

心理辅导成就“包夜小王子”到大学生的完美蜕变

周东风

(湖北省安陆市第一高级中学 湖北 安陆 432600)

[摘要]本文介绍了运用心理学知识和咨询师技能对一名上网成瘾的高中生进行诊断与干预,通过对网络成瘾者的各个阶段的行为进行分析,摸清了求助者的心理活动,确立了网络重度依赖症和焦虑性情绪的诊断,根据来访者的实际情况采用观察法、谈话法、认知疗法等技术对来访者进行了心理咨询和治疗,使该生不良心理倾向和不良行为得到改善,情绪和情感回归正常,最终考上武汉的一个一本学校。

[关键词]网络成瘾;学习;焦虑性情绪;叛逆情绪;认知行为疗法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2019.11.777

我在教育教学岗位已经从事教书育人多年,遇到形形色色的学生,同时解决了各种各样的问题,如,厌学、上网、逃学、早恋、矛盾冲突等,其中不乏学生心理问题。直接面对问题学生,接待有问题的家长,甚至解救问题家庭。孩子是家庭的一切,是关注的中心,很多人认为一个问题学生的背后一定有一个有问题的家庭,不是家长自身的行为问题就是教养理念和方法问题。特别是现在的网络和游戏在青少年中泛滥,严重影响了学生的身心健康,影响了家庭和睦,影响了学校管理。有许多学生有了严重的手机依赖症和网络成瘾症,形成不良生活习惯,产生烦躁、焦虑、易疲劳、失眠、神经衰弱等症状,严重影响学业和生活。我通过对一位网络成瘾情绪异常来访者的个案进行分析,弄清了他的不良情绪的根源,解决了他厌学、弃学的问题,我尝试用合理情绪疗法、认知疗法、放松疗法等技术,降低焦虑情绪,取得了良好的效果。

一、一般临床资料

(一)人口学资料

叶某,男,16,汉族,高中生,身高1.68米,体态偏瘦。

(二)个人成长史

求助者出生于一个普通农村家庭,从小聪明但叛逆,长得瘦弱但很帅。性格内向、敏感、固执、好胜心强。中学时成绩优异但好玩,经常逃课上网、打游戏,读初三时,家里严加看管,老师也是日夜守着他,连睡觉都是和老师一起,最终以优异的成绩考入市一中。进入我市重点高中后,觉得学习不需要那么努力,读高一高二可以玩一玩,自己那么聪明,等到高三再努力学习。在这种错误的思想下,学习出现了问题,很多科目不会,考试成绩一落千丈,学习压力很大,说话做事不按常规,情绪不稳定。

二、主诉和个人陈述

主诉:近2个月以来情绪低落、焦虑、失眠、食欲不振

求助者自诉:自进入高中2个月以来,学习没有兴趣,上课昏昏欲睡,没有精神,到了晚上就兴奋,睡不着,想上网,想打游戏。晚上经常一个人溜出寝室去网吧通宵上网,早上很早返回学校上课。有时一个人打游戏不过瘾就带上同班同学或同寝室的4人一起熬夜打游戏。最疯狂的时候是他一周内连续通宵上网7天,远远超过其他同伴,于是同学们给他取名“包夜小王子”。白天就在课堂上睡觉,有时老师批评,让他站着听讲,他站着也能睡着。在班主任发现他们的违纪行为后,对他们进行批评教育,但这5名同学事先就定好了攻守同盟,拒不承认自己的错误行为。通过班主任多方面的工作,他们认识到自己的问题,知道了问题的严重性,接受了老师的批评和惩罚。

三、评估与诊断

(一)诊断与诊断依据

对其症状的原因分析:

1. 生物因素:男,16岁,正值青春发育期、第二逆反期,读初中时患过网络成瘾症,初三时在老师和家长的严格看护下,临床症状基本消失。
2. 社会因素:(1)家庭教育原因:家庭教育严格,说教训斥较多,非常看重他的学习成绩,期望值很高。(2)负性生活事件的影响:觉得自己一定得考名牌大学,否则湾里人瞧不起;因为经常逃课上网,被学校叫家长,甚至被学校停课在家反省,所以被村里人嘲笑。(3)人际关系紧张:村里人有些瞧不起他家。(4)

社会支持系统不良;自己想法无处倾诉,觉得对不起父母。

3. 心理原因:

(1) 存在认知错误:认为自己很聪明,学习很简单,读初一和初二时轻轻松松、玩玩闹闹混两年,只要初三不上网玩游戏,搞搞学习就能上去,而且考上市重点高中。他认为这种成功的方法可以复制到高中,但是在高中仅仅几个月的学习和几次考试就击垮了他,原先的认识与现状产生冲突,属于常形冲突。

(2) 情绪方面的原因:情绪上的困扰自己不能解决,看到父母、老师和学校只会让他心里更烦,此时冲突加剧。

(3) 在思想意识上:觉得自己从小受宠,聪明能干,周围的人都应该很喜爱和赞许自己,但是来一中的学生都是各个初中的尖子生,他没有感觉到以前那种受宠的待遇。

(4) 在行为模式上:缺乏解决问题的策略与技巧,不能自行化解冲突。面对现实中的困境和自我要承担的责任是件不容易的事情,这时想逃避。

(二)具体咨询过程

第一次咨询,通过了解基本情况,分析他的不合理信念。鼓励其表达自己的情绪,表示理解、接纳,强调他的感受是完全正常的反应。强调其网瘾是完全可以治愈的,高中阶段不同于初中,每个学期的学习都努力跟上才能考上理想的大学。取得其家长配合,改变家长说教、训斥的沟通方法。

第二次咨询,发现求助者很信任我,情绪稳定多了,没有那么大的压力,于是我进一步给出建议。布置家庭作业:将艾利斯归纳的11条生活中容易引起心理困扰的不合理信念,告诉求助者详细阅读,并写出感想;教会暴露疗法,在想象中进入自己最不愿意看见的情景,如被同学耻笑被老师批评众目睽睽下出错等,以帮助求助者面对痛苦的记忆和感受时,控制情绪,理性处事,正视现实,接受现实,最大限度的消除不合理信念。

第三次咨询,这次来访者见到我很高兴,我开始分析心理问题产生的深层原因(核心错误观念),与求助者不合理信念进行辩论,帮助求助者改变思维,放弃不合理信念。并请家长配合及时强化,使求助者主动改变自卑、自责甚至自暴自弃的错误想法。教他使用积极有效的认知行为技能,调动内在潜能进行自我调节,并分析这种观念转变对改善情绪的作用;鼓励求助者制定出学习计划,鼓励其参加社交活动。

第四次咨询,求助者情绪明显好转,行为举止正常。通过谈话和观察发现:他的焦虑症状完全消失,失眠症状消失,心态稳定;也学会正确评价自己和现实问题,增强了自我调控能力,学会了接纳和自我开放,树立了积极的人生理念。为了进一步确定我的判断,做了心理测验,结果:SAS46(标准分)SDS42(标准分)SCL-90各项指标均在正常范围。

咨询过程完整、有条理,采用观察法、谈话法、认知疗法等技术对来访者进行了心理咨询和治疗,使该生不良心理倾向和不良行为得到改善,情绪和情感回归正常,并成功地戒掉网瘾,最终考上武汉的一个一本学校。通过把心理咨询运用到学校的教育工作中,让学生在健康成长,构建和谐校园。

参考文献

- [1] 师资队伍建设 二级心理咨询师国家职业资格培训. 成国平 主编, 常州年鉴, 常州年鉴社, 2009, 216-217, 年鉴.

背诵式语言输入在大学英语教学中的作用探讨

朱琳

(河南财政金融学院 河南 郑州 450046)

[摘要]随着新型教学模式的层出不穷,教育领域也在此基础上产生了一系列的变化,教师在授课的时候可以站在更加多元化的视角中进行问题的思考,让自己的授课方式能够进一步满足大学生的实际需要。这对于学生的未来发展是极为重要的一个环节。尤其是对于即将进行社会角色转换的大学生而言,科学合理的教学模式能够让学生的学习效率具备事半功倍的效果。其中,英语知识的领悟能力对于学生而言是极为重要的,能够让学生在发展的过程中具备更多的机会,和国际友人进行深层次的交流,切实拓展学生的发展前景。英语教师要切实认识到肩负的重要责任,将宝贵的教学经验和背诵式的语言学习方式有机融合,让学生能够在崭新的教学背景下寻找到更加适合自己的英语学习方式。

[关键词]背诵式;大学英语;语言输入

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2019.11.778

根据教学领域的调查数据可以分析出,语言领域知识的学习更加依赖于学生背诵能力的提升。背诵可以让学生的脑海中的英语词汇积累量更加丰富,学会在进行英语写作的时候能够具备更多的灵感。其次,背诵好的英语文章不仅能够让学生了解更多英语学习技能,还能够让学生对于英语有更强的领悟能力。这些能力的显著提

升都能够让学生终身受益。因此,英语教师在授课的时候就需要在背诵领域的多加思考,利用语言输入的教学方式让学生能够在更短的时间内理解英语词汇当中的诸多知识点,学生对于英语语句的敏感程度也能够从根本上获得提升。同时,在使用此项教学方法的时候,教师还需要进行多方面的考量,一定要根据本班学生的英语