攻击行为得到有效改善。并且来访者还能够自主的把获得的经验与别的同学分享方,这是一件非常好的事情。

追踪:来访者日后在校园中也曾经遇到咨询师,都很有礼貌地笑对咨询师。刘某能成为一名合格、称职的学生,他也坚信自己能行!

参考文献:

[1]《认知疗法:基础与应用》,作者:(美)贝克。中国轻工业出版社,2001年1月。译者:翟书涛等。

[2]《心理健康辅导——个体辅导》(修订版)。世界图书出版公司北京公司。2005年5月。

[3]《心理健康辅导——团体训练》。世界图书出版公司北京公司。2007年8月。

[4]《心理健康辅导:基础理论》。世界图书出版公司北京公司。2005年5月。

(上接第204页)

留学途中突发情况的一种。教师应从产生积极心理的学生身上总结共性,提炼启示,作为处理留学生消极心理的参考。同时应建立突发情况应急机制,通过组织防灾演习,提高学生心理素质,以应对未来更多突发情况,形成流程化应急处理措施。

福祸相依,本次新型冠状病毒的爆发向世界展示了中国速度,中国制度,中国力量。林伟提出,“中国故事”要通过“国际方式”表达出来才能被世界接受^[6],借留学生之口宣传中国科学有效、迅速及时的突发情况应对措施,提高中国国际影响力,吸引更多学生来华学习,掀起来华留学新高潮。

参考文献:

[1]曹小平.浅谈“双场合一”教学培养学生积极学习心理的策略[J].江苏教育研究,2016(30):13.

[2]胡学亮.日本中小学校的防灾教育[J].教育,2010(22):62.

[3]石利娟.父母焦虑及其情绪调节对青少年焦虑影响的网

络分析[J].中国临床心理学杂志,2019,27(06):1237-1241+1236.

[4]任传茂.不良的从众心理的成因与矫正[J].林区教学.2003(21):4.

[5]杨璐.浅谈来华留学生线上教学存在的问题[J].财富时代,2020(12):153-154.

[6]谭丽梅.线上对外汉语教学的思考——以沈阳师范大学国际教育学院为例[J].现代交际,2020(24):28-30.

[7]石贝贝.不同心理效应在教育教学中的应用[J].安徽教育科研,2020(05):25.

[8]林伟.多管齐下讲话‘中国故事’[J].光明日报,2014-02-03(12).

[作者简介]汪媛(1981.5—),女,重庆人,硕士,讲师,研究方向为汉语国际教育;邓可卿(2000.11—),女,四川成都人,四川师范大学本科生,研究方向为汉语国际教育。