

让关爱走进心灵

大学生心理咨询与辅导案例集

主编 | 韦广雄 范慧玲

RANG GUANAI ZOUJIN XINLING
DAXUESHENG XINLI ZIXUN YU FUDAO ANLIJI

让关爱走进心灵

大学生心理咨询与辅导案例集

主编 | 韦广雄 范慧玲

编委会

主 任：韦广雄

委 员（按姓氏笔画排序）：

朱茂玲 苏英姿 杨 潇 陈一栋 范慧玲 梁钊华

图书在版编目(CIP)数据

让关爱走进心灵：大学生心理咨询与辅导案例集 /
韦广雄，范慧玲主编. —桂林：广西师范大学出版社，
2015.9

ISBN 978-7-5495-6835-2

I. ①让… II. ①韦…②范… III. ①大学生—心理
咨询—案例②大学生—心理辅导—案例 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 127965 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码：541001)
网址：http://www.bbtpress.com

出版人：何林夏

全国新华书店经销

桂林广大印务有限责任公司印刷

(桂林市临桂县秧塘工业园西城大道北侧广西师范大学出版社集团
有限公司创意产业园 邮政编码：541100)

开本：787 mm × 1 092 mm 1/16

印张：17.5 字数：320 千字

2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

定价：36.00 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

序 言

根据世界卫生组织的定义,“健康不仅是没有疾病,还包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”,是躯体健康、心理健康、良好的社会适应和道德健康的有机统一体。一个人只有在这些方面同时健全,才算得上真正的健康。而心理健康,是指人们对于环境以及相互之间具有最高效率及快乐的适应情况。

心理健康是大学生成长成才的重要基石,是大学生充分发挥自身的最大潜能,以适应生活、学习、工作和社会环境的发展与变化的需要。但是,近年来的诸多调查显示,大学生中约有一半的人至少有一项轻微心理症状,有约五分之一的学生存在不同程度的心理障碍,极少数学生还存在心理疾病。开展好心理健康教育与咨询工作成为高校加强大学生思想政治教育的重要方面。

心理健康教育与咨询是高校针对大学生心理问题而开展的教育、预防、评估、疏导和干预的一项重要工作。经过多年的发展,各高校均构建了包括心理健康教育课程、心理健康咨询、心理健康教育专项活动内容等的心理健康教育体系,形成了一整套心理危机干预机制和措施。大学生心理健康问题得到了高度重视,大学生心理健康教育工作取得了一定成效。

本案例集是部分高校在开展心理健康教育和咨询过程中发生的真实故事。它叙述了这些高校一线心理咨询师和辅导员开展心理健康教育,为化解学生心理问题做出的努力、成效及内心感悟。从中不难看出,作为大学生心理健康教育与咨询的直接行动者,他们是如何科学地评估学生心理状况,耐心地开展心理疏导,及时迅速地干预学生心理危机,确保一个个有着各种心理问题的学生得到关爱和帮助。在案例中我们可以看到教师所在高校均高度重视大学生心理健康教育与咨询工作,建立了比较完善的心理健康教育体系和心理

危机干预体系,在人员、经费上给予充分保障。深入这些案例我们会看到,大学生的心理教育与咨询工作所面对的问题是十分复杂的,一方面是因为大学生群体存在流动性,个体心理问题千差万别,没有一个固定的模式可供我们参考;另一方面是因为正在成长的大学生心理问题具有反复性,极易受到家庭、社会和个体状况变化的影响。因此,任何一个从事心理健康教育和咨询工作的教师都深切地感受到他们所面对的大学生心理问题始终是一个常新的问题,它来得突然,令人防不胜防。但是,每当面对这样的问题时他们又是那样的泰然处之,胸有成竹。隐藏在背后的是这些教师高超的专业技能、高度的责任感和大爱精神。

本案例集收录的案例为 38 个。这些案例具有一定的代表性,涉及了大学生心理问题常见的三种类型:心理困扰型、心理障碍型和心理疾病型。每个案例共有五个部分:案例导入、案例基本情况、咨询疏导或干预过程、咨询成效、咨询师思考,最后还有专家点评。希望从事心理健康教育和咨询的教师通过阅读本案例集,能从中悟出一些心理健康教育和咨询工作的规律,以指导自身的工作。如果是学生阅读,希望也能从中结合自身的心理状况进行反思,正确认知自我,提高自身的心理调节能力,努力把自己培养成为一个身心健康的时代新人。

李继兵

目 录

第一章 新生适应

面对落差我无所适从	3
适应,让心灵学会成长	11
走出迷茫的新生	17
我是大学里的边缘人	22

第二章 学习与就业

一想到考试就焦虑不已	35
人生十字路口的职业规划和角色定位	42
我得了考试综合征	49
为了学业,我很头疼	56
学习动机过强有利也有弊	64
学生干部面对专业课重修、补考,情何以堪	71

第三章 人际交往

嘴笨的大男孩	79
把事憋在心里的男生	84
我与室友之间隔着篮球	91

第四章 恋爱情感

分手就等于失败	99
我的男朋友不要我了	107
老天对我不公平	115
我成了前男友的消遣品	121
退学的背后	127
渴望与罪恶	133

第五章 自我认识与接纳

我比同学大四岁,所以我很笨	141
不想回家	148
冲破乌云的燕子	155
走出自卑的泥潭	161
心有千千结	169

第六章 神经症

为什么总是控制不住用余光看别人	177
强迫让我特别神经质	183
面对他人我不再恐惧	189
我害怕 我痛苦	195
挣脱强迫的牢笼	202

第七章 危机干预

网瘾是恶魔	211
爱无止境,悲伤有度	218
曾经的辉煌,今天的失落	224
爸爸妈妈多爱我一点吧	229
分手让我万念俱灰	236

我的大学我却不能做主	242
直面生命的凋零	247
我要报复那些人	254
我要跳出“农门”	260
 案例作者简介	 266
参考文献	268
后记	270

第一章

新生适应



面对落差我无所适从

曾柏林

案例导入:在由中学生向大学生转变的过渡时期,大学新生会产生诸多不适应和矛盾困惑。在分析大学生谢某适应不良的表现以及内心的矛盾困惑后,选择用合理情绪疗法帮助她改变现状、适应新生活,最后达到了预定目标。

| 案例基本情况 |

1.来访者一般资料

谢某,女,20岁,某大学二年级新闻系学生。爱好写作。体态正常,无重大躯体疾病史,父母均为企业职工,自小对谢某要求严格。谢某为家中独女。谢某小学时成绩优秀,其父母喜欢在别人面前炫耀自己的女儿。到中学后,成绩不如从前。由于高考时没考上自己理想的学校,在新的学校适应不良前来就诊。

2.来访者主诉与自述

主诉:这段时间,我根本不能好好学习。我真是受不了,想回去复读,可是担心压力太大,也怕自己来年考不好,可在这边又待不下去,真是烦恼。现在和宿舍同学的关系也不是很好,真不知道该怎么办。现在,除非天气突然变得很好,或者家里有重大喜事,以及老同学来找我玩以外,我都高兴不起来。我就是这样浑浑噩噩地过了一个学期,觉得很难受,希望可以得到帮助。

自述:这是什么学校啊?就跟高中似的,要求我们上晚自习,新校区周围什么都没有,学校的配套设施也不全。还有,学习气氛一点都不好,班上的学生经常逃课、不上晚

自习、谈恋爱,很少有人学习。我很看不惯他们这样的做法。感觉自己被骗了一样,那些同学的高考分数比我低那么多,好像还有一些没有上线的也都进来了。以前跟我一起玩的朋友最次的都去了工大这样的本科院校。每次听她们说学习有多紧张、大学的生活有多么的丰富,我就很难过。我觉得自己一直都是一个不错的学生,以前成绩一直排在中上,我应该在一个学习氛围很好的大学里,不知道怎么就来到了这样一所破学校。我以前在高中的时候经常在报纸上发表文章,现在也没有人关注这些了,我也懒得写东西了。我觉得自己现在十分堕落。

3. 咨询师的观察和他人反映的情况

咨询师的观察:谢某来咨询时,衣着得体,但皱着眉头,说到自己不满意的地方时语速很快,语气中带有很多无奈和焦虑的情绪。在说明情况时反复说明自己不应该待在现在的学校。

来访者父母反映:女儿自小成绩就不错,很好强,家里对她期望很高,高考时可能发挥不好,没能上一本线,连本科线都没上,录取时家里气氛很沉重,但听说这所学校就业情况很好,还是让她去读了。可实际情况好像不是太好,她回家总说学校的不好,说自己学不进去,为此也骂过她几次,但还是不见效,听说学校有专门的心理咨询机构,而且这种情况可以来做心理咨询,所以就带她来看看。

4. 心理检测结果

选择测验为 SDS,检测结果总粗分为 45 分,标准分为 56 分。

咨询处理过程

1. 评估与诊断

(1) 评估:来访者谢某对大学新环境适应不良,对学校环境、同学们的学习状态等方面心存不满,影响情绪。对学校环境与自己所报考志愿的落差存在认知偏差,由于无法调节这些负面情绪,因此导致失去学习和生活的动力,也失去快乐感与满足感,处于抑郁状态中。

(2) 诊断结果:一般心理问题,带有抑郁情绪。

(3) 诊断依据:根据临床资料的整理与分析,结合病与非病三原则,该求助者的知情、意统一,属于主动求医,自知力完整,属于心理正常的范围。而且求助者的不良情绪是由于对新环境的适应不良所引起的,间断性出现不良情绪反应有半年,在偶尔的新刺

激下可以自行缓解,未发生泛化。

(4) 鉴别诊断。

①与严重心理问题相鉴别:谢某的心理问题是由于对新环境的适应不良所引起的,并未发生泛化,因此排除严重心理问题的可能。

②与焦虑神经症相鉴别:谢某的心理问题与其现实的生活环境有关,并且含有道德色彩,属于常型冲突,可排除神经症的可能;加之谢某未出现运动神经系统不安和植物神经系统的障碍,因此排除焦虑性神经症的诊断。

③与抑郁性神经症相鉴别:谢某的心理问题与其现实的生活环境有关,并且含有道德色彩,属于常型冲突,可排除神经症的可能;加之谢某抑郁情绪的持续时间不长,因此可以排除抑郁性神经症的可能。

2. 咨询目标与方案

(1)具体目标与近期目标:降低谢某的抑郁情绪水平,使求助者适应新的环境,清除其认知偏差,恢复原有的兴趣,改善现在的人际关系。

(2)最终目标与长期目标:完善求助者的个性,增强其社会适应能力,促进其人格的发展。

(3)明确双方的咨询权利与义务以及责任。

(4)咨询时间:每周一次,每次一小时。免费咨询。

3. 咨询方法与理论依据

(1)主要咨询方法:合理情绪疗法。

(2)理论依据:合理情绪疗法又称“理性情绪疗法”,由美国著名心理学家埃利斯创立。其理论认为引起人们情绪困扰的并不是外界发生的事件,而是人们对事件的态度、看法、评价等内容。因此要改变情绪困扰不是致力于改变外界事件,而是应该改变认知,通过改变认知,进而改变情绪。他认为外界事件为 A,人们的认知为 B,情绪和行为反应为 C,因此其核心理论又称 ABC 理论。

结合求助者自身的情况,其心理问题主要由对新的生活适应不良引起,而引起适应不良主要是因为求助者认为现实的情况不符合自己的期待,这样的期待是在求助者长期的生活中形成的。其中存在着认知偏差或不合理的因素。加之求助者的情况被诊断为一般心理问题伴有抑郁情绪,以及她求助愿望强烈,都比较适合采用如上的咨询方法。

4. 咨询过程

(1)第一阶段(第一次咨询):心理诊断阶段。首先填写咨询登记表,询问基本情况,介绍咨询中有关事项与规则;其次通过摄入性会谈,收集临床资料,探寻其心理矛盾

及改变意愿;再次向谢某介绍合理情绪疗法中关于情绪的 ABC 理论,其主要观点是情绪或不良行为并非由外部事件本身所引起,而是由个体对这些事件的评价和解释造成的。与谢某一起明确她的问题,初步澄清求助者目前的心理状态 C,以及使她产生这样心理问题的现实原因 A(即对新环境的反感),并对二者之间的认知因素 B 进行初步分析。

小结:该求助者有很强烈的改变意愿,经过会谈初步明确了自己的问题所在,明确了 ABC 理论,初步了解了她的心理问题是由自己的错误观念所引起的。

(2)第二阶段(第二次咨询):领悟阶段。在这一阶段中,一方面是要加深咨询关系;另一方面是在前一次咨询的基础上,进一步明确求助者的不合理信念,对照埃利斯对不合理情绪的归类,谢某的不合理信念主要有以下几点:

①如果事情并非己所愿,那将是一件可怕的事情。在谢某看来,只有考上理想的大学才算是成功的表现,因为没有考上好的大学所以产生了挫败感,并由此导致了抑郁情绪。

②不愉快的事总是由于外在环境的因素所致,不是自己所能支配和控制的,因此人对自身的痛苦带来的困扰也无法改变。在谢某看来,引起她情绪困扰的原因就是学校的学习气氛不好,并且她认为这是一个无法改变的事实,因此她的消极情绪也无法改变并持续困扰着她。

③一个人以往的经历和事件决定了她目前的行为而且这种影响是很难改变的。谢某认为她曾经是一个怎样的人,现在也应该是,而丝毫没有考虑到新的环境或许向她提出了许多新的要求。谢某的信念中确有绝对化要求、过分概括化、糟糕至极的非理性观念特征。在这一阶段,应使谢某确信是自己的信念导致了现在的心理问题,自己只有改变不合理信念,才能消除目前的不良情绪。为了检测求助者是否领悟,让她自己举例进一步说明自己问题的根源。

小结:谢某已经说明了自己现在的问题是由于自己存在一些过分偏激的想法而造成的,认识到自己对现在的环境有很多负性的评价,对自己的同学也抱有很多的偏见,也正是这样的观念,使自己在学习生活中都很不愉快。她还举例说:“我有时候就是这样一个人,总是觉得事情都要很完美才可以,否则就会觉得很不舒服,有时候确实有一种‘宁为玉碎,不为瓦全’的想法,这令我很苦恼,因为生活中总是有那么多的不尽如人意。尤其是自己上了大学以后,更是觉得我的生活糟透了。可是我就是这样一个人。”

(3)第三阶段(第三、四次咨询)。修通阶段,修正谢某的不合理信念。与谢某的不合理信念进行辩论,并为其改变不合理信念提供指导。在咨询结束时向谢某布置家庭作业完成 RSA 自我分析报告。对话的摘录如下:

咨询师:你已经认识到自己的一些不合理的观念了,有试着去改变吗?

谢某:虽然知道有些想法很不合理,可是,我觉得那样也没什么不对呀!每个人都一样,追求良好的学习环境没错啊!

咨询师:你的意思是,为了追求良好的学习环境,所以自己的同学就必须跟自己一样努力,学校就必须为你创造一个优越的学习环境,是这样的吗?

谢某:没什么不对啊!每个人上大学就是为了学习知识的,既然如此,就应该无条件地好好学习,学校既然都招生了,就应该对自己的学生负责,为他们创造良好的学习氛围,否则就不要招生。

咨询师:你刚才说,每个人来到大学里就是为了学习知识,这是你自己认为的还是别的同学也这样想?

谢某:(沉默)我觉得就应该是这样的。

咨询师:你说“你觉得”,可是别人是不是也这样想呢?

谢某:(沉默)但是他们的做法我很不喜欢啊!

咨询师:你的意思是,你来到大学希望能好好学习,为了让你开心地学习,所以其他同学也必须跟你想的一样吗?

谢某:(沉默)

咨询师:他们平时的行为会妨碍到你吗?

谢某:这倒不会,就是很看不惯,接着心情就会不好,影响自己的学习。

咨询师:其实大学跟中学有很大的不同,是一个自由开放的环境,除了学习,还能从很多方面完善自己,当然了,我并不是说你学习是不对的。只是你想想,其他同学或许有自己的想法,比如说他们会觉得在大学里提高自己的人际交往能力很重要之类的。你说呢?

谢某:确实是的,我们宿舍有个同学就是学生会的,特别喜欢交际,还说过要趁大学三年好好培养自己与人相处的能力。其实这女生也不错,就是平时老忙其他的事情,都不看书,我看了很不舒服。

咨询师:是啊,既然每个人都有不同的目标,你还会要求其他同学跟你一样吗?

谢某:这样想,那我也没什么可气的了。但是想到我中学时的朋友都在很好的学校,会觉得很自卑,又很委屈。

咨询师:你觉得大学就是你人生的终点吗?

谢某:(惊讶)为什么会这样想呢?当然不是。

咨询师:这就对了。既然你觉得大学不是你的终点,那你面对你的老同学还自卑什

么呢？他们在努力，你也在努力不是吗？只不过你们在不同的地方奋斗而已。

谢某：可是你不知道，好的大学师资又强，硬件又好，我都落下别人很多了吧？

咨询师：你是说只要师资雄厚，硬件设施好，那么学生就一定会出色吗？

谢某：是啊！要不怎么会划分那么多等级的学校呢？好学校的学生一定比一般的要好一些的。

咨询师：那在你现在的班级里，有来自中学时比你条件好的学校的学生吗？

谢某：有啊！有人还是重点中学毕业的呢。

咨询师：你看，有人来自条件比你好的学校，现在不也坐在同一个教室吗？好的环境固然重要，可是这也不是绝对的，事在人为嘛，再好的学校，你不愿意努力，那你还不是不能很好地成长。相反，在一般的条件下，只要你努力，是没有理由不成长的。相信你也知道，在每年高考的队伍里，考上清华、北大的并不一定都是名牌中学的学生，你说呢？

谢某：道理是这样的，可是条件没别人好是事实啊！

咨询师：你说的确实也对，但是，你想想，在普通的环境下努力成功的人与在优越的环境下努力成功的人相比，哪个更可贵呢？

谢某：当然是在一般的条件下成长起来的人更可贵，毕竟他没有别人那么好的环境，却有着与别人一样的成就嘛！

咨询师：那你还会因为自己的朋友上好大学而自卑吗？

谢某：（笑）不会了，听了你的话，我还得感激我现在的环境，否则我就没有条件证明我自己了。现在我觉得开心了好多！谢谢你！

咨询师：其实这些想法都是你自己的功劳，我只是帮助你认清你存在的一些不正确的想法罢了。还有，写作是你的特长，现在学校、社会上各类的刊物很多，你可以继续写作，发挥你的特长啊。

谢某：你不说我都忘了，原来一直觉得，书都读不下去了，写文章有什么用。可是我决定重新拾起我的笔了。

咨询师：现在能再谈谈你的感受吗？

谢某：觉得很释放，心里闷闷的感觉没有了。自己来到现在的学校已经成为现实，我要是再像之前那样怨天尤人，只会耽误自己，既然不能改变环境，那就改变自己吧。

咨询师：很高兴你能这样想，我看今天就先到这里吧，如果你愿意，我们下星期再约见一次可以吗？

谢某：当然，谢谢你！

咨询师:好的。还有,我希望你下回来的时候可以给我带一份你的自我分析报告,就是根据我之前给你介绍过的ABC理论,思考生活中令你烦恼的事,然后用这一理论自己进行分析,要找出引发你情绪问题的事件A,你出现的行为和情绪反应C,以及导致C的信念B,并对不合理信念进行驳斥D,从而建立起新的观念E,其中要以与不合理的信念辩论为主,可以吗?(家庭作业)

谢某:好的。

小结:谢某已经基本用合理信念代替了不合理信念。

(4)第四阶段(第五次咨询):再教育阶段。巩固前几阶段所取得的效果,确认谢某可以与自己不合理信念进行辩论,个性有所发展。结束咨询。

小结:谢某很好地完成了上次布置的作业,确定她已经可以与不合理信念进行辩论。从谈话中确定谢某的情绪确实转变不少,并且走出了她固守的信念,开始认清上好的大学并不是唯一证明自己价值的方式,并且不再总是把一切行为后果归因于外界不可变的因素,愿意调整自己的应对方法来适应新的环境。

咨询效果评估

1.求助者的自我评估

谢某:“我很高兴,觉得心里闷闷的感觉没有了,原来会很看不惯同学的做法跟我的想法不一致,现在好多了。觉得每个人都有自己的生活,我的情绪不应该被别人的生活所左右。原来跟宿舍同学的关系都比较疏远,现在我也开始慢慢地接近她们,发现她们没我原来想的那么糟,我们都是有梦想的人,大家一起相互鼓励还挺好的。我这学期还加入了我们学校团委的《学报》编辑部,和一些喜欢写作的同学共同经营《学报》。”

2.求助者社会适应的客观现实

谢某原来拒绝参加任何社团活动,认为那是浪费时间。第二学期开始后,加入了《学报》编辑部,成为《学报》的主要供稿者。谢某现在经常到图书馆看书,还说发现学校里喜欢学习的人也挺多的。

3.求助者周围人员的评定

宿舍同学:谢某这学期看上去比上学期精神多了,态度和善了很多。

家长:回家不再抱怨读不进书了,还经常说一些在社团里开心的事情。

4.咨询师的评定

联系最后一次咨询并进行上述评定,通过回访与追踪,认为谢某已经适应新的环