



案例式大学生
心理发展丛书

丛书主编：樊富珉 岳晓东

受伤的 太阳

大学生与家庭情感困扰

KEYS TO MANAGING
FAMILY CONFLICTS

主编/ 吴薇莉

为什么我要逃离自己的家？

为什么父母的爱令她伤痕累累？

家的概念是什么？

解密！当代大学生心灵困惑！

高等教育出版社

■七彩人生——案例式大学生心理发展丛书

丛书主编 樊富珉 岳晓东

《受伤的太阳》

——大学生与家庭情感困扰

主 编 吴薇莉

副主编 黄丽珊 卢 勤



高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

受伤的太阳——大学生与家庭情感困扰/吴薇莉主编.
—北京:高等教育出版社,2008.5

(七彩人生——案例式大学生心理发展丛书/樊富珉,
岳晓东主编)

ISBN 978-7-04-024540-0

I. 受… II. 吴… III. 大学生-家庭问题-案例-
分析-中国 IV. C645.5 D669.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 048126 号

策划编辑 何明星 杨利平 责任编辑 杨利平
版式设计 范晓红 责任校对 金 辉
责任印制 毛斯璐

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街4号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landraco.com
			http://www.landraco.com.cn
印 刷	北京宏伟双华印刷有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	880×1230 1/32	版 次	2008年5月第1版
印 张	6.5	印 次	2008年5月第1次印刷
字 数	120 000	定 价	17.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 24540-00

七彩人生——案例式大学生心理发展丛书

编委会

主 编：樊富珉 岳晓东

编 委：（按姓氏汉语拼音排序）

樊富珉（清华大学）

李 桦（中山大学）

马喜亭（北京航空航天大学）

聂振伟（北京师范大学）

彭 萍（湖南大学）

桑志芹（南京大学）

汪海燕（华中师范大学）

王东莉（浙江大学）

吴才智（华中师范大学）

吴少怡（山东大学）

吴薇莉（西华大学）

应 力（团中央中国青少年网络协会心理
研究院）

袁 辛（南开大学）

岳晓东（香港城市大学）

张海燕（华东政法大学）

总序



大学生活是什么？

首先，大学生活是人生的转折点。每个人由中学升入大学，面临的不仅是学习内容上的选择及学习方法方面的挑战，而且还有独立生活、情感把控、人际关系处理及个人生涯规划等方面的挑战。这些挑战从不同方面磨炼着一个人的心智，塑造着一个人的人格，也记载着一个人成长的心路历程。

由此，我们每个同学都要力争过好这一关，以迎接下一个转折点的到来。

其次，大学生活是人生的加油站。经过高中三年的艰苦努力来到了自己和家人所期望的大学学习，这是每个学子人生中的一个巨大成就。但大学生活对于每个人来讲，它不是休憩点，更不是终点站，而是一个加油站。同学们要在加油站加足了油，好准备继续上路。

再次，大学生活是人生的竞技场。大学生活期间，要在学习成绩、人际关系、师生交往、社团活动、爱情表达、情绪管理、考研、留校、申请出国、寻找工作等方面力争上游，发挥自己的才智，彰显个人的魅力，这都不是一朝一夕可以做得到

的,而是需要同学们不断做出努力。

为了帮助同学们在大学生生活中平稳过渡,力争上游,做最好的自己,我们特别编写了“七彩人生——案例式大学生心理发展丛书”(下面简称“七彩人生”),针对同学们的实际生活和成长需求,分别从自我认知、情绪管理、爱情智慧、人际交往、珍惜生命、学习心理、网瘾戒除等十几个话题进行分析讨论,并单独编辑成册。

为了编好“七彩人生”丛书,我们特别邀请了国内高校的一批知名的一线心理咨询专家担当分册主编,他们了解大学生,有丰富的心理咨询经验,他们把工作实践中最鲜活的事例编写出来,这些鲜活的事例就是当代大学生心灵成长的轨迹。

除此之外,为了增强“七彩人生”的可读性,我们要求每一个单元都以案例入手,以期给同学们最真实的感受。在每个单元中都设置了“分析点评”、“知识链接”、“锦囊妙计”、“测试与练习”和“训练营”等模块,以期给同学们一些具体的心理健康指导和有效的帮助。

在这里,我们由衷地感谢每一位参加“七彩人生”写作的老师和心理专家,他们分别是:桑志芹、马喜亭、聂振伟、王东莉、袁辛、张海燕、彭萍、汪海燕、吴才智、吴少怡、吴薇莉、李桦、应力。没有他们的辛勤付出,这套丛书是无法完稿的。我们还要感谢高等教育出版社社会学习资源分社的领导及杨利平编辑,他们对本书的筹划、编排、出版付出了巨大的心血,令我们十分感动。

总 序

当然,我们最该感谢的是同学们,你们的接受与赏识是对本丛书的最大肯定,你们的积极行动和健康成长是对我们的最大鞭策。

是为序。

丛书主编 樊富珉 岳晓东

2008年3月10日

写在前面的话



有人说现在的孩子都是家里的小太阳，是全家的希望，也是全家生活的中心与重心，结果父母们常常因此变成了校长父母、班主任父母、闹钟父母、警察父母、百科全书父母、保姆父母、道德批评家父母……他们希望对孩子进行全方位的管理，惟恐对孩子的管教失控，结果却是孩子在爱的管教中越来越失控。有的父母以为把所有的时间都用来外出拼命挣钱，供孩子吃穿，这是对孩子爱的表达；有的父母以为对孩子无微不至地关心和照顾，不让他有任何的挫折或困难，这也是爱的表达；还有的父母只要求孩子学习，除此之外的任何事情或活动都尽可能替他完成，这也是因为爱孩子，为了孩子的前途……在这本书中我们看到的是在爱的背景下成长起来的小太阳们受伤的眼泪与无助。

家是我们每个人生命的起点，是人生旅途中随时可以回归的港湾，因此，家，也本该是我们感受温馨、安全，能够放松和休息，可以自我随意的地方。然而不是有了房子就会有家，不是有了家就会有幸福，也不是有了幸福的愿望就会有幸福

的生活……因为职业的缘故，我耳闻目睹了许多不幸的家庭，接触了大量在家庭中遭受创伤而不能自愈的孩子。“家”已经成了羁绊他们未来人生，使他们在中间又无力自拔的泥潭，他们带着深痛沉浮于生命的漩涡中，抱怨着、自怜着、愤怒着、惊恐着、冷漠着……看着他们茫然无措、痛苦挣扎，我和我的同道们渴望着能做些事帮助那些在痛中却不知如何去痛、在伤害中却不知如何避害、生活在施虐中却以为在施爱的家庭中的孩子们。

本书希望通过对我们身边的大学生个案的呈现和分析，让大学生们能从中找到自己的影子，对自己与家庭的情感困扰有更进一步的觉察和理解，对自己的生活有所反思和调整。

人生的智慧来自于磨难与痛苦。我们不能选择自己出生的家庭，不能决定父母有怎样的养育智慧，更不能左右生命中发生什么和不发生什么。生命中所有经历过的人、经历过的事，无论是快乐、幸福还是伤害、痛苦，都是我们不得不接受与接纳的。与其背着旧日伤痛的包袱踟蹰徘徊，不断地与过去抗争、纠缠，不如努力学习如何放下它们，迈步向前，重新寻找自己安全的心灵居所。

在这个世界上，无论贫富贵贱，无论男女老少，也无论成败得失，每一个人都有资格寻找到一个永远不被抛弃、不被放弃，永远不遭受孤独伤害的地方，那就是我们的内在心灵。当我们决定不放弃自己，当我们勇敢直面自己创痛的人生，当我们愿意放眼天边的那道彩虹之时，我们才会有机会去理

解自己的伤痛与怨愤,理解曾经苛责我们的父母也曾经历过的辛苦与磨砺,让我们学会用长大的眼光看儿时的家,让我们用更成熟的心灵重拾回家之路。

本册主编 吴薇莉

2008年2月

目录



故事 1 我感觉不到外面的世界了——自我放逐的分离

障碍 / 1

案例 / 1

走进诊室里的可爱“小姑娘” / 1

我的世界像雾像梦…… / 3

他们都是我身边的玩具小熊 / 7

梦醒了,却害怕…… / 8

我不想长大…… / 9

分析点评 / 10

一、不安全的依恋关系,导致出现退行性行为 / 10

二、母亲的严厉、不公平的后果 / 11

三、缺乏自我认同,缺乏界限,产生被动攻击 / 12

锦囊妙计 / 12

如何预防和应对自己的分离体验 / 13

训练营 / 15

测评 / 17

知识链接 / 18



分离与分离障碍 / 18

故事 2 不要靠近我——异性交往障碍的女生 / 20

案例 / 20

两个人的战争 / 21

姐妹俩的秘密 / 22

爸爸在我伤疤上撒了把盐 / 23

高考前的转机 / 24

不要靠近我 / 26

分析点评 / 30

一、创伤经历导致对异性的高度防卫,产生回避、不

信任 / 30

二、父亲带来的双重伤害 / 31

三、创伤经历破坏自我形象 / 32

锦囊妙计 / 33

治疗目标(一) / 34

治疗目标(二) / 34



心理评估与训练营 / 35

一、我的应对方式 / 35

二、安全感程度评定 / 39

三、信任感程度评定 / 40

四、自我价值评定 / 41

参考文献 / 42

故事3 母亲,让我爱恨不得的人——自恋性人格障碍 / 43

案例 / 43

越洋邮件 / 43

我的野蛮女友 / 44

“三生石”上错因缘 / 46

我把天堂和地狱打了包 / 48

如果我是省长…… / 50

他用躯体说话 / 51

分析点评 / 53

一、不稳定的客体关系,造成无安全感 / 53



二、攻击性表达 / 54

知识链接 / 55

一、自恋 / 55

二、自恋性人格障碍 / 56

训练营 / 59

自恋性人格障碍的治疗 / 59

故事4 爸爸妈妈,我最亲近的陌生人——留守儿童的

伤痛 / 61

案例 / 61

终于有一天外婆改嫁他乡了 / 62

他心安理得地享受着别人的称赞 / 65

他一个人独自苦闷着…… / 67

分析点评 / 68

一、长期的亲情缺失,导致他经常处于失落、苦闷、哀怨等负性情绪中 / 69

二、严重的自卑 / 69



三、缺乏对人的信任感,难以建立良好的人际关系 / 70

四、亲情缺失、家庭教育缺位导致他行为出现偏差 / 71

知识链接 / 71

一、什么是依恋? / 71

二、什么是自卑感? / 72

锦囊妙计 / 72

一、对父母的关系上 / 72

二、对同学的关系上 / 74

训练营 / 75

一、亲情表达 / 75

二、优点大轰炸 / 75

三、人际交往个人自我训练 / 76

测评 / 76

你善于交际吗? / 76



故事 5 折翼的天使——丧亲之痛如何修复 / 79

案例 / 79

一年改变一生 / 80

不是我的错 / 82

哀伤的迷惘 / 84

分析点评 / 85

一、亲人亡故对家庭成员的生理心理冲击 / 85

二、亲人亡故后家庭功能需要重新平衡和协调 / 86

三、亲人亡故后尤其需要适当正确地处理自己的哀伤,缓解心情 / 87

锦囊妙计 / 88

一、丧亲者常见的心理反应 / 88

二、哀伤是复原的必经之路,不要回避 / 89

三、如何超越哀伤,尽快复原 / 89

四、如何关怀丧亲者 / 91

建议 / 92

训练营 / 93



预防 / 94

**故事 6 给我一次自由选择的机会,行吗?——女大学生坚持
换专业背后的反抗 / 95**

案例 / 95

我是他们向别人炫耀的工具 / 95

爸爸这样做只是迟早的事情 / 97

妈妈用生命威胁我 / 98

我有服装设计师的天分 / 100

怎么这些人都和我妈一个德性? / 102

分析点评 / 103

一、女儿对母亲控制的恐惧与焦虑已被泛化和
迁移 / 103

二、理想自我与现实自我的激烈冲突 / 104

三、早期家庭教育为孩子提供足够的安全感与信任
感的重要性 / 104

四、同学和老师强化了她的创伤性体验 / 105