

# 《心理健康教育案例集》

## 图书基本信息

书名：《心理健康教育案例集》

13位ISBN编号：9787040268027

10位ISBN编号：7040268027

出版时间：2009-9

出版社：俞国良、文书锋 高等教育出版社 (2009-09出版)

页数：235

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《心理健康教育案例集》

## 内容概要

《心理健康教育案例集》是中等职业学校学生心理健康教育的真实案例集，涵盖成长、生活、学习和职业四个方面，涉及学生在学习方面表现出来的相关问题，自我发展过程中所遇到的烦恼，各种人际关系以及作为社会人在社会适应、习惯等方面所遇到的困扰，在求职就业过程中反映出来的相关问题等。既有专门的咨询个案，也有日常教育的个案，既有教育成功的案例经验，也有虽然未成功解决问题，但是经过反思，很有借鉴意义的个案。

《心理健康教育案例集》还配套学习卡资源，按照《心理健康教育案例集》最后一页“郑重声明”下方的“学习卡账号使用说明”，登录中等职业教育教学在线网站学习并下载其他相关资源。

《心理健康教育案例集》适合中等职业学校心理健康教师阅读，也可以为其他科目老师理解学生提供经验，是教师开展心理健康教育的好帮手。

# 《心理健康教育案例集》

## 书籍目录

成长篇走出内疚，把握当下亲情告别烦躁，又见宁静蓝天放下假想观众，做回自己她怎么了？走出对视恐怖走出寂寞忧郁的角落爱情抑或依恋？学会尊重自己：压抑、讨好还是表达？“娘娘腔”背后的故事学校适应不良的逃离者重解幼年性游戏，迈向青春期生活篇爱睡觉的抗议者她为何如此敏感？物质能填满自卑的心灵吗？播种良好心态她用乱发脾气来面对内心深处的恐惧引导学生为自己负责挫折帮助她看到未发现的自己寻回内在的自我价值感从“敌对”到“接纳”接纳自我，珍爱生命走进学生的心灵快乐需要自己创造用教师之爱唤醒学生自爱提前离校的女孩爱要表达才能传递学习篇渴望成功还是害怕失败？不敢抬头看黑板的女孩以认知治疗矫正不良学习心理我不想上学了克服自卑，重拾自信我为什么学得这么累战胜网瘾，走向成功不要让内向的人更内向以爱为矛击破学生的心灵之盾我用关爱拉住你职业篇挫折，成功的前奏冲破焦虑的束缚小事彰显职业素质挑战自我，成功创业小韩的枕头店自信让他走向成功从中职生向职业人的成功转变选择积极心态，迎接第一次职业挑战屡次被实习单位退回的迟到大王附录A 心理咨询方法介绍什么是心理咨询心理咨询的基本原则心理咨询与治疗的理论、方法与技术团体心理咨询附录B 常用心理测评量表贝克抑郁问卷（BDI-II）贝克焦虑量表（BAI）症状自评量表（SCL-90）自尊量表（SES）霍兰德职业倾向测验量表

## 章节摘录

走出内疚，把握当下亲情 ——对离去亲人心怀内疚的哀伤辅导 一、基本情况

兰伊，女，17岁，职专一年级财会专业的学生。从小到大生长发育正常，身体健康。来访时语言表达清晰、流利，但无精打采，神情忧虑。自述晚上经常失眠，害怕，不敢睡，经常找同宿舍同学一块睡，但仍然难以入眠。白天上课没精神，头痛，浑身无力，偶尔还得请假回宿舍休息，学习成绩急剧下降。

二、问题分析 在预约的时间里，兰伊准时地来到心理辅导中心。她无精打采地坐在我旁边，伤心述说着：“我晚上睡不着，即使偶尔睡着了也会半夜惊醒，很害怕，不敢一个人睡。但是，即使和同宿舍同学一起睡，仍然难以入眠，经常翻来覆去，又很担心影响其他同学的休息……”

经过一番深入交谈，我得知兰伊晚上没睡好，担心害怕，还严重影响了白天的学习和生活。这一些现状已经持续两个多月了，是从她奶奶去世后开始出现的。当时，她放声痛哭，也参与了整个告别仪式。至今，奶奶离开她已经两个多月了，但她的心情一直无法平静。白天还好一点，但到了晚上就老是想着奶奶，无法睡好。原来，奶奶从小非常宠她、疼爱她，经常找机会和她说话聊天，把好玩、好吃的都留给她。她也仗着奶奶宠爱，经常对奶奶撒娇。最近几年奶奶年纪大了行动越来越不方便，有时候就叫她帮忙，但是她却经常推三推四，磨磨蹭蹭，甚至很不耐烦……

有一天晚上，天气特别寒冷，奶奶叫她帮忙倒杯开水，而她却只顾自己看电视，很久都没给奶奶倒水。后来奶奶自己撑着起床倒水，却摔倒在冰冷的地上。这段时间，兰伊晚上经常回想起这些事，越想越内疚、自责，觉得非常痛苦，很想念奶奶，很想能和奶奶说话、聊天、撒娇，还经常梦见奶奶，梦到和奶奶在一起……

当身边的亲人离去时，每个人都需要和亲人做身心的告别。兰伊虽然参加了奶奶的葬礼，但心理上的告别不够完全、彻底，导致她两个多月来经常在心里产生关于奶奶的自我对话、心理冲突和自我谴责。尤其是晚上夜深人静时，睡觉之前的记忆回放，更是让她思绪万千，感觉愧疚、内疚和深度的自责。这样带来了一系列的影响，严重地影响了正常的生活和学习，甚至身心健康。面对此案例，当务之急是帮助她尽快和去世的亲人做彻底的心理告别，重塑生活的信念，激发其积极的特质和潜能，珍惜并表达当下的亲情，更好地面对学习生活和未来。

……



# 《心理健康教育案例集》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)