

高一学生心理发展问题的个案研究

◆贺红阳

(沈阳师范大学)

摘要: 本文通过分析高中阶段学生的心理发展特点去看待案例中女生表现出来的心理问题, 并运用心理咨询技术和沙盘游戏对来访学生的心理问题干预, 希望能从此案例分析中对这个年纪的学生有更多的了解和认识, 同时也反思在对案例中的学生进行咨询和教育过程中出现的可取之处和不足、问题, 以便在日后的工作和学习中能够更好的帮助他们的学习和成长。

关键词: 人际交往敏感; 自我认识; 沙盘游戏; 心理咨询

一、来访学生基本情况

接触到这个来访者, 是高一女生, 小静, 初次来访时, 诉说: 最近学习效率低下, 集中不了注意力, 总是胡思乱想。在尝试帮助她寻找原因时, 她很神秘地讲了一个发生在她身上的怪事, 有一个陌生人在QQ中加她为好友之后, 说了一些她与学生会主席(男生)的一些坏话, 这件事让小静感到莫名其妙, 她跟这个学生会主席根本不熟悉, 不知道为什么会有人专门找上她说这件事。她感觉到周围很多人好像都知道了这件事, 并且认为大家在背后对自己议论纷纷, 但是事实并不是这样的, 小静感觉自己被大家误解了。因为这些事情的困扰, 小静总是心神不宁, 不能安心学习。通过与小静的谈话, 了解到小静在班上的成绩中等偏上, 还是学校电子音乐社团的吉他手和主唱, 小静为了让大家了解自己并不是流传的那样, 曾经公开澄清自己, 还尝试去寻找那个添加自己为好友的陌生人, 想要弄清楚事实。

在第二次的来访中, 小静又讲述了她跟另一个朋友小萍的故事, 她们是很好的朋友, 小萍很能理解自己, 因此她们总一起行动, 小静也时常向小萍倾诉自己的心事, 但是有一天小静发现, 有一个和自己关系不是很好的男生在跟小萍不知道神神秘秘的说什么事情, 还看了小静一眼。小静因此觉得这个男生在和与小萍说自己的坏话, 小静去向小萍求证, 小萍说没有这回事, 但是小静还是不相信, 又陷入了这种怀疑别人, 同时担心别人对自己有看法的模式里。

二、来访学生的问题分析

从这两次的咨询中可以看出, 小静的问题并不是一开始表面上提出的学习中注意力不集中的问题, 而是深层次的人际交往问题和自我认识的问题。这些心理问题虽然看起来与学生的学习没有直接关系, 但是时刻影响着学生的心理状态从而影响学生的学习状态。只有了解学生不同阶段的身心发展特点, 才能更加有针对性、更加有效地解决学生的各种问题。

小静正处在高一年级, 在青春期阶段, 身体和心理上都会发生较大的变化, 此时也是学生自我意识发展的重要阶段。不管从体验还是感受上, 都会对于“自我”表现空前地清醒。假如, 孩子在儿童时期对与自己的认识和评价基本是来源于成人的, 或者说是听从成人意见的, 那么, 到了青春期, 孩子则会变得与先前完全不同了。他们常常会追求特立独行, 标新立异, 但同时他们又很敏感, 会变得在意周围人的评价和看法, 常常处在自我的评价与他人的评价的矛盾中。

这个阶段, 他们在情感、情绪方面也呈现出明显的变化。经常会陷入忧愁的情绪中, 表现出多愁善感又喜怒无常。父母常常不知道为何孩子的情绪就产生了突然变化, 仿佛像六月的天气, 说变就变, 这让很多家长感到不解。

青春期的孩子同龄人之间的关系是这一时期生活中十分重要的内容。任何一个青春期的孩子都不可能脱离同龄人的影响, 总是将彼此之间的交往与认可看得极为重要。同时有研究表明, 同龄人之间的交往带来的情感支持也会对他们的学业成绩产生积极的影响。

结合这些青春期学生的心理特点, 就不难理解小静的心理。她特别在意周围人对于自己的评价和看法, 这些他人的评价, 与她的自我评价发生了矛盾, 因此产生了心理冲突, 让她感到焦虑困惑。她在与朋友交往的过程中遇到过失败的经验, 这让她更加

在意朋友之间的交往, 但是由于朋友交往的信任问题和沟通问题, 是她产生了疑惑。通过几次的接触, 我发现小静是一个性格内向, 敏感, 情感细腻, 生性多思的孩子, 平时并没有很多朋友, 遇到问题没有倾诉交流的对象。在家庭中, 父母常常忙于工作, 也很少过问孩子的心理问题, 这些都是她心理问题产生的重要的原因。

三、咨询方案

对于小静的人际交往问题, 首先我通过心理咨询的方法与小静沟通, 使小静明白学生在青春期阶段中, 会出现的人际交往问题和自我意识的问题是常见的心理问题, 她并不是个例, 不用为自己出现这样的问题而感到焦虑沮丧。引导她发现自己在人际交往中的问题, 以及交往中的信任问题和换位思考, 给出人际交往中有效沟通的技巧, 鼓励她做出积极沟通, 去建立良好的人际关系, 收获友谊。

在自我认识的问题上, 通过咨询的方式, 发现小静的不合理信念: 所有人对自己的评价都要符合自己的期望。使小静明白, 我们不可能使所有人都对自己满意, 也不可能控制所有对自己的看法, 并且小静之前的那些企图向他人解释的行为并没有效果。引导小静客观的评价自我, 正确看待他人的评价, 建立稳定的自我评价方式, 并且帮助小静建立自信心。

除了咨询的方式, 我还通过沙盘游戏, 对小萍和小静的沙盘作品进行分析, 来促进他们认识自我, 建立良好沟通。在她们的沙盘作品中出现了多次桥梁、交通工具等摆件, 这些都是沟通的象征, 说明她们是希望进行交流的, 也为此做出了努力和改变, 这些都值得鼓励。在小静建立的自己沙盘世界区域内, 能够看出她是一个内心丰富, 并且充满生命力的孩子。但是她在小萍的沙盘世界区域中, 加入了巫婆, 小蛇和骷髅, 表示她想表达的主题是“表面和谐的田园生活中暗藏危机”, 但是小萍表示自己只是摆出了自己向往的田园生活。这说明她们在交流中有时还是会出现误会, 并且小静对他人的认识是有一定的误解的。当把沙盘的内容与她们各自私下交流之后, 她们表示更加了解自己的内心, 也更加了解在今后的交往中应该继续进行有效的沟通, 避免误会。

四、理论支持

在整个咨询的过程中, 我运用心理学中以人为本主义流派的思想, 主张以人为本, 充分尊重求助者的人格、意愿, 无条件的接纳他们, 使他们感到被尊重、被理解, 营造充满安全感的环境, 从而与来访学生建立信任关系, 让他们可以放心地敞开心扉, 说出自己的烦恼、心事, 只有通过良好的信任关系建立, 我们才能发现问题, 从而更好的帮助学生解决问题。

五、辅导教师总结

通过这个案例的接触, 切实了解到了高中心理发展中的问题, 在这个特殊的年龄阶段, 确实需要得到来自学校教师和家长的关注, 这个关注是真正的关注他们内心的发展, 给予他们情感上的支持, 这也需要家长们和老师了解一定的心理健康知识, 让他们在感到烦恼疑惑的时候, 有方法可寻, 有力量给予他们支持。

