

快乐从打开 心窗开始

大学生心理咨询案例集

王筱鹏 著

kuaile cong
dakai xinchuang
kaishi



山西出版集团
山西经济出版社

快乐从打开 心窗开始

大学生心理咨询案例集

王筱鹏 著

江苏工业学院图书馆
藏书章



山西出版集团
山西经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐从打开心窗开始 / 王筱鹏著. —太原: 山西经济出版社,
2008.5

ISBN 978-7-80767-017-9

I. 快… II. 王… III. 青少年—心理卫生—案例—分析
IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 083583 号

快乐从打开心窗开始

著 者: 王筱鹏

责任编辑: 孙 茜

装帧设计: 玫 子

出 版 者: 山西出版集团·山西经济出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

电 话: 0351-4922133(发行中心)

0351-4922085(综合办)

E-mail: tysunqian@163.com

jingjshb@sxskcb.com

网 址: www.sxjcb.com

经 销 者: 新华书店

承 印 者: 太原市文兴印业有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 7.5

字 数: 180 千字

版 次: 2008 年 6 月第 1 版

印 次: 2008 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80767-017-9

定 价: 30.00 元

序 一

孩子是家庭的瑰宝、民族的希望，学生是祖国的未来、社会的建设者，他们的成长成才关系着千家万户的命运和社会的前进。近几十年以来，由于社会快速发展，人们的生活节奏加快，压力加大，尤其使社会的中坚阶层的压力加大，冷落甚至忽视家中的瑰宝。

一项抽样调查显示，初中生存在敌对、攻击行为的占 35.1%，而更令人不解的是，一些在学校讨老师喜欢的乖学生，在家里却成了攻击父母的“小暴君”。升学压力、沉迷网络、人际沟通障碍、与父母缺乏情感交流、考试焦虑……当今社会，如何教育子女成为家长最关心的问题；如何教育学生成为学校最关注的事情。

从这个意义上讲，王筱鹏同志作为一名心理咨询工作者，善于思考、勇于实践、勤于总结，结集出版《快乐从打开心窗开始》一书，是一件很有价值的事情。

它不仅体现了王筱鹏同志注重理论联系实际、锲而不舍的探索精神，而且折射出山西金融职业学院注重学生心理素质、大力提高学生生活能力的人文关怀精神。

我与筱鹏同志相识、相处时间并不长，但是她给我的印象却是比较深刻的。其一，她锲而不舍、自强不息，以非凡的毅力在两次落榜后重新走进学校苦读，最终如愿以偿进入高等学府，那份坚持，那份在低谷中站起来迎接挑战、战胜困难的精神实在可



嘉。其二，在工作的同时，她勤于学习，参加全国在职教育硕士联考继续攻读教育硕士，并获得国家二级心理咨询师证书。她的执著与求知精神令我敬佩，这份努力，这份积极向上的精神，我想不仅仅是为了她自己，更多的是为了她身边那些可爱的学生，那些懵懂的心灵。

细读《快乐从打开心窗开始》一书，一种强烈的有话要说的欲望触动着我。我们都曾年轻过，都有过类似的经历与感受。当我们现在已经为人父、为人母，尤其是遇到困惑手足无措时，读读这本书是大有裨益的。它告诉我们：“爱”并不只是给孩子买最好的营养品，买昂贵的衣物，而是应该走进孩子的世界，了解孩子的心理需求，发掘他们的潜能，培养他们的荣誉感和独立人格，还孩子一个自由成长的空间。

掩卷深思，还有一些话想和青年朋友说一说：在人生的道路上，并非全是平坦大道，坎坎坷坷的艰难小路，甚或高山大河有时也会横亘在每个人的眼前。遇到坎坷怎么办？谚语说得好：“有心走路山成路，无心走路路成山。”当遇到困难时，当心情烦闷时，不要气馁，切莫消沉，而要不断提醒自己：保持良好的心态，坚守理想的追求，把握难得的机遇，珍惜人生的价值，坚持住，挺过去，前面便是一片光明。

该书用几十个不同的鲜活事例让我们看到了学生们在心理、生理各个时期的变化，并指引了一条正确、健康、积极向上的生活道路。相信大家读后应该会得到很多启发。

祝愿王筱鹏同志在心理咨询工作中取得更多更新的成果，为广大家长朋友和学生提供一条阳光之路，为他们的生活增添更多的幸福与快乐！

山西省教育学院院长

陈永林

2008年5月

序 二

记得我的孩子上幼儿园时，学过这样一首儿歌：

人有两件宝，双手和大脑。

双手去劳动，大脑来思考。

用手不用脑，什么也做不好；

用脑不用手，什么也做不了。

联系到身边许多学生的咨询案例，我忽然明白：原来有这么多的学生之所以会出现种种心理问题，是因为他们所拥有的这两件宝贝在成长的过程中已经不知不觉地被他们抛弃了，尤其是他们的大脑不会思考或者错误地思考，所以他们的心门已锁，快乐不复存在，所以来咨询的学生说得最多的话就是：“我不知道我该干什么”“我不知道怎样学习”“我不知道如何与人交往”“我好无聊”“我郁闷”“我晕”等等。

每每听到这些话语，我打心眼里替他们着急和遗憾。大学生本该是活力四射、充满热情、积极向上的年轻人，但是在他们身上，我看到的却是无助、彷徨、浪费青春、无边无际的寂寞和不知所措。我忍不住了，我不想他们在我眼前这样虚掷光阴，我不想他们再带着遗憾和无助的心离开大学校园去过以后漫长的人生。尽管我知道我不是救世主，我力量微弱，但是我不允许他们这样糟蹋青春。我想清楚地了解我身边的这些孩子到底是一群怎样的孩子？他们还有没有潜力可挖掘？





众所周知，高等职业教育是高等教育的重要组成部分，高等职业学校的学生是大学生的一支大部队。他们处在由少年向青年过渡的阶段，是个体发育、发展的最宝贵、最富特色的时期，而这个时期同时又是人生的“危险期”。随着学习生活由普通教育向职业教育转变，发展方向由升学为主向就业为主转变，大学生将直接面对社会和职业的选择，面临日趋激烈的职业竞争和日益加大的就业压力的环境变化，他们在自我意识、人际交往、求职择业以及成长、学习和生活等方面难免产生各种各样的心理困惑或问题。

我是1996年毕业于山西大学师范学院教育系的师范毕业生，从事班主任工作有十年的历史，在学校主讲《心理学》和《心理健康教育与咨询》两门课程。这十多年来，我喜欢与学生打交道，也经常和学生们在一起聊天、谈心。

和学生交往久了，我常常为他们中出现的一些问题感到不安，为他们的困惑而困惑，为他们的忧虑而忧虑。我也曾用我学到的一些心理学、教育学知识为他们排忧解难。但是面对那些疑虑太多、问题严重的孩子，我又常常感觉到自己能力的不足和学识的浅薄。

于是2003年我参加了全国在职教育硕士的联考，并顺利地由国家学位办录取到山西师范大学教育学院继续深造。在脱产学习期间，我再一次深入地学习了一些心理学课程，翻阅了大量心理学书籍，并且有幸学习了《心理咨询》这门新课程。

2005年春天我惊喜地发现了华夏心理网的山西心悦心理咨询中心，于是报考了国家二级心理咨询师的考试并顺利通过。

这里，我想谈一段我的亲身经历。我是1992年考上山西大学师范学院的，在这之前我曾高考落榜过两次。一次差5分落榜，另一次差30分落榜。如果说第一年差5分落榜对我是敲响一次警钟的话，那么第二年差30分落榜对我则是地狱之灾了。

第二次落榜后，有很长一段时间我对自己感到不解和困惑。平常考试总在前十名的学生为什么一到高考就不行了呢？我苦闷，我彷徨，那一段时间我觉得天是灰的，地是暗的，人间对我已经没有什么公平和幸福可言。除了埋怨老天的不公外，我几乎不能有任何的思考。我惟一的念头就是：我完了！我再也不可能高兴起来了！我要放弃自己！

在那段阴雨连绵的日子，我甚至想过自杀和离家出走！然而现在，我健康幸福地活着。是什么给了我信心、勇气和力量呢？现在回想起来，我明白那是心理咨询使我得到了重生！我表哥是一名从事多年班主任工作的老教师，他一针见血地指出我心理素质的脆弱，然后帮我减轻考试焦虑和压力。我重新加入了复读生的行列，并在第三次的高考中轻轻松松实现了自己的愿望，迈进了大学学府，最终成了一名光荣的人民教师！

尽管那时候心理咨询在我国尚处于初级阶段，还是新鲜事物，甚至说还处于尴尬地位，没有多少人了解它，许多人对它认识不清，我却隐隐约约感受到了它存在的意义和价值，所以在大学，我毅然选择了以学习心理学、教育学为主的教育管理专业。多么庆幸啊！我享受到了心理咨询给我的快乐和幸福，它使我明智、使我达理、使我清醒、使我进步、使我健康成长！

“在绝望中摆脱烦恼，在痛苦中抓住欢乐，在压力下改变心态，在失败中找到希望。”这就是心理咨询的最高境界。心理咨询业是一项崇高的、伟大的职业，尤其对于热爱教育、热爱学生的人类灵魂工程师来说，它更是一项助人成长、助人前进、助人提升的理想职业，是咨询师和求助者共同成长的一个活动和过程。

通过国家鉴定拿到心理咨询证书的那一天，我有一种在十字路口看到明确导向的感觉，同时我仿佛看到学生求助的目光中又多了几分热望。



在院领导的支持下，我院的心理健康指导中心很快建立起来，电脑、光标阅读机、打印机和相关软件也很快配备齐全。我开始了为每个学生寻找幸福快乐的历程，首先是建立心理档案。

本书是在建立了我院两届学生的心理档案工作、辅导和咨询了近 500 名学生后想写给大学生尤其是高职院校学生的一本书。老师、家长和成年人读后也一定有所受益，因为其中涉及到了孩子的教育和成长、学生的心理咨询和心理辅导、人生规划、恋爱婚姻的了解等问题。

高职院校学生从入学到毕业走向社会，不可避免地会面临很多的适应和选择，他们苦恼、徘徊、犹豫。本书将根据学生的心理档案和近年来的心理咨询经验和研究，针对学生入校后可能遇到的心理困惑和烦恼，循序渐进、有的放矢地给予心理帮助和辅导。

通过此书，我希望能够帮助学生们走进心理学，了解心理现象和心理规律，认识心理健康和心理咨询的重要性；我希望学生们了解自己，培养一种健康的人格，过一种积极向上、快乐的大学生活；我希望学生们能够更好地学会与人沟通和交流；希望学生们对职业有更好的选择和规划；最重要的是希望他们能够开启心灵之锁，学会思考和劳动，拥有一个充满自信和快乐的人生。

希望本书能够为我所爱的人们，尤其是我所钟爱的青年人提供一点有益的帮助。另外，借此机会深深感谢山西金融职业学院这方热土，感谢我们院领导和同仁对我工作的支持，感谢我的家人、老师和学生以及在各行各业为我做宣传、推荐工作的所有人。

祝福大家健康、快乐、成功！

作者于 2008 年 5 月

目 录 CONTENTS

序 一 / 1

序 二 / 3

1 初恋，难懂你心 / 1

相关知识链接——什么是心理咨询 / 4

2 舍友，谁伤害了你 / 10

相关知识链接——高校心理咨询的内容 / 14

3 说出来，别憋在心里 / 20

相关知识链接——倾诉与倾听 / 22

4 女孩，请别冲动 / 26

相关知识链接——如何调控情绪 / 30

5 尿频，不是绝症 / 33

相关知识链接——心理障碍的划分 / 36

6 分数，学生心中永远的痛 / 38

相关知识链接——心理健康状态破坏 / 40

7 心理学，告诉人们什么 / 45

相关知识链接——大学生心理障碍的预防和排除 / 47

目
录



- 8 农村大学生，你怎么啦 / 51
相关知识链接——抑郁症分析 / 54
- 9 亲情迷失，谁的责任 / 57
相关知识链接——满足孩子爱的需求 / 59
- 10 爸爸妈妈，我要你们爱我 / 64
相关知识链接——隔代教育的利弊 / 67
- 11 老师，请爱护您的学生 / 72
相关知识链接——生气是拿别人的错误惩罚自己 / 74
- 12 走出自卑，寻找自信 / 78
相关知识链接——认知领悟疗法 / 80
- 13 学生会干部，你图什么 / 84
相关知识链接——动机理论 / 86
- 14 大学生，请不要做“彩奴” / 90
相关知识链接——虚荣心理分析 / 92
- 15 网恋，远离现实的虚幻情感 / 96
相关知识链接——网恋心理分析 / 98
- 16 学会说“不” / 102
相关知识链接——不敢说“不”的心理分析 / 104
- 17 可怜天下痴情女 / 108
相关知识链接——真爱心理分析 / 110
- 18 我爱你，与你无关 / 114
相关知识链接——暗恋心理分析 / 117
- 19 打开心扉，拥抱阳光 / 123
相关知识链接——驱散自卑的阴影 / 126

- 20 迷失的自我哪里找 / 133
相关知识链接——青年期自我意识发展 / 136
- 21 学会选择, 懂得放弃 / 144
相关知识链接——什么是爱情 / 147
- 22 反复洗手, 为什么 / 154
相关知识链接——强迫症心理分析 / 156
- 23 拔掉心灵的杂草 / 161
相关知识链接——社交恐惧症 / 164
- 24 白天不懂夜的黑 / 168
相关知识链接——精神分析理论 / 171
- 25 大学生, 学做社会人 / 177
相关知识链接——社会化与大学生人际关系 / 179
- 26 团队精神永远不能丢 / 184
相关知识链接——什么是团体心理咨询 / 186
- 27 面对金钱, 你受诱惑了吗 / 191
相关知识链接——大学生金钱观分析 / 193
- 28 熄灭心头无名之火 / 197
相关知识链接——脾气暴躁怎么办 / 199
- 29 就业, 不得不说的尴尬 / 203
相关知识链接——职业生涯规划分析 / 205
- 30 珍惜生命, 热爱生活 / 209
相关知识链接——高校危机干预解析 / 211
- 后 记 / 217
- 参考文献 / 220

1 初恋，难懂你心

男生女生之间的互生好感，容易被自己或他人误认为是谈恋爱，在青春期的异性交往过程中，如果双方之间缺乏信任与理解、沟通与交流，那么纯洁的友谊可能就会被误会，一株友情的幼苗可能就会被扼杀。

东是第一个走进我心理咨询室的男孩子。

他身材颀长，面庞英俊，只是神情中有一丝焦躁和抑郁。

他说，他也不明白心理咨询能不能帮助他，所以他犹豫了很长时间。直到他在校园网上看到了我写的文章《一名心理咨询师的心路历程》才决定来见我。因为我文章中写到的某段历程和他的经历有着惊人的吻合。

听了东的话，我自然而然对他多了一份亲切。我们都曾年轻过，年轻的时候容易犯傻犯错，年轻的时候不知该如何面对失败，这时候非常需要身边有人指点有人安慰。

我希望东能够在我的帮助和引导下穿越迷雾，重塑美好的人生。

“王老师，你真的也想过放弃自己吗？”东用诚恳和渴望的眼神看着我，他指的是我在文章中谈到的我高考落榜后那段时间的心理。

“曾经是这么想过。可是你看，我现在不是还好好地活着？”我笑了，并且挺了挺胸，把头抬得更高一些。

“我也是这样想过。以前，我有一个知心朋友，她考上北京的一所大学了。在我落榜的那些日子，她一直陪着我，给我鼓舞和支持。在她的帮助下，我终于战胜了自我和外界的压力。我很庆幸，能够拥有这样一份纯洁真挚的友情，有她这样一个可信赖的朋友；我也





很感动,是她给我真挚的友情、真诚的关心和温馨。她还鼓励我,好男儿志在四方。最近,很长时间收不到她的来信,QQ上也不见她的影子。我感觉她在故意疏远我,我多想和她说话,但是她不再给我机会了。所以,我感到深入骨髓的痛苦和无奈。”

我向他跟前挪了挪椅子,说:“噢,被朋友疏远的感觉确实难受。你有没有试着向她谈过你的这些感受?”

他说:“没有!”

男生女生之间的互生好感,容易被自己或他人误认为是谈恋爱,在青春期的异性交往过程中,如果双方之间缺乏信任与理解、沟通与交流,那么纯洁的友谊可能就会被误会,一株友情的幼苗可能就会被扼杀。

“为什么你没有告诉她呢?”我问。

“我觉得她应该懂,我觉得没必要告诉她。她上了北京的大学,我却上了所高职学校。她总是说北京如何如何好,周围的同学如何如何优秀。我感觉我们已经不是站在同一个舞台上的演员了。”

“那么说,是你有意疏远她了?”我紧追他的话题。

“起初,可能是。可现在是她真的不理我了。我认为我们之间爱情不存在了,友谊似乎也没了。”

从东的讲述可以看出,东现在迷惑的是他们之间到底是爱情还是友情的人际交往问题,这是很多青年人感到困惑却又很关心的问题。

怎样区别男女之间的友谊和爱情呢?他们不明白:友谊是在学习中工作中通过互相帮助而产生的。最突出的表现是遇到困难时,想找对方帮助。而且,友谊往往不是针对一个人的,男女之间的正常的友谊应该在同学之间交叉地产生。如果只有一个男生和一个女生经常地接近和依恋,那就不是友谊,而是爱情了。东只想和她一个人说话,让她对他一个人好,这无疑是东非常依恋她。一旦她不再理睬他,他就会感到焦虑和不安。

于是，我直截了当地问他：“你是不是很烦恼？”

东不好意思一笑，低下头，用手挠了下自己的后脑勺说：“是呀，一方面我很自卑，觉得配不上她；另一方面我又很自傲，觉得自己只要努力一定有出人头地的一天。可现在，我心里只想着她不理睬我的这件事，好烦！”

我说：“这很正常，因为你还没有从中摆脱出来，所以你的情绪消极，心境低迷。”

东摇了摇椅子，不安地问：“可能是这样吧，那么我该怎么办呢？”被动依恋他人的人总是充满了疑问“我该怎么办”，而现实生活中他们往往总是无法确定自己到底该怎么办。

我反问他：“那你觉得怎么办才好呢？”

东看着我，像是在思索又像是在向我寻找答案。我坚持不说话，静静地等着他的回答。大概过了有一分钟，东开口了：“我想把我们的关系就变成普通朋友的关系吧，已经是这样了。”

“普通朋友关系是怎样的关系呢？”我采用质问的技术问他，让他的思维一直跟着我走下去。

“应该是淡淡地来淡淡地走，偶尔想起来打个电话，甚至很长时间不联系，但在你有困难时他会积极地、无私地向你伸出援助之手。”

随着我们谈话的深入，我认为对东的咨询重点应该放在帮助他改变不良的认知上，而改变他的不良认知就必须启发他思索友谊和爱情到底是什么，以及大学生该不该谈恋爱的问题。

东在我的启发下继续谈论他们之间发生的一些小事，后来他说：“实际上，我很感谢她，一直以来我很担心我对她的疏远会让她不愉快。后来，她真的不理我了，反而我的内疚多一些。毕竟，她曾给予过我许多帮助。”

“噢，是这样。那你觉得当初你们之间到底是什么关系？”我继续追问。





“应该是友谊的成分多一些吧,因为我们只是曾经彼此有好感而已,我们恐怕都不清楚爱情究竟是怎么回事。只是她曾经在我最困难的时候热心地帮助我而已。”

友谊和爱情真的是人类生活中追求的永恒主题,对家人、对朋友的深深思念,对大学生活的憧憬,使刚刚走出家乡走进大学校园的大学生们更加迫切地渴望友情的温暖、爱情的滋润。但年幼无知缺乏经验,或自作多情浮想联翩,又使许多同学品尝到落花有意、流水无情的失落或懊悔。

可喜的是,东经过这次咨询不但明白了心理咨询、谈心和聊天的不同,更懂得了男女同学之间的情感,需要慎重对待,理智处理;在情感大门前排徊时,需要反思自己的情感选择。在反思中学会选择,学会承担责任;在选择中把握青春,在承担责任中长大成人。

是的,心理咨询有安慰,但不是简单地劝说:过去就让它随风而逝吧,明天会更美好更灿烂。

心理咨询要让人从失败中找寻原因,从挫折中认真反省,总结经验教训,增强生活的智慧,激发独立决策的能力,使求助者可以更好地处理以后生活中可能遇到的各种困难。

从这层意义上来说,心理咨询就是使人更好地认识自我、激励自我、实现自我。



相关知识链接——什么是心理咨询

心理咨询的含义 咨询(counseling),在古汉语中,咨是商量的意思;询是询问,合起来就是与人协商、征求意见。英语的“counseling”含有协商、商讨、会谈、征求意见、寻求帮助、顾问、参谋、劝告、辅导等含义。

心理咨询(psychological counseling)一词,既表示一门学科,即

咨询心理学,也可以表示一种心理技术工作,即心理咨询服务。

作为一种技术与服务的心理咨询,是心理咨询师协助求助者解决各类心理问题的过程,也就是指咨询人员运用心理学的理论和方法,通过言语、文字或其他信息传递方式,在心理方面给咨询对象以帮助、启发、疏导和教育的过程。

这是一门使人愉快成长的科学,这里的成长,是心理学意义上的人格成长,含有心理成熟、增强自主性和自我完善的意思。

心理咨询的对象 广义上说,心理咨询最一般、最主要的对象是健康人群或存在心理问题的人群。

健康人群会面对许多婚姻家庭、择业、求学、社会适应等问题,他们期待做出理想的选择,顺利地度过人生的各个阶段,追求自身能力的最大限度发挥和寻求生活的良好质量。

任何一位学生都可以在心理咨询中获益。心理健康的学生可以寻求发展性的心理咨询,在心理咨询师的帮助下,更好地了解自己,更好地发挥自己的潜力,使自己的心灵更好地成长。心理咨询师可以从心理学的角度,提供中肯的发展咨询,给出相应的帮助。

在人际关系和环境适应中遇到问题的学生,情绪处于不良状态中的学生,不能应付学习生活压力的学生,因遇到挫折而心理上受到影响的学生,都可以借助心理咨询得到帮助,使自己的情绪得到调节,并学会更好的人际交往方法。

感觉自己可能有心理障碍的学生,应该寻求心理咨询。例如,有一些难于克服的怪癖,害怕一些很平常的事情,过分害怕与人交往,性观念和行为上的异常等,都应该寻求心理咨询。

一般来说,在大学校园咨询对象最好具备以下几方面条件:

◆ 具有一定智力基础。智力是一种综合能力,是人类对客观事物各种认识能力的总和。求助者的智力一般需要在正常范围,因为他们需要能够叙述自己的问题以及其他相关情况,要能理解咨