

# 选择快乐

——献给咨询师和摇摆于痛苦与快乐之间的大学生

詹启生 主编



## 序 言

地球每天都在转动,新事每天都在发生,心事每天都在形成。

但面对每一件新事,对不同的人却会形成不同的心事。

事件是客观的,其本身没有好坏;

心事是主观的,其状态好坏明显。

客观的事件无法选择;

主观的心事任由我取。

但当生活中的痛苦与快乐同时呈现在我们面前时,有的人选取的却常常是“痛苦”,而不是“快乐”。

面对失恋、挫折或其他重大逆境,有人以泪洗面,寝食不安,有人笑待逆境,坦然自若;有人选择了痛苦,有人则选择了快乐。选择“以泪洗面,寝食不安”者沉浸在痛苦之中,选择“笑待逆境,坦然自若”者则可快乐地迎接心灵之春的到来。

当选择“痛苦”时,随之而来的就是情绪低落、思绪混乱、萎靡不振、活力丧失、疲乏失眠……在悲观失望中度日如年、度分如月、度秒如日。

当选择“快乐”时,随之而来的就是情绪高涨、思维敏捷、精力旺盛、积极进取、睡眠香甜……在美好期望中视年似日、视月似分、视日似秒。

与其痛苦年年、月月、日日,

不如快乐日日、分分、秒秒。

远离痛苦,选择快乐,让期待获取快乐的人真正开始享受到生活中的快乐——这正是本书的写作目的。所以本书也就简洁地定名为《选择快乐》。

全书共分七部分:学习篇、交往篇、恋爱篇、求职篇、网瘾篇、成长篇

与心理委员篇。各部分主题明确,内容通俗易懂,语言文字流畅。特别地,本书还把“网瘾(即网络成瘾)”与“心理委员”作为专题篇进行阐述,目的在于让更多的学生能真正走进网络成瘾者的内心世界,避免重蹈网瘾者的覆辙,预防再现网瘾者及其家庭所遭受的痛苦生活经历。而“心理委员”是高校中近年来迅速崛起的新生事物,作为制度,“心理委员”在提高大学生心理素质与健康水平中正发挥着越来越大的作用,作为一种角色,一个个“心理委员”正在给大学生的学习生活带来越来越多的快乐!最后,对“成长篇”也需简要地做些补充说明,本书主要强调“心理成长”,尤其是遭遇到种种心理困惑的人们如何更快地获得心理成长。

本书的另一个特点是,全书中的案例都是在全国高校范围内所征集到的相关咨询案例,汇集了来自全国高校近60名作者在一线心理咨询中的工作成果。本书通过召集来自全国各学校的心理咨询专家,让他们发挥各自的描写叙述风格,共同打造一本别具一格的心理咨询案例集,期望则是使本书成为“高校一线心理咨询教师打造一流心理成长空间”的经典心理咨询案例集。当然,这仅仅是我们的愿望而已,由于作者的经验有限,要完成和达到此目标还是困难重重,不过我们还是尽力做得更好。同时,在这些案例的撰写过程中都严格遵循了心理咨询的保密原则,如果读者发现案例内容与自身经历有雷同之处,请不要对号入座。

本书适于大中学生及其家长、中学与高校的心理咨询教师、负责学生教育工作的管理人员以及关注学生心理健康的社会各界人士阅读。

此书也是教育部人文社会科学研究重大课题委托项目“大学生日常思想政治教育实效性研究”的部分研究成果。

在此书的编写过程中,首先感谢来自全国各高校投稿的教师们,他们的来稿为此书的出版奠定了充足的素材,尤其是每一个案例后面都凝聚着他们所付出的辛勤劳动。另外,我们还要感谢天津大学出版社的高希庚老师,他为本书的出版经常进行专业上的指导。

詹启生

2007年3月10日于北洋园

## 目 录

- ▲学习篇 ..... (1)
- ★考试引发的抑郁(廖克玲) ..... (2)
  - ★走出阴影,生活同样美好(王煜) ..... (5)
  - ★我的人生在哪里(李翠云) ..... (8)
  - ★找回自信(黎志东) ..... (12)
  - ★最后一次英语四级考试(赵侠) ..... (18)
  - ★能力显示与考试焦虑(李慧) ..... (22)
  - ★小悦的心事(张巧爱) ..... (27)
  - ★可以磨合的习惯(詹启生) ..... (30)
- ▲交往篇 ..... (33)
- ★他为何害怕与同学并坐听课(雷五明) ..... (34)
  - ★为亲情减负(黄雅洁) ..... (39)
  - ★认识自我,走出寂寞(韩宜中) ..... (42)
  - ★父亲有了外遇之后(詹启生) ..... (45)
  - ★生命的遗憾(康洁) ..... (48)
  - ★羞答答的玫瑰不再静悄悄地开(郭敏) ..... (53)
  - ★遗漏(杜健纯) ..... (57)
  - ★女孩的苦闷(竹心) ..... (62)
  - ★我的肩好像湿了(竹心) ..... (64)
  - ★走向属于自己的那弯彩虹——关注来自家庭的性干扰(竹心) ..... (66)
  - ★觉得别人不理我(詹启生) ..... (69)
  - ★大汗淋漓的“陈述”(詹启生) ..... (73)

- 
- ★爱偷东西的女生(肖玺)…………… (77)
  - ★东边不亮西边亮(詹启生)…………… (83)
  - ★让人忽略的角色(詹启生)…………… (86)
  - ★她为何总是胃疼(尚洁)…………… (89)
  - ★为什么我的友情却成为别人的枷锁(孙萱)…………… (92)
  - ▲恋爱篇…………… (98)
    - ★千里迢迢约会(詹启生、王祖尧)…………… (99)
    - ★男友为什么离开我(韩宜中)…………… (102)
    - ★战胜挫折,重建信心(王煜)…………… (105)
    - ★一个迷惑的女孩儿(贾利波)…………… (108)
    - ★爱的双人床,心的单人房(郭敏)…………… (112)
    - ★不带走一片云彩(竹心)…………… (116)
    - ★大学生人际交往中的恋爱指导案例(姚君君)…………… (119)
    - ★花心(詹启生)…………… (124)
    - ★辞职的背后(张秀红)…………… (130)
  - ▲求职篇…………… (135)
    - ★往前走还要向两边看(韩宜中)…………… (136)
    - ★考研后的期待(詹启生)…………… (140)
    - ★转租火爆遭恐惧(詹启生、王祖尧)…………… (143)
    - ★抬头笑看面试官(詹启生)…………… (145)
    - ★鱼与熊掌的两难选择(杜林致)…………… (149)
    - ★一把钥匙开一把锁(詹启生)…………… (155)
    - ★烫手的山芋(詹启生)…………… (159)
    - ★点亮心中的灯塔(韩东博)…………… (162)
  - ▲网瘾篇…………… (166)
    - ★父母争吵酿苦果(詹启生、陈春晓)…………… (167)
    - ★打骂挡不住网络的诱惑(詹启生、陈春晓)…………… (170)

---

★用网情填补早恋失败的苦楚(詹启生、陈春晓) .....	(173)
★隔代宠爱的代价(詹启生、陈春晓) .....	(176)
★锁不住的女儿心(詹启生、陈春晓) .....	(179)
★与孩子平等交流(詹启生、陈春晓) .....	(181)
★谁使他迷恋网络,游戏人生(华道云) .....	(183)
★一个快乐女孩的回归(张玺) .....	(189)
▲成长篇 .....	(195)
★是洁癖还是性困扰(岳连甫) .....	(196)
★怎样才能走出家庭对我造成的阴影(张秀芳) .....	(202)
★阳光下的阴影(贾利波) .....	(206)
★告别强迫症的痛苦(周立群、张莉) .....	(211)
★带着“问题”去生活(郭岳) .....	(216)
★他为什么总想成为“伟人”、“超人”(李慧) .....	(222)
★心理成长的历程(竹心) .....	(229)
★给自己的心灵撑把伞(竹心) .....	(236)
★走进抑郁症患者的心灵世界(姜琨,乔静芝) .....	(240)
★“情绪感冒”的女孩(沈琼) .....	(247)
★接纳普通的“我”——一例心理应激障碍的咨询和思考 (杨映秋、孔燕、宋怡) .....	(252)
★只有面对,才能忘记(裴秋宇、张爽、聂万勇) .....	(257)
★目光恐惧症心理咨询案例报告(苏继春) .....	(262)
★隐藏心中的“狂犬病”(苏继春) .....	(272)
★“强迫思维”的标签(鲁倩) .....	(278)
★我不是一朵玫瑰花(涂翠平) .....	(281)
★亲历连环恐惧之后(陈晶) .....	(285)
★原谅生活(吴婷) .....	(288)

- ▲心理委员篇——校园和谐的新角色 心理委员 ..... (291)
- ★中国科学技术大学“班级心理委员”工作机制的实践探索(宋怡、孔燕) ..... (293)
  - ★以班级心理委员模式促进高校心理健康教育深入开展(王娜) ..... (299)
  - ★浅析高校“班级心理委员”的制度建设(高淑芳) ..... (306)
  - ★深化心理委员职能,促进高校班级和谐(詹启生) ..... (315)
  - ★构建学院心理工作体系及心理委员制度的实践探讨(赵礼) ..... (323)
  - ★试论班级心理委员、寝室心理联络员在心理素质教育中的重要作用(郑召丽) ..... (327)
  - ★班级心理委员——高校心理健康教育的“新势力”(包陶迅) ..... (332)
  - ★性格?环境?网游?——谁之过(龙悦) ..... (342)
  - ★除了上网,我还能做什么(吴许懿) ..... (345)
  - ★溺爱把他推向网瘾(白洁) ..... (350)
  - ★如何成功戒除网瘾(韩岚) ..... (355)

# 学习篇

## 考试引发的抑郁

4月17日,当时心理咨询室还未成立,经学生处谢老师介绍过来的一个女生,名叫陈××今年21岁,是管理系2002(1)文秘班的学生。当时她来找我们,进入心理咨询室时,沉默寡言,面色白且发青,讲话时有气无力,身体十分虚弱。她自己说经常大便不正常,不合群,不善与人交往。我问她这种情况有多久,她说,高考以后就这样了,曾经去看过医生,已经吃了一年多的药了,医生说要她慢慢把药减下来,她说吃那些药就便秘。我就建议她一是要锻炼,二是要听医生的,三是要合理营养,四是要写日记,五是要学会关心他人,积极参加集体活动。从这次以后她坚持写日记了,日记里写了有关老师帮助、关心她的事情。有时学校搞活动我主动找她一起参加,她在日记里也写了有关团体活动时她收到礼物等很开心等事情(那天晚上还拿日记给我看)。

6月8日,那天她又打电话给我,说她现在看不进书,也不想去上课,说要找我。在吃饭的时候,她吃了几口就不想吃了。我安慰她说一定要吃下去。我跟她聊了一个多小时,她说她原来没有过不喜欢学习的时候,现在到临近考试时,她一点都看不进书,也不想上课。我说,这很正常,到考试的时候,就不要看太多的书了,注重休息就可以了。她又很急,说好像有很多东西没有复习到,真想把所有的书都撕掉。她说着就哭起来了,很激动的样子,并且脸色更难看。我劝她不要哭了。我知道她的考试焦虑症、抑郁症又犯了。我问她,最近有没有坚持吃药,她说那药太贵,家里又没钱,她最近在吃一种邮购的免费的药,还有一种是喷剂,说那喷剂几分钟有用,过后就没用了,她还说她吃了这么多药怎么就治不好?我说,这种病是治得好的,全球犯这种病的已经很普

遍,正常人很容易犯这种病,就像人们的感冒一样,要她不要着急。我带她去心理咨询室,将有关防治抑郁症及抑郁症的资料放给她看。我说不用怕,要勇敢地正视病情。我要她马上把原来的病历拿来,还有她最近邮购的药一起拿到我的办公室来。我看了病历,2003年6月20日她就到广东省人民医院就诊,医生在病历上写着抑郁症。接着她都去医院看了有五六次,还有两个星期的处方,经过她同意,我一并在传真机上复印了。她说她的病吃了那么久的药怎么还没好?我说你父母知道吗?她说知道,她父亲说吃了那么久还没好。我说要不要打电话告诉她父母?她说不要,怕她父母着急。我征求她的意见,说要她系里老师陪她去医院,她同意了。于是,我马上给管理系的刘主任打电话,说明天他们系里要派人陪她去医院。打了几个电话,主任说他们系里忙,派不出人手,还是要我去。主任说陈××较信任我,还是由我陪她去较好,再说她不愿意让人知道。接着,我陪她去操场散步,一直到晚上十点多。我问她有没有钱,她说要去取,晚上取不到因为卡坏了,要明天早上去银行取。我说医院很远,我们得提前出发,没钱我先借给她,明天再还给我,她答应了。我们第二天早上六点起床,六点半在西校饭堂吃早餐,七点出发。

第二天,还没到八点我们到了广东省人民医院,而陈××自己定下来要去的是中山医科大学医院。遵照她的意见,于是我们就到对面的中山医科大学医院先挂号,挂的是神经科陈教授,主任的号。等了近一个小时,我带她进了陈教授、主任医生的诊室。陈教授是个女的,近60岁。教授说要陈××树立信心,坚持吃药,不要吃其他的药了,锻炼身体,先吃一星期再去看。看了医生,我让陈××去拿药,我说去会一个朋友,我要她在那等我,我十分钟就到。我马上找陈教授问陈××的病情怎么没开诊断证明书,她说要我们单位证明才给开。医生叮嘱说,她对自己的病情已经失去信心了,又乱投医,你是她家属吗?我说是老师。陈教授说,陈××已经控制不了自己,有必要休学或休息,有必要

通知家长 ,不通知家长怕她出现意外 ,并且吃一星期的药后要家长陪她再来看病。

路上陈××还在说 ,医生怎么没说她有抑郁症 ,开的“百忧解”药又跟原来的一样 ,这些药街上没有卖的。我没吭声。我把她带到她的所在系 ,跟管理系的主任在另一间办公室商量 ,开了证明 ,我与他们系里的另一位同志去医院 ,去找刚给陈XX看病的陈教授开诊断书 ,陈教授给她确诊是抑郁症。我建议还给她开几天的药 ,回来我将药拿给陈×× ,叮嘱要她坚持吃药 ,要听医生的话 ,要有信心。

我把诊断书交给他们系里 ,要他们遵照医生的话办事。

2004年6月11日

作者 廖克玲 广东轻工职业技术学院心理咨询室 510300

E-mail keling@gdqy.edu.cn

## 走出阴影,生活同样美好

### 【来询者的基本情况】

孟某,男,21岁,大学三年级学生,学生干部。来自农村家庭。父亲对他关心较少,比较严厉。母亲多关心日常生活,很少与之交流,家中还有一弟。平时对自己要求严格,渴望成功。凡事总是力求做到最好。

### 【主诉及咨询过程】

半年前在一次校运动会上,参加跑步比赛,跑完以后感觉很好,当时系里的领导都来关心他、鼓励他,但后来发现成绩并不像他想象的那么好。于是,焦虑、痛苦等情绪出现,总问自己:“为什么不能做得更好?是不是辜负了领导对我的信任呢?”一旦想起此事就觉得烦恼不已,近期出现了失眠、头痛等症状,很想有所改变,于是就找到了我。

对于该生的咨询主要分了四个步骤。

#### 1. 建立关系阶段

这一阶段主要运用倾听技术,给予对方充分的尊重、温暖、支持与共情,让他长期以来无法对人诉说的话尽情地释放出来,使他积压的情感得到很好的宣泄。通过两次咨询后,初步判定他属于神经症,并伴有焦虑、强迫情绪及躯体化症状。

#### 2. 改变错误认知阶段

这位同学的头脑中,有着很明显的不合理的理念,如“我必须在各方面获得成功”、“我的这次失败太可怕了,它会使我同学在同学及领导心目中的地位受损”以及“这太糟糕了”等等。考虑到这位同学是学生干部,逻辑思维能力很强,完美主义倾向明显。因此,运用了采用合理情

绪疗法中的辩论技术,与他的不合理理念进行了辩论。如:

针对他的“我必须在各方面获得成功”的不合理理念,我的主要问题是:有什么理由你必须获得成功?你为什么会特别在意别人是否赞赏你?事情为什么必须按照你的意志发展?针对他的“我的这次失败太可怕了,它会使我同学在同学及领导心目中的地位受损”的不合理理念,我的主要问题是:如果你在一次运动会上的失败,就表明你的地位在同学及领导心目受到严重损伤,那你以前许多成功的经历则说明什么呢?你能否保证每个人在每件事上都不出差错,做到完美无缺呢?针对他的“这太糟糕了”的不合理理念,我的主要问题是:这件事到底糟糕到什么程度?你能否拿出一个客观数量来说明?如果你认为这样事是糟糕至极的话,我可以举出比这还糟糕十倍的事,你若遇到了这些事情,你又会怎样等等。

通过三次的咨询之后,该同学在日常生活中有了一些改善,但一旦遇到一些不成功的事情发生时,他仍然会陷入焦虑状态。因此,我觉得应该探寻一下根源所在。于是,在又一次的咨询中,我开始从他的幼年经历中谈起。

### 3. 分析领悟根源阶段

通过对他幼年时期记忆最深刻的事件回顾,我发现这位同学与弟弟之间的关系值得关注。弟弟出生时,他只有4岁(恋母期),而他记忆中最深刻的事件就是弟弟出生后母亲对他的忽视。从那时起,他就开始与弟弟争宠,进而发现只有当自己表现好、表现优秀时,才能赢得母亲的爱和赞赏,这种感觉一直带到今天。一个孩子在最需要母亲关爱的时候,由于一个新的竞争者的出现而发现母亲的爱是需要分享的,而这种分享只能通过自己努力做到最好才能得到。因此,一种完美主义的倾向实际上在幼年时就已形成,而对他至今的为人处世仍然产生影响。通过与他进行了长达三次的探讨,他恍然大悟:“原来我一直把周围交往的人当成我的母亲,认为只有当我表现完美优秀时才能赢得

别人的关注与赞赏。”至此,他如释重负。

#### 4. 结束巩固阶段

主要与他轻松地探讨了一些人生的意义等问题,并进一步指导他把咨询所获得的成果迁移到日常生活中去。最后,我对他说:我相信在以后的日子里你会自己去应对你所会遇到的情况。他高兴地说:老师,我一定会的。

#### 【效果与点评】

半年之后,一次偶然的会碰到他,他意气风发的样子让我倍感高兴。看来,他已走出了心理的阴影。完美主义倾向在很多人身上都会存在,只是程度不同而已。这个同学错误的理念是在很早就已形成了,除了要改变他的错误认知外,领悟根源也很重要。二者的结合使他彻底地改变,构筑了他心理健康的基石。

作者:王煜,武汉市鲁磨路中国地质大学德育课部 430074

E-mail: wcmange@163.com

## 我的人生在哪里

菲儿,女 21 岁,物理系大学三年级学生(专升本)。我是通过同学介绍认识菲儿的,有过一面之缘。6 月一个晴朗的下午,菲儿约我见面。在校园图书馆前洁净的长椅上,我们有了一次长谈。

“我不知道衡量一个人的标准是什么?”坐定后,菲儿缓缓说来。“但我知道我是一个差生,在这个学校里学习不好似乎就意味着你什么都不行,尤其是对于我们专升本这个特殊的群体。也许这辈子我最错误的选择就是学了物理,我没有过人的头脑,没有理科生具备的思维,最主要的是我对物理自始就没有任何兴趣,所以我很不用功,它像一块顽固的卵石,我根本就融不进去,甚至一拿起课本就有一种莫名的烦躁与恐惧!所以我的成绩很差,差到被抓课的程度。有时候我怀疑自己不是一个好孩子,我每天活得好空洞,除了那些烦人的实验数字,我的生活里似乎什么也没有。身边的同学都在忙着考研,我很羡慕他们至少还有追求,可我每天却在碌碌无为中等待着毕业。

其实以前我有很多爱好与追求,从小我很听话,老师家长说什么从不敢越雷池半步。我很喜欢语言,喜欢陶醉在诗歌散文美的意境里,喜欢表达,喜欢朗读,喜欢唱喜欢跳(尽管我的身高不到 1.6 米)。大家都说我适合学播音甚至表演,我也多么渴望自己能成为一名滔滔不绝的播音员,可是在我高中的时候我不清楚自己的位置,不懂得给自己一个怎样的定位,父母更是没读过什么书,他们只能让我自己看。后来我就随着大众学了自己本来就不擅长的理科,因为在我们旗县的学校里只有很差的学生才学文。所以基础不是很好的我只捞到了个可怜的师专,家里条件不是很好,考虑到各方面就去读了。

现在马上就要毕业了,我不仅对自己这四年多学的东西感到怀疑,更不敢面对明年就业的事实。我讨厌别人看我的眼神,仿佛在他们眼里我学习不好就什么也不是,可是在家里我是人人都夸的好女孩,从初中我就开始洗全家人(爸爸、妈妈、弟弟、奶奶)的衣服,洗被褥,做饭。我甚至一直坚信自己以后是一个贤妻良母。可是现在我却什么也不是,我不想学习,表面上我每天活得很潇洒,听着音乐悠闲地晃来晃去,甚至有人说我活得像个空壳,但我内心却一片迷茫。我也想要让自己充实,活得有价值有目标,可我不知该从何做起,尽管我仍坚信以后活得不一定比现在比我学习好的人会差。

望着窗外依然湛蓝的天空我好迷惘,觉得自己整个人生观与价值观都失去了航向。我不知道路在何方?“

说完后,菲儿长久地望着远方,她的眼神中是满满的困惑、迷茫与无助。

通过和菲儿的交谈,我大致理出了一个头绪。

从外在表现来看,菲儿是一个招人喜欢的女孩:小小的鼻子、尖尖的下巴、有着一双好看的眼睛。虽然落寞,但可以感觉到她本身的活力和活泼。而此时面前的她:唉声叹气、神情悲观,对生活没有兴趣,对未来没有信心,精神不振,觉得自己的人生一团糟,看不到一点快乐和希望的光。表现出的主要问题是:自上大学后心境一直低沉,近一年来心情抑郁寡欢,每逢考试即紧张焦虑,面对自己的专业很是厌恶,根本没有心情学习,难以集中注意力复习功课。最近一段常伴头疼失眠。因为成绩不好,觉得自己没用,对不起父母,别人也看不起她。生活空虚没有目标,就业无望,认为自己的前途一片渺茫。甚至说学习受教育就是在受罪。联系菲儿的既往生活史与当前生活情境:菲儿从小听话、顺从,独立性差。高考时因为没有给自己很好的定位而随大众学了自己本来就不擅长的理科,而且还是物理。这一与自己原有兴趣(语言、文学、音乐)极不相符的选择给菲儿今后的生活带来了极大的困惑迷茫。

同时,也为她对目前所学专业 and 困难的逃避找了最恰当的借口(不感兴趣、融不进去)。总之,因为自己的性格原因——认知因素:对存在的问题一味外在归因,而不去思考在这过程中自己内在的积极性发挥了多少,促使因素:对所学专业没兴趣,附加因素:人们对专升本这个群体的不正确看法,在现实中受到排挤甚至歧视及其他因素综合的作用,造成了此时菲儿整个人生内容和目标的失衡。

初看菲儿的问题是由学习问题引起的(对所学专业不感兴趣),深究,其实是她自身性格(依赖顺从、独立性差、自尊心强、易受暗示、太在意外界的评价和看法)和认知缺陷(对存在的问题的外在归因,从不考虑自己的责任)的一个折射。菲儿的依赖性强、独立性差。她强调自己是一个听话的好女孩,并且她一直深信不疑自己身上这一好的品质。殊不知,很多时候,正是因为它自己太听话,太没有主意,从而对事物、对自己的选择失去了应有的判断和思考,失去了独立的自己,而一个独立的人格是相当重要的。再者,在菲儿看来,造成她今天一系列问题的主要原因,是她学错了专业,选择了与自己兴趣不符的物理。换言之,如果她当初选择了自己擅长的文学或音乐,她会经营得很好。而这一错误的选择很大程度上是因为在报考时没有人给她好的建议。考试结果出来后,她只考上了师专,但又因为家里条件不好,也勉强去上了。而且菲儿也很在乎别人的看法,本来知道文科更适合自己,但为了不被人们认为学习很差,也是她选择不适合自己的理科的一个原因。总之,她把这一人生路上选择的失误在归因上潜意识中都归结为外因,而不从自己内在去找原因,继而克服、进而改变。所以,依赖敏感的性格和认知归因的不正确是造成菲儿矛盾冲突的主要原因。

我着重从如下几方面进行辅导。

### 1. 认知领悟疗法

从思想认知上引导菲儿认识到自己心理困惑的原因,改变认知的偏差,学会正确合理的归因,内因是事物变化发展的根本原因。让她认