

青春不再迷茫

让

高校学生工作及心理辅导案例

Rang Qingchun Buzai Mimang

Gaoxiao Xuesheng Gongzuo Ji Xinli Fudao Anli

王菁华 初冬青 © 主编



中国海洋大学出版社
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS

青春 不再迷茫

高校学生工作及心理辅导案例

王菁华 初冬青 © 主编

中国海洋大学出版社

· 青岛 ·

编 委 会

主 编:王菁华 初冬青

副主编:董彦禄 张明月 刘 芳 孟 扬 蔡永峰

编 委:王菁华 初冬青 董彦禄 张明月 刘 芳

孟 扬 蔡永峰 朱 锴 侯 蕾 姜晓春

修晶晶 李改云 付毓婷 赵 萍 刘 琪

王 健 董长春 胡晓梅 张 超

图书在版编目(CIP)数据

让青春不再迷茫:高校学生工作及心理辅导案例 /

王菁华,初冬青主编. —青岛:中国海洋大学出版社,

2014. 6

ISBN 978-7-5670-0638-6

I. ①让… II. ①王… ②初… III. ①大学生—心理
辅导—案例 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 106820 号

出版发行 中国海洋大学出版社

社 址 青岛市香港东路 23 号 邮政编码 266071

出 版 人 杨立敏

网 址 <http://www.ouc-press.com>

电子信箱 huazhang@ouc-press.com

订购电话 0532-82032573(传真)

责任编辑 张 华 电 话 0532-85902342

印 制 日照日报印务中心

版 次 2014 年 6 月第 1 版

印 次 2014 年 6 月第 1 次印刷

成品尺寸 170 mm×230 mm

印 张 10.5

字 数 183 千

定 价 25.00 元

序 言 PREFACE

本书是山东省教育科学“十一五”重点规划课题“独立学院大学生心理健康研究”最终成果《大学生心理健康教育教程》的姊妹篇。2010年,我院成功申报山东省教育科学“十一五”重点规划课题“独立学院大学生心理健康研究”(编号:2010GG172),并于2012年顺利结题。课题最终成果为《大学生心理健康教育教程》一书,由中国海洋大学出版社2012年出版发行。本课题荣获山东省高等教育学会第二次优秀高等教育研究成果三等奖;成果《大学生心理健康教育教程》被评为2012~2013年度青岛高校心理健康教育研究优秀成果一等奖。

为了更深入地研究独立学院大学生心理、个性、价值观等特点,为独立学院大学生的成长提供实用、具体的指导,我们在以往研究的基础上,撰写了本书。本书是一本献给大学生的生活指导书,结合了真实的学生工作案例和心理咨询案例,以及辅导员和心理咨询教师的辅导和咨询经验,由高校学生工作和心理咨询领域的几十位一线教师共同精心编写而成。

本书的立意是通过阅读书中的故事和案例,帮助大学生从迷



茫、困惑、焦虑中走出来,积极地面对生活、面对学习、面对未来,学会与烦恼相处,接受自己的痛苦与焦虑,接纳自己,接纳生活,用健康的心理度过人生中黄金期的大学生活,愉快地完成大学的学业,为自己将来的事业发展奠定坚实的工作基础。同时,在撰写案例的过程中,学生管理工作者和心理咨询教师也借此梳理了自己在日常工作中的具体做法,反思、领悟了一些学生管理和心理教育的规律,为自己和同行提供了可资借鉴的学生工作和心理辅导案例。

本书包括上、下两篇,上篇为“青春的迷茫”——学生工作案例集,主要是26位辅导员工作中的真实案例和亲身感受,旨在通过案例的叙述、点评与分析来帮助大学生解决在现实生活和学习中遇到的成长困惑,为其处理好各种生活和学习问题提供更好的实践指导;下篇为“心灵的阳光”——心理辅导案例集,主要为学院心理咨询教师提供的24个真实的大学生心理辅导案例以及具体的心理原因分析、应用的理论原理和方法等,力求帮助大学生通过同龄人的真实案例,更好地认识自己,让自己的心灵能够健康、快乐地成长。

本书上篇包括冲动的代价——大学生行为管理、金钱的诱惑——大学生安全防范、特殊的群体——大学贫困生、学生干部的苦恼——大学班干部、忧心的学业——大学生学习、青涩的爱情——大学生爱情、难以自拔的网游——大学生网游、迷茫的大学生生活——大学生生涯规划、扭曲的青春——大学生精神疾病共九章;下篇包括一颗自我发现的心——大学生自我意识、和谐人际关系桥梁——大学生人际交往、爱情花开——大学生恋爱与性心理、做情绪的主人——大学生情绪调试、快乐学习——大学生学

习心理、做个自在的网络人——大学生网络心理健康、描绘绚丽的职业画卷——大学生职业生涯规划、走出心理沼泽——大学生心理危机干预共八章。全书基本上涵盖了大学生在校学习、生活期间面临的主要问题,是高校大学生素质教育课程的辅导教材,也是大学生关注自身成长与心理健康的有益读本。

本书汇聚了集体的智慧,由青岛理工大学琴岛学院党总支书记王菁华教授负责框架设计和统稿工作,琴岛学院学生处处长初冬青负责全书的主审和修改定稿,琴岛学院董彦禄、张明月、刘芳、孟扬老师负责部分内容的统稿和修改。各章具体分工(按章节先后为序)如下:第一章至十章由琴岛学院部分辅导员编写;第十一章至十二章张明月编写,第十三章、第十七章蔡永峰编写,第十四章、第十六章刘芳编写,第十五章、第十八章孟扬编写。本书在编写过程中,参考和借鉴了国内外有关学生管理工作和心理健康教育的大量文献,并引用了国内外专家、学者的研究成果,在此一并表示感谢。

本书不会向大学生提供所有问题的具体答案,旨在介绍案例的基础上,鼓励大学生去思考问题并寻找解决问题的方法,祝愿每一位大学生在大学里都有一个多彩的生活。希望本书能成为大学生成长过程中的一个伙伴。

在编写过程中,编者努力追求精益求精、内容完善,但由于水平有限,难免挂一漏万,敬请广大读者批评、谅解和指正。

编者

2014年3月27日

目 录 CONTENTS

上篇 青春的迷茫

第一章	冲动的代价——大学生行为管理	3
案例一	不要做情绪的奴隶	3
案例二	冲动的代价	4
案例三	希望有人关心我	8

第二章	金钱的诱惑——大学生安全防范	11
案例四	发生在校园里的盗窃案	11
案例五	蝇头小利,害人害己	13
案例六	一不留神的后果	16
案例七	误入传销	18
案例八	高中同学将我带入传销	19

第三章 特殊的群体——大学贫困生 22

案例九 我是贫困生 22

案例十 巧妙处理宿舍内盗 25

案例十一 打开心门,收获希望 27

第四章 学生干部的苦恼——大学班干部 29

案例十二 班干部的苦恼 29

案例十三 没有威信的学生干部 31

第五章 忧心的学业——大学生学习 33

案例十四 转系学生的厌学情绪 33

案例十五 考试焦虑 35

第六章 青涩的爱情——大学生爱情 38

案例十六 爱情面前总被拒绝 38

案例十七 站在爱情和理想的天平上 40

案例十八 经常夜不归宿的女孩 43

案例十九 遇到“多金男” 44

案例二十 害羞的女孩	47
------------	----

第七章 难以自拔的网游——大学生网游 49

案例二十一 都是网络惹的祸	49
---------------	----

案例二十二 痴迷网络游戏的孩子	51
-----------------	----

第八章 迷茫的大学生活——大学生活规划 54

案例二十三 陌生的大学生活	54
---------------	----

案例二十四 是上学还是挣钱?	56
----------------	----

案例二十五 无聊至极的大学生活压得我喘不过气	58
------------------------	----

第九章 扭曲的青春——大学生精神疾病 61

案例二十六 行为怪异的女孩	61
---------------	----

下篇 心灵的阳光

第十章 一颗自我发现的心——大学生自我意识 67

案例二十七 自卑男孩的坎坷历程	67
-----------------	----

案例二十八 独立与依赖困扰着我的交往 70

案例二十九 理想我与现实我的矛盾 72

第十一章 和谐人际 心灵桥梁——大学生人际交往 76

案例三十 让人恐惧的面试 76

案例三十一 老师给我留下的阴影 78

案例三十二 宿舍中为什么我最孤单 81

第十二章 爱情花开——大学生恋爱与性心理 86

案例三十三 沉重的思念 86

案例三十四 让人惆怅的失恋 88

案例三十五 女生才是美丽的 91

第十三章 做情绪的主人——大学生情绪调试 95

案例三十六 为什么我总是被人忽视? 95

案例三十七 优等生的软肋 100

案例三十八 你的存在,我的威胁 105

案例三十九 如何管住挥舞的拳头? 109

第十四章 快乐学习——大学生学习心理 114

- 案例四十 迷茫感如何解除? 114
- 案例四十一 学习激进派的担忧 117
- 案例四十二 我是智力低下吗? 120
- 案例四十三 考试如“猛虎”为哪般? 123

第十五章 做个自在的网络人——大学生网络心理健康 128

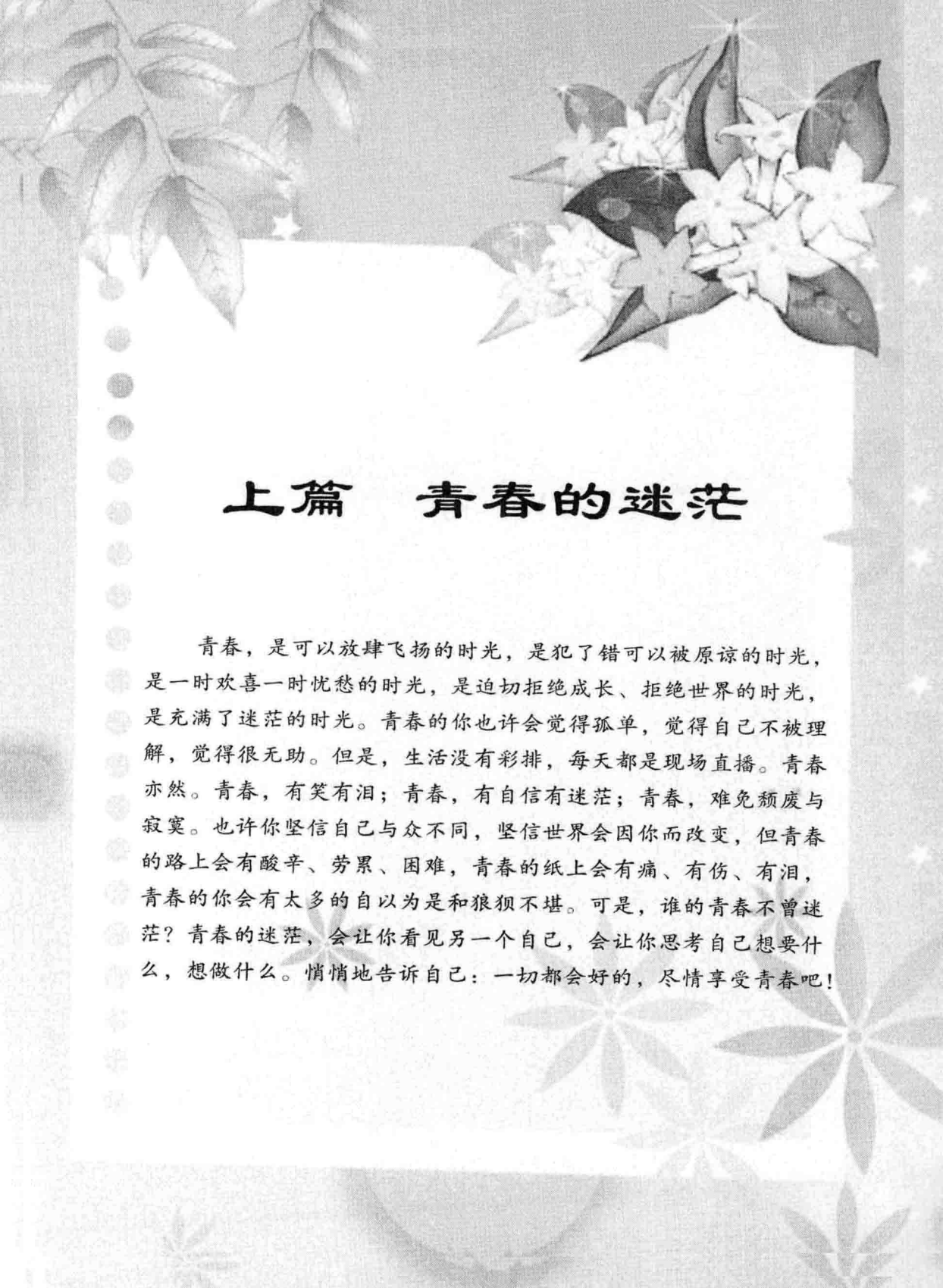
- 案例四十四 少年的烦恼 128
- 案例四十五 我在网恋中迷了路 133
- 案例四十六 患了“强迫症”的手机达人 139

第十六章 描绘绚丽的职业画卷——大学生职业生涯规划 143

- 案例四十七 我真的不如别人吗? 143
- 案例四十八 毕业为何让我这么痛苦? 145

第十七章 走出心理沼泽——大学生心理危机干预 148

- 案例四十九 我曾那么接近幸福 148
- 案例五十 是什么让花季女孩生无可恋? 152



上篇 青春的迷茫

青春，是可以放肆飞扬的时光，是犯了错可以被原谅的时光，是一时欢喜一时忧愁的时光，是迫切拒绝成长、拒绝世界的时光，是充满了迷茫的时光。青春的你也许会觉得孤单，觉得自己不被理解，觉得很无助。但是，生活没有彩排，每天都是现场直播。青春亦然。青春，有笑有泪；青春，有自信有迷茫；青春，难免颓废与寂寞。也许你坚信自己与众不同，坚信世界会因你而改变，但青春的路上会有酸辛、劳累、困难，青春的纸上会有痛、有伤、有泪，青春的你会有太多的自以为是和狼狈不堪。可是，谁的青春不曾迷茫？青春的迷茫，会让你看见另一个自己，会让你思考自己想要什么，想做什么。悄悄地告诉自己：一切都会好的，尽情享受青春吧！



案例一

不要做情绪的奴隶

案例介绍

大二某宿舍两名男生 A 和 B, A 来自城市, B 来自农村, 一直相安无事。某天 A 因为近期遇到几件事情都不顺心, 自感不爽, 心里烦躁, 看谁都不顺眼。A 带着这种不良情绪回到宿舍, 看到 B 坐在床上很舒服地看书, 火气就莫名地上来, 冲着 B 大声嚷嚷, 并愈演愈烈, 把平时对 B 生活习惯的各种不满都一一列举出来。B 很生气, 但是努力忍住, 可是 A 竟变本加厉指着 B 鼻子骂脏话, 最后揪住 B 的衣领推搡撕扯起来。最后 B 忍无可忍地给了 A 狠狠的一拳, 结果这一拳下去, 打得 A 满嘴是血。B 和其他舍友都吓坏了。去医院才知道 A 掉了两颗门牙, 这两颗牙要装上, 得花掉 18000 多元的费用。

案例分析

这是一件在人际交往中由于情绪控制不当而引发的惨祸。A 因为遇到几件烦心事脾气暴躁, 看谁都不顺眼, 不懂得合理处理和宣泄自己的情绪,

任由不良情绪恶化,对自己的室友恶言相向,最后导致室友 B 将自己打伤,使自己不仅心理上受到伤害,更在人际关系和身体上受到了损伤。B 开始的时候对于 A 的挑衅能够宽容和容忍,但是在后面怒火冲天的时候选择动手回击,也表现出了不理智的一面,最终让自己也蒙受了经济上的损失和道德良心上的谴责。

每个人在平常生活中都会有压力,这种压力也会伴随有不良情绪,当出现这种烦躁、易怒的情绪时,可以用以下这些方法进行合理的调节:一是宣泄,采用一定的方式方法,把个体的情绪体验表达出来,如找人倾诉,写日记,运动等;二是转移,当意识到自己要发作时,努力把注意力从消极或不良的情绪状态转移到其他事情上;三是自我安慰,学会找出合乎情理的原因来为自己辩解和解脱,合理认识自己不良情绪的缘由;四是积极地自我暗示,运用内部言语或书面语言以隐含的方式来调节和控制情绪;五是调整自己的认知结构,多想想冲动之后会产生哪些后果。

从上面的案例可以看出,作为辅导员应教导学生正确处理和发泄不良情绪,不能任由情绪恶化,不能把自己的不良情绪发泄到他人身上,最终损人不利己,反而使得事态恶化,甚至造成人身伤害。同时,也应加强学生的后果教育,知道冲动的后果,让他们学会容忍,用正确的方法保护自己。

案例二

冲动的代价

案例介绍

王某,一名来自于鲁西南农村的大学生,大一下学期因为打群架受到留校察看处分。



这次冲突的发生纯属偶然。王某和女友在逛街时,女友被喝了酒的李某撞了一下,见女友被人欺负,王某很生气,要求李某道歉。刚喝完酒的李某还有些醉意,说了几句不太中听的话,进而发展为相互推搡。王某觉得自己在女朋友面前丢了面子,双方发生口角、情绪失控而动起了手。

恰好这时王某的舍友路过,在王某的招呼 and 煽动下,舍友也跟着和李某撕扯起来。李某眼看自己情况不妙,也急忙打电话找熟人帮忙。就这样,王某和李某各自用电话召集了数十人,打起了群架。事情也由原先的个人矛盾演化成聚众斗殴。在撕扯的过程中,双方都有受伤,有几名同学的衣服被扯碎了,还有几个同学受了不同程度的轻伤。

幸亏有同学通知了学院保卫处,老师及时赶到制止,才没有造成更严重的后果。

案例分析

打架斗殴其行为特点具有暴力倾向,无论起因何由、什么目的,都是一种不理智、不文明的行为,严重者可触犯刑律,而高校学生因为年龄关系容易产生冲动情绪,因此打架斗殴事件时有发生,也是近些年来高校危机事件的潜在威胁因素之一。本来一点小事情,双方都纠结其中、不肯让步,造成矛盾的逐步恶化。作为双方而言,一开始可能都没有想到事情会演变成聚众斗殴的结果,假如当时能有一方先熄火、放下面子,也许事情就不会演变成聚众斗殴的局面。对于大学生来说,由于一时情绪冲动,进而拳脚相加的情况很常见,这是由他们所处的年龄阶段、环境、经历等多方面所决定的,但是像案例中所描述的那样,造成对自身和他人的伤害显而不值得。到了大

学阶段都有了一定的自尊心,渴望获得别人的尊重和认同,当面对和自己意见相左的情况时很有可能一时冲动、头脑发热而犯下错误,特别是在异性面前,“面子”更是不可丢的。想来这也是王某和李某二人矛盾逐渐升级的原因。既然做错了事,理应受到惩罚。但是惩罚只是一种教育方式,并不是教育的最终目的。在二人都情绪激动的情况下摆事实、讲道理显然收效甚微,首先需要做的是阻止事件的进一步恶化,及时送受伤的同学就医,减小损失,待双方情绪平静下来后再进行教育。

辅导员老师一定要做到“先处理心情,再处理事情”。在遇到此类的突发事件时一定要克制自己内心焦急、愤怒等不良的情绪,不能自乱阵脚,更不能上来就不分青红皂白地对学生动怒、讽刺、挖苦。辅导员作为学生在学校的监护人,在任何情况下都要以保护学生的安全为第一要务,要及时判断学生的受伤情况,保证学生的安全,送受伤的同学及时就医。在对学生进行批评教育之前先要注意到学生的情绪状态,打架看似一种暴力行为,实际上是一种情绪上的应激;吵架看似一种语言的交流,实际上并没有进行信息传递,双方也都是在自说自话。人在应激状态之下会本能地回归到动物的自我保护状态,任何的言语、劝说、意见只会令这种应激状态持续甚至升级,对于事情的解决没有任何的帮助。这也是为什么王某和李某在争吵的过程中自顾自地站在自己的立场上“讲道理”,进而动起手来。批评学生前,要了解事情的来龙去脉,不能仅凭表面现象和片面之词妄下结论。辅导员老师的立场和态度会直接影响到学生的情绪变化。实事求是地处理问题既是对学生负责,也是对辅导员老师最基本的要求。

人要对自己的行为负责,要对自己的不当言行承担后果。但是对已经成年的大学生来说,心理和心智的成熟并没有同步。在他们看来,“事情只是被老师发现了,才会受到处分,是运气不好”。其实在面对处罚决定时,他们的内心也是有悔恨和难过的,毕竟事情的结果并不在他们的预期之内,有