**对自卑男生的开导**

2018级历史一班刘勉

刘轩，男，高二男生。

刘轩性格孤僻、内向，而且还表现得十分自卑，他也从不主动也不愿与周围的同学交流，他觉得班上的同学们都瞧不起他这个从农村来城市求学的同学，也怕同学们笑话他有一双年纪足以做他们爷爷奶奶的父母，遇到不会做的题目也不敢去问，怕老师也会嘲笑他!但同时，他也渴望融入班集体，也想用好的成绩来证明自己，也在学习上下了工夫，成绩却始终都没有进步，这无疑使得他更为自卑。面前的他说话声音小小的，连走路的姿势也表现得十分拘泥!
在经过与家人、老师、同学的沟通中还发现:在刘轩上初中时，有一次下大雨，母亲去学校接他，周围的同学看见，都以为那是他奶奶，在他说明那不是他的奶奶而是他的母亲后，周围同学的一句“不会吧?你妈妈都那么大年纪啦?都可以做我奶奶了!”使他产生了强烈的羞辱感，从那以后，他就刻意拉大了与其他同学之间交往的距离，他不时地怀疑周围的同学在嘲笑他、议论他，感到自卑，他恨自己，也恨他的父母，但他又无法改变这种现状，心中十分苦恼，甚至还产生过绝望自杀的念头。现在刘轩在城里读高中，我们这个学校城里的孩子居多，于是，他又觉得周围的城里的同学瞧不起他这个从乡下来的同学，觉得他们刻意避着他，不愿意与他交往。
二、案例评析
从刘轩的这个个案中可以发现，刘轩本身存在着以下几个方面的问题:
1、个性缺陷。
性格是一个人稳定的态度体系和习惯了的行为方式，是个性结构的重要组成部分。良好的性格可以改变和弥补气质的某些消极因素，对人生具有积极意义。同时良好的性格是身心健康的基本保证。相反，不良的性格不仅严重影响人际关系、人的成长与进步，而且对个体的身心健康十分有害，容易导致心理疾病。刘轩的个性有着很大的缺陷。如过分内向、孤僻的个性，自我封闭和抑郁的心态，自卑，这些对人际关系都存在着消极作用:首先他的性格缺陷严重妨碍了他与别人的交往。使他既不会、也不愿主动与同学接触，导致同学之间缺乏相应的了解和理解的机会，造成感情冷漠，关系不融洽。其次，他这一系列不良的个性特征很容易给别的同学以不良的评价，使人产生不愉快的感受，影响别人对他的接纳、交往。2、能力缺陷。
人际交往能力欠缺也是影响人际关系的原因之一。刘轩平时既不爱说话，又很少主动与人接触，经常独来独往、孤家寡人。尽管有时他也有和同学交往、改善关系的愿望，但却不知如何去做，产生了很强的自卑感和恐惧心理，而做起来又可能弄巧成拙，产生误解。于是就干脆放弃，任其自然，这就更失去了人际交往的锻炼机会。
3、过高的自我期望价值。
学生的任何一种活动与他们的成绩都是密不可分的，人际交往也不例外。刘轩在学习上的确是花了工夫，按他的话说是“父母无法给我的，我可以通过自己的努力去得到”!于是，他努力学习，想用成绩来证明自己存在的价值，可他却没有意识到对自己的期望价值过高，超出了他能力可及的范围，怎么努力也是无法达到他所预期的状态，于是他就怨天尤人，更加自卑。

1. 辅导目标及过程:
2. 理性认知疗法
首先，针对刘轩的不良认知模式运用理性认知疗法，和他一起认真地探讨人际关系的意义，从健康的群体意识的理论问题到如何正确认识和对待同学之间的关系问题，在理论和实践的基础上，进行具体的有针对性的、入情入理的分析，明确指出他在这方面的不当之处，使其逐步认识到并尽快地改变过去那种非理性的认知结构和思维模式，纠正不合理的信条，代之以科学的理性信念，从而达到改善认知，理顺情绪，消除观念上的障碍，树立良好的群体意识之目的。
(二)行为疗法，培养其主动交往能力
针对刘轩在人际交往方面的自卑感和能力缺陷，运用行为疗法，加强实际训练。说明人的交往能力完全可以通过有意识的培养训练得到提高，关键是要克服自卑，建立信心，多动脑，多实践，不断总结。

根据刘轩的个案情况，我为他制定了以下一些“作业”：

1. 细心观察身边同学的言行举止，并与自己的言行举止进行比较，合理改善自己的言行;
2、尽可能多地与性格开朗、热情活泼的同学交往并深入交一个朋友;
3、有意识地参加一些集体活动;
(三)人际沟通技巧的掌握。
教导刘轩人际沟通的技巧与方法，如善解人意，体贴关心，乐于助人，克制忍让，顾全大局，礼貌待人以及学会运用恰当的语言赞扬别人和开展积极的批评与自我批评等，鼓励他从大处着眼，从小事做起，认真实践，持之以恒。
(四)自信辅导。

美国作家爱默生说:“自信是成功的第一秘诀。”可以说，拥有自信就拥有无限机会。
四、效果与反思
在经过为期两个月的咨询辅导后，刘轩的状况有了明显的好转，现在的他已经可以很自然的跟同学进行交流了，在学习上遇到不会的题目也能主动去向老师请教，与家人的关系也得到了改善，令他最为高兴的是，成绩也有了明显的进步。现在的他变得开朗、活泼了起来。