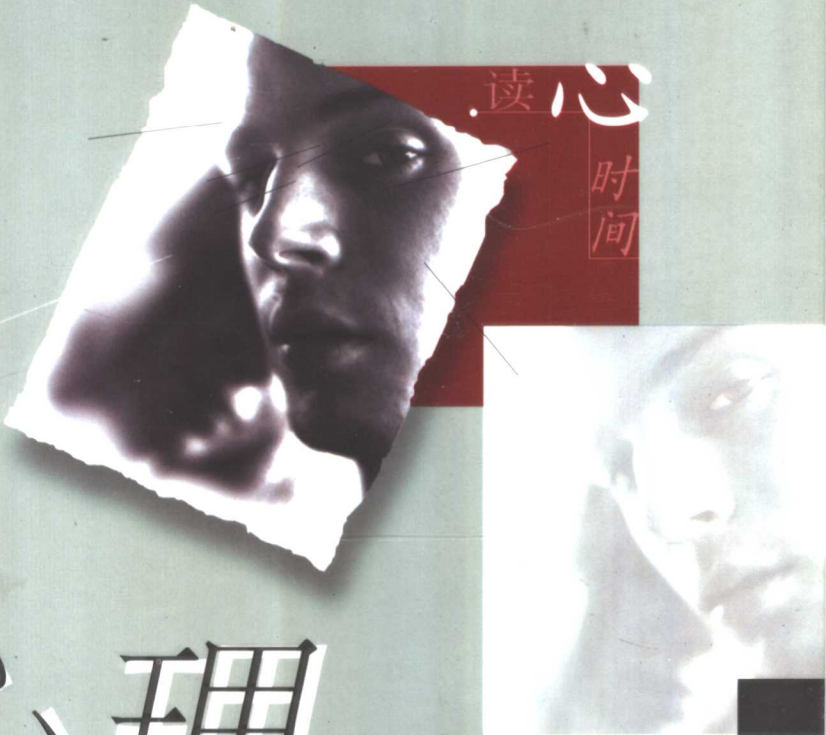


主编·杨怀中

读心
时间



心理 110

高校心理咨询典型案例

编著 杨怀中 贾民伟 等

湖北教育出版社

华北水利水电学院图书馆



208887294

B844.2

Y190

读心
时间

心理

110

高校心理咨询典型案例

编著 杨怀申 贾民伟 等

湖北教育出版社



- 888729

(鄂)新登字 02 号

图书在版编目(CIP)数据

心理 110/杨怀中、贾民伟等编著. —武汉:湖北教育出版社,2001

(读心时间丛书/杨怀中主编)

ISBN 7-5351-2875-0

I. 心… II. ①杨… ②贾… III. 青少年心理学
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 81578 号

出版 发行:湖北教育出版社
网 址:<http://www.Hbedup.com>

武汉市青年路 227 号
邮编:430015 电话:83625580

经 销:新华书店

印 刷:黄冈日报社印刷厂

(438000·黄冈市八一路 9 号)

开 本:850mm×1168mm 1/32

5 插页 8.75 印张

版 次:2001 年 3 月第 1 版

2001 年 3 月第 1 次印刷

字 数:177 千字

印数:1-8 000

ISBN 7-5351-2875-0/G·2342

定价:14.00 元

如印刷、装订影响阅读,承印厂为你调换

丛书主编如是说

人类在漫长的历史进程中，出于对自身了解的需要和对自身精神现象探究的兴趣，一直在思考和探索着一个问题：人的心理究竟是什么？

有人说，心理是一本书，只要你细细地阅读，你就会领略到那激扬的文字、炙口的篇章，像浩瀚东海，似万里长江。

也有人说，心理是一首歌，只要你静静地聆听，你就会品味出那美妙的音符、动人的旋律，像高山流水，似万马奔腾。

毋庸讳言，我们每个人都渴望了解自己的心理，也渴望了解他人的心理。亲爱的朋友，请你快到《读心时间》来吧，繁忙的工作之余，紧张的学习之后，只要有那么一点点时间，你就会收获意想不到的惊喜！

是的，我们渴望了解自己和他人的心理，为什么？不是猎奇，不是好玩，而是为了维护和增进自己的心理健康，建构和谐的人际关系，让人生更有价值和意义。

《读心时间》的宗旨，就是要帮助青年朋友了解心理现象，学习心理知识，开发心理潜能，促进心理健康，提高学习和工作效率，提升生活和生命质量。

《读心时间》首先与读者见面的是《心理潮汐》、《心理BBS》、《心灵天桥》、《心智无极限》以及《心理110》五本。她的最大特点是心理学专家、心理咨询工作者与心理网站联手，理论与实践结合，具有较强的可读性。她针对青年朋友普遍关注

的性心理、认知心理、交往心理、学习心理等方面的问题，以图文并茂的形式、丰富多样的心理测试、深入浅出的妙语叙述，奉献给青年朋友一套生动、活泼、实用、富于哲理的心理大餐。

说真的，我们并不想给青年朋友提供一个固定不变的模式，也不想给大家一个一劳永逸的忠告，我们所要做的只是把这些问题提出来，让朋友们自己去思考，去领悟。

在《读心时间》的编写和出版过程中，得到了湖北省大学生心理咨询研究会的具体指导，湖北教育出版社给予了大力的支持，特别是编辑彭永东先生，从策划、组稿到编辑、出版，付出了大量的心血，各作者所在单位的领导和同事们也都给予了热情的帮助，在此一并表示衷心的感谢！

杨怀中

2000年8月于武昌余家头

CONTENTS

目 录

青年学生心理健康状况调查

功能性精神病

- ▣ 一例情感性精神病的心理咨询与心理辅助治疗/10

神经症

- ▣ 释放痛苦,获得新生/28
- ▣ 突发的响声为什么使他感到不安/37
- ▣ 反应性妄想症的表现与咨询/41
- ▣ 她得了神经性抑郁症/45
- ▣ 他摆脱了强迫症的缠绕/50
- ▣ 她打消了轻生的念头/55
- ▣ 让我们手牵手/61
- ▣ 考试焦虑者的烦恼/67
- ▣ 我的大脑出了问题/73

性问题与性变态

- ▣ 女学生手淫问题的心理咨询/81
- ▣ 对一例过度手淫者的有效干预/89
- ▣ 一位自认为是女性意识的男孩/96

☐ 曾经沧海难为水 除却巫山不是云 / 101

☐ 一例性恐惧症的治疗过程和体会 / 108

☐ 悬龄婚恋者爱情透视 / 117

人格缺陷与人格障碍

☐ 抚平成就动机背后的的心灵创伤 / 125

☐ 永不衰退的精神支柱——自我依靠 / 132

☐ 她为何见到异性就笑 / 139

☐ 不敢抬头看黑板的女大学生 / 143

☐ 走出自卑心理的怪圈 / 151

☐ 由依赖到自立产生的心理困惑 / 162

☐ 走出自我设置的怪圈 / 168

☐ 我害怕听见别人咳嗽 / 174

☐ 他不再害怕了 / 178

☐ 一位害怕见人的男同学 / 185

☐ 正视现实也是一种勇敢 / 191

☐ 人生处处有门槛 / 199

☐ 父母不和,我该怎么办? / 204

☐ 关心儿子还是关心自己? / 210

☐ 总想花钱为哪般 / 218

☐ 证明自己 / 223

☐ 我与她分手行吗 / 230

☐ 学习真那么难吗 / 237

☐ 病态心灵的复苏 / 243

儿童异常心理与行为

- ☐ 她为什么会成为“小偷” / 253
- ☐ 儿童冲动性行为及其矫正 / 260
- ☐ 明明的故事 / 266

后记

青年学生心理健康状况调查

青年学生在情绪和行为上哪些方面存在有调节和适应的困难？不同年级、男女学生之间有差别吗？他们自己是如何评价自己的心理健康状况的呢？针对这三个问题进行了此次调查研究。

◇方法

1. 采取整群取样的方法，在某大学文科、工科专业的一、三年级各抽取一个班，共 4 个班，其样本构成为：三年级工科男生 20 人，女生 2 人；文科男生 20 人，女生 13 人。一年级工科男生 28 人；文科男生 26 人，女生 14 人。共 123 人。

2. 采用 SCL-90 症状自评量表作为诊断工具。由各个班的辅导员将量表发到学生手中，学生在宿舍中完成答卷，然后由辅导员收回。

3. 访谈：在 SCL-90 测量中，只要在其中一个因素上得分高于全国常模者就筛查为阳性。从筛查为阳性的对象中随机抽取 10 名同学进行访谈。访谈地点在学生宿舍。

4. 访谈问题：(1)你认为自己的心理健康状况如何？(2)你相信测量结果吗？(3)你想到过接受心理咨询吗？(4)你胜任生活的能力提高了吗？

◇结果

1. 共 123 人参加了 SCL-90 调查，其中一年级有 2 人

(男、女各一人,他们以为是思想状况调查)由他人代其作答,为无效问卷,因此有效问卷 121 份。

2. 测量结果:有部分学生是在 SCL-90 量表的一个因素上、有些是在几个因素上得分高出全国正常成人常模。

表 1 大学生在 SCL-90 各因素上的阳性人数及比率

	躯体化	强迫症状	人际关系敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性
人数	20	36	33	28	33	32	26	28	32
比率(%)	18	32.4	29.7	25.2	29.7	28.8	23.4	25.2	28.8

表 2 一、三年级在 SCL-90 各因素上的百分比检验

	躯体化	强迫症状	人际关系敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性
一年级	12	23	22	19	21	21	15	18	19
三年级	8	13	11	9	12	11	11	10	13
Z	0.82	1.91	2.19*	2.19*	1.84	1.98*	0.83	1.70	1.16

* < .05

表 3 男、女生在 SCL-90 各因素上的 χ^2 检验

	躯体化	强迫症状	人际关系敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性
男	18	29	30	25	28	29	20	26	30
女	2	7	3	3	5	3	6	2	2
χ^2	3.0	0.94	6.48*	4.18*	2.53	5.99*	0.08	6.49*	8.58**

* < .05

** < .01

3. 访谈结果:

(1) 接受访谈的 10 人都承认自己有些情绪化(实际就是容易激动和烦恼), 人际关系不融洽, 但不知道、也不认为自己有心理障碍。一般情况下也不愿承认自己有心理障碍。

(2) 当告诉他们测量结果后, 他们觉得自己确实有点问题。一个大三的学生这样说道: 进大学以来自己日渐感到自卑, 在许多方面比不上别人。我们班学风好, 大家都很努力, 为了不让他们藐视我, 我也很想把成绩搞突出一点。但总觉得有很多问题在干扰着我, 自己却说不清究竟有什么问题。现在到大三了, 除了为工作思考以外, 就不再思考其他的问题了。

一个大一学生这样说道: 刚进大学时只想找点好玩的, 以克服孤独感。现在相互之间关系比较松散, 别人瞧不惯我, 我也瞧不惯别人, 但这种关系让人感到有点难受。现在大学生的一个主要缺点就是不理解他人、不信任他人。

(3) 都知道心理咨询这样一门职业, 但从未经历过心理咨询, 对其感到非常陌生。

(4) 大一学生认为自己 and 高中时没有什么区别, 如果现在走向社会, 自己不能胜任社会生活, 都认为首先要在学校学好知识; 认为自己的任务就是上课、考试。大三学生认为自己胜任生活的能力有所提高, 看到毕业班学生的就业情况, 有的信心增加, 有的危机感增加。

◇ 结果分析与讨论

调查结果表明, 青年学生群体的心理健康状况不容乐观, 在强迫症状、人际关系敏感、焦虑、敌对、精神病性这几个因素上的阳性比率都比较高, 这说明大学生需要更多的心理

辅导。

在与部分大学生交谈的过程中可以了解到，大学生面临各种考试以及就业的压力，在日常生活中还会碰到人际冲突、生活单调等问题，又由于他们自我认识不明确，不能有效地胜任生活，很难单独依靠自我的力量来处理好生活中的各种问题，因此情绪体验中含有较多的焦虑成分。强迫症状主要表现为紧迫感、有规则的生活以及谨慎读书学习上。他们担心对书本理解不透、害怕遗忘，于是只顾谨慎地看书，很少思考阅读的技巧及学习过程自身，而焦虑感却驱使他们抓紧时间完成任务，这样就造成内心的着急与学习效率的低下之间存在着的不协调，这对大学生而言是件苦恼的事情；许多学生缺乏业余爱好，关于如何休闲的知识、技能以及对健康休闲生活的认识几乎是一片空白，这导致部分学生不能有效地调剂自己的学校生活。部分大学生在人际交往上表现出有较强的功利性和自我中心倾向性，他们对别人求全责备，要求得到理解与支持，却很少反省自己的观念与行为，选择友谊是以是否能满足个人需要为准则的，这种自我中心倾向性很容易导致人际冲突、关系疏远；部分学生表现出以“社会中心论”为基础的友谊，他们寻求友谊是以共同的兴趣爱好、家乡人及其他方面的相似性为基础，然而由于大学生之间的个体差异日趋明显，每个人有自己的生活选择，并且亲密的人际吸引不是由相似性决定的，因此这种友谊依然不能满足感情上的需要。要改善大学生的人际交往，应引导他们“移情理解”，就是要站在他人、社会的角度上理解他人情感和行为，相互信任，自由地交流思想，认识和接受人与人之间的差异。

由表2可知,一、三年级学生的心理健康状况有差异,经检验,在人际关系敏感、抑郁、敌对这三个因素上差异显著,三年级学生的心理健康水平要优于一年级学生,这说明心理健康状况可以随着大学经历而有所改善。这一结论与陆洛等人对企业主管人员心理的研究结论是一致的(陆洛,1999),他们发现年资较高主管的身心健康均优于年资较低的主管。许多一年级学生反映他们处理不好人际关系,这一方面可能是客观现实原因,大家来自不同的地方,相互之间在许多方面有差异,客观上决定了人际关系的难度;另一方面是他们自身的主观原因,即他们希望得到别人的理解、尊重和友善,却没有认识到别人也有同样的愿望。良好的人际关系依赖于相互之间的了解、共同的生活经历、彼此的吸引。一年级学生在一起的时间比较短,共同生活经历少,在感情上很难相互理解,到了三年级,相互之间都变成了“老熟人”、“老相识”,人际关系就容易改善了。一年级学生处在一个转折点上,熟悉的中学生活已经过去,面临的大学生活又不确定,新的同学之间了解得又不深,这种情感上的丧失会造成抑郁的情绪体验。当然,造成抑郁的因素不只是一种生活模式的丧失,还会有很多其他因素。

由表3可知,男、女生的心理健康状况也有差异,经检验,人际关系敏感、抑郁、敌对、偏执、精神病性这几个因素在 $P < .05$ 、 $P < .01$ 水平上差异显著,女生的心理健康状况优于男生。这是什么原因呢?这一方面可能是个人主义思想蔓延及市场经济条件下的竞争造成的,部分学生只关心自己的利益,对他人缺乏理解、同情和支持,导致人际关系疏远,因此有些



学生除了对自己及与自己有利益关系的人感兴趣外,对他人漠不关心,情感冷淡、贫乏。另一方面与人格发展有关。男性在人际交往上一般是主动的、自主的,而女性是被动的、注重情感表露及人际亲密的,并且男性可能更倾向于坚持自己的主张,因此在人际交往上,男性之间更容易导致争论和冲突,也缺乏对他人的理解。男性同学也不轻易流露自己的情感,这更加深了相互之间的隔阂。对个人主张的坚持与个人主义思想相结合,容易导致偏执,由表3可知,男性同学更倾向于责怪别人,抱怨自己受到不公平的待遇,他们不能把观念和思维的灵活性作用于自己的日常生活。

从访谈的结果可以看出,许多学生很少观察、思考自己的心理状态,他们不知道经常性的激动烦恼、人际关系紧张等就是心理上的问题,对自己的心理健康状况不仅仅缺乏感性认识,也缺乏理性认识。这种状况是不利于大学生的身心发展的,因为他们的行为受到自身无意识动机的驱使而不自觉,受到消极情绪的困扰而不能自拔,他们的心理健康状况是随时间流逝、情境的变迁、机体变化而变化的,很少主动追求个人的心理健康。他们也没有认识到心理健康对于个人的意义。由于没有自身心理健康与否的观念,他们不可能去了解心理咨询。发放量表施测的过程中表现出来的一些现象也说明了部分学生对心理健康的偏见,他们把心理测量混同于思想状况调查,于是让人代其作答,抱敷衍的态度。当然,在告诉他们测量结果、对心理健康进行分析以后,他们都能够理解和认识自己的心理健康状况。虽然如此,随着知识经验的增加,青年学生胜任生活的能力会提高,他们更加能够自我控制和增强自

信心。

◇ 结论与建议

1. 青年学生群体在 SCL-90 各因素上的阳性比率较高,说明大学生更加需要心理辅导。

2. 大学三年级学生心理健康优于大学一年级学生,在人际关系敏感、抑郁、敌对三个因素上差异显著。

3. 大学女生的心理健康优于男生,在人际关系敏感、抑郁、敌对、偏执、精神病性五个因素上的差异显著。

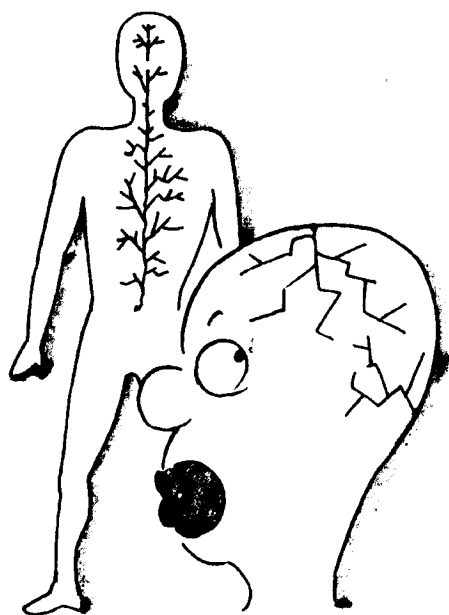
4. 随着年级的升高,青年学生胜任生活的能力提高。

5. 须重视青年学生的心理健康教育,营造有利于维护心理健康的环境。可以适当开展一些与心理健康有关的活动,提高青年学生对自身心理状况的认识。要加强对一年级大学生的心理辅导,提高胜任生活的能力。

6. 本调查研究的缺点:样本中工科专业女生太少,降低了样本的代表性;样本只来自一所高校,因此结论的普遍意义有限。



功能性精神病



功能性精神病是精神病的一种，精神病可分为两大类，即器质性精神病和功能性精神病。前者是由于脑部病变、各种躯体疾病和中毒等因素引起的，而后者则主要是由于心理原因造成的。常见的功能性精神病有精神分裂症、情感性精神病和反应性精神病。精神分裂症是以基本个性改变，思维、情感、行为的分裂，精神活动与环境的不协调为主要特征的一类最常见的精神病。

情感性精神病又称躁狂抑郁症，是一种以情感障碍为主要临床表现的精神疾病。患者的情感或过度高涨，或过度低落，常伴有行为及思维的障碍。反应性精神病又称心因性精神病，主要是因为受到了严重或持久的精神创伤，致使刺激强度超过患者当时的神经功能的耐受性，遂产生神经功能的紊乱而出现的精神症状。

功能性精神病例在大学校园里时常发现，且女生多于男生，危害性大，难以治愈，一般要住院治疗，但心理咨询也可在早期发现、环境、心理治疗和社会性支持方面做些工作，有的可以收到较好的疗效。