

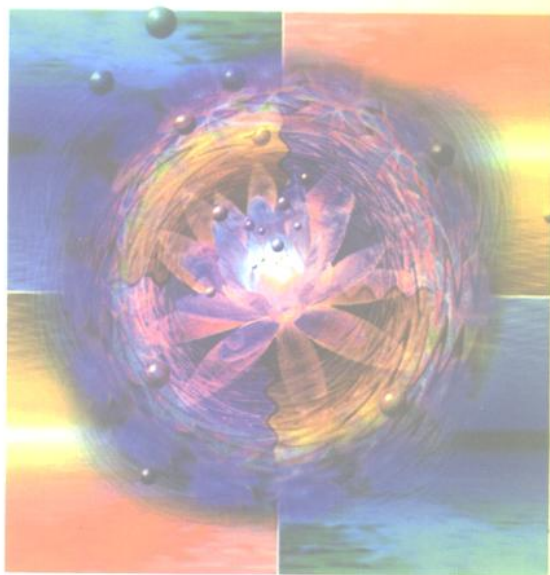
第一辑

心扉轻启



大学生 人际交往 心理个案解析

郭丽 主编



华南理工大学出版社

心灵之约丛书·第一辑

心扉轻启

——大学生人际交往心理个案解析

郭 丽 主 编

华南理工大学出版社
·广州·

图书在版编目(CIP)数据

心扉轻启：大学生人际交往心理个案解析/郭丽主编．—广州：华南理工大学出版社，1999.1

(心灵之约丛书)

ISBN 7-5623-1336-9

I．心…

II．郭…

III．大学生-人际交往-研究

IV．G645.5

华南理工大学出版社出版发行

(广州五山 邮编 510641)

责任编辑 丁春玲

各地新华书店经销

中山市新华印刷厂印装

*

1999年1月第1版 1999年1月第1次印刷

开本：850×1168 1/32 印张：6 字数：130千

印数：1—5000册

定价：10.00元

0144/11
内 容 简 介

大学生是高智商的人群，但他们在人际交往中也有诸多的困惑。本书以咨询个案和人际沟通教学中的真实事例反映了九十年代大学生在人际交往方面的真实心态。书中有对个案的真实描写，更有人际沟通教师和心理医生科学、精辟的分析，具有较强的可读性和可操作性。

本书集故事启迪、心理论说和实践指导于一体，适合高等院校和大中专学校的师生、学生家长及心理学爱好者阅读，可供心理学系的师生、心理咨询工作者参考，也可作大学教师岗前培训及心理咨询培训班的辅助教材。

序

人的生理发展是一个由生物进化和基因内在决定了的自然和必然的过程，而心理发展却是一个社会化的充满各种诱惑、危机和机遇的过程。

人的本性的种子需要努力浇灌，精神的田园需要不断耕耘，那田园或成为茂林嘉卉，或长满荆棘腐草，其结果并不是先天注定的。于是，心理的成长需要充足的阳光、适宜的温度、湿度、肥料和园丁的辛勤劳动。

这里向读者奉献的，就一批真正充满爱心的园丁和医生在心理健康这块田野中耕耘、施肥、除病祛虫的亲身体验、发现和感想。

凡是有生命力的东西都是有个性化的，凡是美的东西也总是独特的。本丛书的美和生命力就在于鲜明独特的个性——丰富多彩的心理个案记录及其分析。

这些个案充满事实和情境。它形象生动，具体可感，是我们了解他人，进入他人精神世界的途径，是帮助我们理解别人心理世界的桥梁。在这些悄悄的心语故事中，人们敞露了自己内心最真实的想法和最深刻的情绪体验，这是复杂的

社会大舞台上各种戏剧角色真实心声的写照。虽然这些个案的结局并不是个个令人满意，其中也有不少使人遗憾和悲哀的结局，但那是现实生活不容回避的一面。人的心理问题和障碍的解决并不是像一个数学解那样可以确定，而是一个受制于多因素的可变函数。报喜不报忧，或只看到问题，看不到成长，这都是不真实的和非辩证的。成功的个案可以鼓舞人，失败的例子可以教育人，前者为经验，后者是教训，两者都给人以启示。

这些个案折射了五彩缤纷的社会生活现象和千人千面的个性以及心理过程。读这些个案可以丰富读者对人类心理活动的感性认识，为我们从书本上学来的那些枯燥的概念润色，弥补我们社会阅历和体验的有限。即使是同样的社会境遇，不同的人也可以有完全不同的心理体验和心理反应，这种体验的多姿多彩和个体差异性，对于还未经历过这些心理过程和心理应激的人来说，无异是一种心理预习和思想实验，其价值是不言而喻的。

这些个案也是一种挑战。在教科书和词典中，复杂的心理现象被简化分割成一个个孤立的成分，而在个案故事中，爱与恨、喜与忧、恐惧与冀盼、理性与直觉、焦虑与抑郁等却常常并不是泾渭分明，非此即彼，在人的一生中，处于一个矛盾的状况往往要多于是一个单纯体的时候。丰富独特的个案有时的确是经典的心理学理论的精彩注脚，而有时却又使哪怕是权威的理论相形见绌，理屈词穷。从这个意义上说，个案故事对任何抽象的原理和理论学说都是一种挑战，而这正是理论工作者发展假说的契机和激发思想火花的温床。弗洛伊德的精神分析学说就是建立在他对若干个案深刻

体验和洞察的基础之上的。个案能够呈现一种生活的处境，传达心理体验的语境，这是任何理论著作和抽象的名词术语所不具有的功能。所谓“书不尽言，言不尽意”，语词相对于语义是有限的，概念相对于体验是空洞贫乏的。当面对那些在精神痛苦中煎熬的男女老少的眼泪时，我们才会真正感觉到头脑中少得可怜的那些概念和语词表达的缺如。什么是幸福和痛苦？什么是恐惧和焦虑？在真实的生活中是很难找到一种普遍认可的模式。

这些个案还是一种探索。中国的心理咨询和心理卫生研究已经走过了十几年的历程，但是靠模仿和搬用西方的心理学理论终究解不开中国人的心结。中国人中国心，我们只有建立起结合本土文化和民族心理的咨询理论和技术，才能真正解开龙的传人的心结，而这决不可能靠坐在书斋里凭空杜撰出来。个案便是建立中国本土心理学的土壤。用统计学方法研究个体心理是一种方法，剖析个案也是一种方法，但前者研究的往往是个体中心理共性的一面，而后者则有利于揭示人性中差异或多样性的一面，以及人性深处的奥秘，弗洛伊德的研究便是一个成功的范例。

本丛书将人的心理发展看成是一个连续的过程，事实上，成年人的性格往往是过去十几年不断接受社会化的结果。老年人的心理特征则是过去的性格的延续。观察表明，大学生的心理障碍往往是中学阶段心理问题的延续，而中学生的心理问题又往往与小学阶段和幼儿时的人格发育不良有密切的关系。

本丛书的各辑均有自己的特点，或以不同的学龄为界，或以心理问题的主题内容分册，其实这不过是为了写作的方

便而已，因为人的心理世界的知、情、意从来就不可能是分割的活动，人现时的心理也从来不可能不与过去相联系，个人的心理也从来不可能脱离集体和社会意识，因此，我建议大家把这些故事和个案联系起来阅读，你将可能从中解读出人性的文化密码。

邱鸿钟

1998 年秋于广州

（作者为广东省高校心理咨询专业委员会副主任委员）

目 录

宿舍里的“光亮冲突”	1
学生新党员的喜悦与困惑	6
穿别人的鞋走走看	9
他到底讨厌谁	13
“南北对峙”的“冷战状态”	18
追求完美成负担	25
“山妹子”合理抗争点醒“娇娇女”	30
敏感多疑致失眠	35
四个和尚没水喝	38
自己真那么丑吗	42
假隐士真恐惧	48
学生会主席为何不开心	52
苦恼的局外人	59
他们为什么不和我合作	63
摘下你的“紧箍咒”	69

师生之间怎能有堵墙	72
小芳休学引出的话题	78
你愿意听我说吗	83
克服社交中的奴性	89
郊游遇到不速客	92
多疑的姑娘	96
图书馆里的冲突从“无言”开始	99
没有自我的痛苦	103
帮倒忙的啦啦队	108
“雷管”——程刚	112
电话亭内外的两场“戏”	117
迷失在妒火中的女孩	121
公共汽车上的“形象大赛”	126
面对突如其来的创伤	130
噪声污染惹人厌	134
“闷葫芦”难受欢迎	138
适应不良引发的困惑	143
附：自我测验十题	147
你是否受人尊重	147
你是否令人讨厌	150
你善于与人交谈吗	152
你与人相处的能力怎样	155
你的交际能力怎样	157
情绪—社交孤独问卷	160

社交回避及苦恼量表	163
你受欢迎吗	167
你会交朋友吗	169
社交测验与性向诊断	175
后记	177

宿舍里的“光亮冲突”

生活是一面镜子，你朝它笑，才能看到笑脸；你朝它怒目而视，也将看到一个对你怒目而视的形象。

在三年级某男生宿舍，经常出现“光亮冲突”。

大林有事没事都喜欢熬夜，同学们送他一个雅号——“夜猫”。德子在二年级时曾经患过神经衰弱，对光亮和声音都很敏感，大家悄悄地叫他“神经佬”。他们两人之间的小冲突不断，舍友们几乎见怪不怪了。

一天，大林的高中校友小吴到广州实习，来找大林。他们是同窗三年的挚友，两人很久没见，适逢周末，开心得很。到校外吃了夜宵，十一点多熄灯后才回到宿舍。舍友们都已入睡，有的发出了甜甜的鼾声。大林和小吴还在兴头上，便继续秉烛夜谈。

德子已入睡，大林的动静使他睡得不踏实了。午夜十二点多他起床小解，看见大林和小吴还在热烈交谈，便狠狠地瞪了大林一眼，他发怒了：“喂！‘夜猫’，该睡了！你不睡别人要睡呀！”

大林毫不客气地、狠狠地回敬道：“我不睡关你什么事？真扫兴！我偏不睡你能拿我怎么样！”大林不理睬德子的埋怨，继续和小吴聊到凌晨三点，然后两人才入睡。

这一来，德子更睡不着了，起床小解多次。

清晨，他按老习惯起床了。看见大林和小吴睡得正酣，想到昨晚自己熬得那么辛苦，真是气不打一处来。他打开收音机，将音量调到最大，还跟着大声唱起来，又敲盆敲碗，热闹极了，外面的人还以为这里在开 Party 呢。

“夜猫”终于被吵醒了，他又困又恼，猛地坐起身，对着德子吼叫起来：“‘神经佬’！大清早你就闹翻天，成心不让人睡觉是不是？”

德子毫不在乎大声回敬：“你也知道要睡觉？”

大林愤怒地大叫起来：“你等着瞧，有你难受的！”

德子以牙还牙：“那咱们走着瞧吧！”说着就想把碗扔过去。大林也抄起床边的书……

他们之间的冲突还从未如此白热化过。

小吴被大林和德子的吼声吵醒，他睡眼惺忪地坐起来，定了定神说：“这位同学，真是对不起。昨晚我们只顾着老同学欢聚叙谈了，吵得你和大家睡不好觉，真是罪过。我们这两只‘夜猫’向大家陪礼了！”他两手相握向大家作揖，又转向大林：“你说对不？你这个中学的‘小夜猫’，怎么现在竟成‘大夜猫’啦？”

几句话使一场正在升温的冲突暂时平息下去。

在以后的日子里，大林和德子仍然冲突不断，有时弄得大家都不开心。

《人际沟通》讨论课上，该宿舍的一位同学请我分析他

们发生冲突的根本原因，问我有没有解决问题的好办法。

宿舍是大学生活中的主要场所之一，是一个需要共度四个春秋的地方，是一个家。七八个同学涌入这个有限的空间，相互之间的交往距离客观地被压缩得很小，“低头不见抬头见”。因为各人的生活习惯不同，难免会产生这样那样的磕磕碰碰，甚至引发冲突。

其实，引发冲突的原因，在多数情况下往往是因为相互之间的沟通不当造成的。

大林的行为显然违反了“宿舍守则”，德子对他不满和谴责是理所应当的。大林在当时的情绪（难得老同学相聚而无比兴奋）支配下不服德子的谴责也情有可原。

不过，他俩在沟通时都扮演了消极的人格角色^①——“孩童角色C”的消极一面：以自我为中心、任性、想干什么就干什么、想到什么就说什么，完全不考虑自己的行为所产生的后果，也不顾及别人的感受，使他们之间构成了消极的“C↔C”“对垒”。这样的冲突很可能埋下今后交往中的“火种”——“走着瞧！”

倒是小吴在这场冲突中及时调整了自己的人格角色，从任性的“孩童角色C”（他明明听到了德子对大林的“警告”，但还是和大林一起继续夜谈）转为积极的“成人角色A”，理性地承认他和大林的行为影响了大家，是不对的。继而他又以积极的（成熟的）“孩童角色”姿态，用一种带有自嘲的小幽默开了个小玩笑，造成积极的“C↔C”“对垒”，得到了大家的谅解，并巧妙地提醒了大林。

其实，在大学期间能和中学老同学相聚，的确是一件非常愉快的事，对老同学想说的话，甚至比和大学同学聊得还

要多。此时此刻难免忘乎所以。如果大家都能多一些理性与理解，自觉地调整自己的人格角色，就能互相包容、相互谦让，就会创造出一种新的、和谐的局面。

也许每个人会有不同的调整方法，但是学会调整人格角色，善于因时、因事、因人、因环境而成功地扮演自己的角色，创造和谐的人际关系，对我们至关重要。

假如大林、德子和小吴这样来调整自己的角色，情况会怎么样呢？

德子午夜十二点多起床小解，看见大林和小吴还在热烈交谈，他压低声音说：“喂！‘夜猫’，该睡了！和什么人聊天这么起劲？”（A→C）

大林自知不妥却又正在兴头上，便立即致歉和恳求：“对不起！德子，老同学难得来，有说不完的话。就让我们多聊一会儿吧！”（C→A）

德子表示理解，但又必须理智地制止大林：“不过已经十二点多了，不如明天起来接着聊，既不妨碍大家，你们也聊得痛快，怎么样？”（A→A）

大林快速反应却本性难移：“好说，好说。我们再说几句就睡……”（C→A）

小吴打断大林：“这位同学说得对，现在就睡，明天起来继续聊！”（A→A）

他又对大林使了个鬼脸，暗示他别再说了。

大林和小吴立刻入睡，德子小解后也继续酣睡。

宿舍一片宁静。

清晨，德子照例先起床，他轻手轻脚地洗漱完毕，就准备到图书馆去了。同时他也暗示其他已经起床的舍友尽量出

去“活动”。

① 美国心理学家 Eric Berne、Murial James 和医生博士 Thomas A Harris 等，经过大量实践分析，发现并提出了一种简单实用的人际相互作用的心理分析构架：每个人都有 3 种意识形成的 3 种人格角色，即父母意识支配下的“父母角色 P”（Parent）；成人意识支配下的“成人角色 A”（Adult）；孩童意识支配下的“孩童角色 C”（Child）。

3 种角色（P、A、C）特征不时以不同方式出现，每种角色都存在消极与积极两个方面。每个人的 3 种角色不一定是平均分布的，所占的比重因人而异。在与他人交往时，常出现相互之间的 P、A、C “对垒”架构（称作“交往分析” Transaction Analysis）。成功的交往需要双方注重 P、A、C 的良好“匹配”，需要相互之间都善于调整自己的角色，形成协调的“对垒”。每个人都必须避免“角色分布的不均衡”和“角色固定”，以免造成人际沟通的障碍，影响个人的心理健康。

父母角色 P：包括“有偏见的父母”——主观经验至上、居高临下、对人刻薄、挑剔训斥（消极面）；要求对方遵纪守法（积极面）。“乐于助人的父母”——越俎代庖（消极面）；善于支持、引导、帮助和鼓励别人（积极面）。

成人角色 A：富有理智和逻辑性。对待事物和人都做理智思考（积极面）；过分的理智会失去幽默，使人间交往枯燥乏味（消极面）。

孩童角色 C：包括“纯真的小孩”——以自我为中心、任性、爱寻衅（消极面）；富于想像力、勇于追求和探索，生活充满活力（积极面）。“成熟的小孩”——自信心不足、不敢坚持自己的意见（消极面）；有礼貌、循章守法、尊重他人（积极面）。

人际交往中的冲突，大多可以用“P、A、C 角色理论”和“交往分析理论”来做剖析。不过不能孤立地说三种角色 P、A、C 哪种更好，重要的是要具有“角色调整”的意识，懂得怎样适当地作自我“角色调整”，来引导对方调整角色，改变本来不顺畅的交往状态，化干戈为玉帛。

Thomas A Harris 的书《我好！你好！》（《I am OK! You are OK!》）曾在美国连续几年列为“畅销书”。

学生新党员的喜悦与困惑

几个苍蝇咬一口，怎能羁阻一匹
奔马。

——伏尔泰

一天晚上，我上完《人际沟通》课，正准备回家，看到选修了这门课程的四年级学生阿俊站在一边，我问：“你有什么事么？”阿俊恳切地说：“我可以送送您吗？”

我知道他有事，便和他慢慢地边走边谈。

他起初有点吞吞吐吐，只说些“心理不平衡”之类的话，听得出来他在试探。直到他确认能够“在老师面前敞开心扉”的时候，才滔滔不绝地说开了。

阿俊告诉我，他前不久和其他三位同学一起通过了系党支部的审查，成为中共预备党员，他心里十分喜悦和激动。

我立即和他握手表示祝贺，还说了点勉励的话。

阿俊却深深地叹了一口气：“老师，你可能想像不到我们这代新党员所要面临的新问题。”他的语气很沉重，不等我问就叙述起来。

现在似乎有了一些不成文的规定——通过审查的人要一