

DAXUESHENG
XINLI ZIXUN
ANLI JIEXI

辽宁省教育科学“十一五”规划立项课题
辽宁省社会科学界联合会立项课题
大连市高校党建和思想政治教育研究课题
大连市社会科学院科研立项课题

大学生心理咨询 案例解析

李春山 编著

东北林业大学出版社

责任编辑：付 佳

封面设计：彭 宇

ISBN 978-7-81131-371-0



9 787811 313710 >

定价：22.00 元

大学生心理咨询案例解析

李春山 编著



东北林业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理咨询案例解析/李春山编著. —哈尔滨: 东北林业大学出版社, 2008. 10

ISBN 978-7-81131-371-0

I. 大… II. 李… III. 大学生—心理卫生—健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 160114 号

责任编辑: 付 佳

封面设计: 彭 宇



NEFUP

大学生心理咨询案例解析

Daxuesheng Xinli zixun Anli Jiexi

李春山 编著

东北林业大学出版社出版发行

(哈尔滨市和兴路 26 号)

哈尔滨市工大节能印刷厂印装

开本 850×1168 1/32 印张 9.875 字数 245 千字

2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—1 000 册

ISBN 978-7-81131-371-0

B·32 定价: 22.00 元

序

《大学生心理咨询案例解析》总结了现实生活中大学生存在着或面临着种种的心理问题、心理障碍，并提出了简便易行的心理调适方法和措施。这是一本颇有特色的大学生心理健康和心理素质提高的好书。我希望它能成为大学生的良师益友。

大学生是国家建设的栋梁之材，他们的心理健康及由心理健康引发的诸多问题日益引起社会各界的广泛关注。大学生心理健康问题涉及大学生生活和学习的各个方面，使众多学子饱受在学习领域、人际关系、自我意识、不良情绪和行为问题的折磨。因此，大学生的心理健康问题已经到了迫切需要面对和解决的时候了。

一方面，大学生迫切需要了解自己的心理健康状况，迫切需要了解 and 掌握一些应对心理冲突、心理紧张和心理压力的方法与技巧；另一方面，许多在高校从事大学生思想政治教育工作、心理健康教育工作的人也存在同样的需要，他们希望能够系统地了解目前大学生的主要心理问题以及有助于帮助大学生克服和解决这些心理问题的方法和技巧。本书正是针对社会的需要，时代的呼唤，力求体现高校心理健康教育的发展观，力求反映国内外最新的研究成果、国内高校心理咨询的现有水平，强调针对性、系统性、实践性、操作性，从心理健康教育的内容、个别咨询的理论方法到个案研究，为高校心理健康教育提供多方面的参考资料。本书将为高校的思想政治教育工作者、心理咨询人员提供参考和借鉴，对其他教育工作者、医务工作者、管理工作以及关心大学生成长的家长和社会各界人士有重要的参考价值。

心理咨询不仅仅是一门技术，也是一种理论；不仅仅是一门

科学，也是一种艺术。从事这种工作的人，不仅要有丰富的学识经验，也要有完善健康的精神面貌与人格魅力。这样来考虑，我们对从事心理咨询这样一件神圣伟大的拯救与修补人们心灵的事业，就会觉得有学不完的内容，开拓不完的领域。我希望这本书对于社会各界从事或关心高等教育与青年一代健康成长的人们将是一种有益的参考与帮助，对正处在成长发展中的大学生朋友提供一种选择与建议，促其日益自信自强。我们有理由相信：本书在不同层面广大读者的支持、督促与鼓励下，一定会对大学生心理健康教育有较大的贡献。

教育部普通高等学校
大学生心理健康教育
专家指导委员会秘书长

梁宝勇 教授

2008年8月写于天津

前 言

菁菁校园，莘莘学子。经历了十年苦读而终于步入象牙塔的大学生们在最初的磨合和适应之后，渐渐进入了大学生活的发展阶段。在这个阶段中，许多学子开始思考自己的人生目标，试图确立一条属于自己的成长道路。然而，当美丽的梦想一点点丢失，当无形的压力笼罩着迷雾重重的未来，当情海的波浪撞击上心底的礁石，他们中的一些人开始陷入迷乱，惶恐躁动的心不能准确地进行自我定位，自负感和自卑感交错出现，困惑、彷徨、孤独、无聊和空虚侵蚀着他们的心灵。成长的落差和理想的遗失让这些在象牙塔中徜徉的学子无所适从，进而各种心理健康问题接踵而来。这些问题困惑着中国数百万的学子，在他们的成才之路上设下了一道又一道难跨的坎……

2002年2月23日，一桩令人发指的惨案在全国引起了轩然大波。北京动物园的两只黑熊被人蓄意用浓硫酸“毁容”，无辜又脆弱的生命受到严重的创伤，凶手当场被抓获，经查是清华大学四年级学生刘海洋。究竟是什么原因致使这样一位已被全国首屈一指的高校熏陶了四年的学子竟然犯下如此残忍的罪行呢？

据这名电机专业的高材生供认，用硫酸泼熊是为了测试黑熊的嗅觉灵敏度。听到这个“解释”之后的人们都会感到不可思议。一个“测试”居然引发这样一场血腥的事件，当事人对法律的无知和对生命的漠视，让人不寒而栗。然而，凡事有其果必有其因。翻开刘海洋的历史，我们不难从中找到他这种极端行为的种种迹象。刘海洋在只有妈妈和外婆的单亲家庭环境中长大，成长过程中缺乏父爱。这使得他自小就性格内向孤僻，不愿与人交流，与人和谐相处的能力不是很好。在母亲和外婆关爱的目光

中，他很懂事，认真学习，酷爱读书，在各种各样的奖状中长大，优异的学业成绩带给他所需要的一切。正是这种表象中的“完美”掩盖了他人格发育中的缺陷，作为一个社会人必要的心理正常成长因素被忽视与弱化，从而导致一场悲剧不可避免地发生了，伤害到的也不止两只无辜的黑熊，更是一个高材生的一生。

巧合的是两年后的同一天，也就是2004年的2月23日，云南大学马加爵杀人案，震撼了全中国。一时间，媒体铺天盖地的报告中，马加爵是“校园屠夫”、“冷酷杀手”，通缉令上浑身肌肉，握紧拳头，凶光逼露，让人不寒而栗。网络上更是充斥着“马加爵之歌”、“大铁锤传”，无疑又是一个反派角色的代言人。

2007年4月16日，美国弗吉尼亚理工大学发生该国历史上最严重的校园枪击事件，造成包括凶手在内的33人死亡，20多人受伤的惨剧。有人把赵承熙说成是马加爵的美国升级版本，这是反过来给中国社会敲响警钟。

血的事实必须让我们正视大学生的心理问题。事件发生后，除了进行强烈谴责，同时对他们作案的心理也进行了剖析。大学时期是一个情绪极其波动的时期。学习、恋爱、就业、人际关系等方面的诸多压力让大学生背上沉重的心理包袱。一旦这些压力超越了心理所能承受的底线，就可能使大学生做出极端行为，如自杀和犯罪。自杀是毁灭自己以求解脱，而犯罪尤其是杀人却是对社会的报复，向社会发泄自己的心理问题。

成绩的下降却难以承受别人不断的进步而导致的苦闷，失恋的痛苦打击着这个群体，就业的压力和激烈的竞争使他们疲惫不堪，交际上的失败更是困扰着不少大学生。所有这些都导致了学生情绪的失调。情绪失调和人格障碍是相互作用的，情绪失调往往导致人格障碍，而人格障碍又体现出情绪失调。情绪失调与人格障碍有多种多样的表现，如自卑、抑郁、孤僻、悲观、害羞、多疑、焦虑等。而大学生心理承受能力之差也值得人们去思考。

其中抑郁和自卑是大学生中常见的情绪问题。不少学生在遇到学习成绩落后、失恋、生活受挫、家庭出现意外事件等刺激后,心理上无力承受由此带来的压力而出现抑郁或自卑的情绪反应。少数性格内向、孤僻、自尊心强、怀疑心重、承受挫折能力低的学生容易长期陷入抑郁状态,从而导致交际困难。这些“与社会脱节”的孤独者很可能选择极端的表达方式。

像刘海洋、马加爵、赵承熙这样的大学生存在着严重的心理问题,如果得不到及时的治疗,很容易成为隐藏在人群中的“心理炸弹”。当他们尝试着与他人一样的行为时,便意味着在外部世界面前,他们已经把自己给“暴露”,解除了对自己心理弱势的防御。在这个时候,如果他们并没有收获成功,就有一种强烈的挫败感和羞辱感,将有一种强烈的自我憎恨。这种自我憎恨又向外化为一种强烈的攻击性,并且在心理生存的指令下必须找借口合法化自己的攻击性行为。“心理炸弹”往往就是这样爆炸的。

大学生是社会的希望,却背负着如此沉重的阴影和压力。高校是孕育英才的家园,然而在这个家园中成长的学子,在十几年寒窗苦读中一直隐藏的一系列心理问题却没有得到解决,反而愈演愈烈。中国的高校教育到底缺失了什么,使那些徜徉在林荫道上的学子承受着如此大的压力,并连带着产生一系列心理问题?这些问题亟待解决,这也是本书编写的主要目的之一。

本书主要是针对大学生成长过程中所遇到的一些心理问题展开的,内容涉及大学生的不良行为习惯、学习心理问题、情绪情感障碍、人际交往障碍、病态人格、性心理障碍及网络心理障碍等几个方面。全书采用案例解析的编写方式,选材典型生动,症状叙述切实明了,成因分析简明扼要,疏导方案细致实用,力求让读者在阅读此书时能感到如同一位心理咨询师正在与你娓娓相谈,帮助大学生解决心理矛盾,化解心理危机,减轻心理压力,抛离心理困境。

尽管此书还很粗糙，也不成熟，但还是希望能在大学生成长的道路上起一些引导作用，避免他们误入歧途，使他们早日走上属于自己的成功之路。希望本书如同一缕和煦的阳光，洒在大学生了解自我与社会、探索人生的道路上，使他们准确地认识自我，找到并把握自身的优点，敞开心扉，以良好的心态开始漫长的人生旅途，并且使他们学会调节自己，把自己培养成为一个从身体到心理都健康的社会人。

愿本书能够帮助大学生朋友打开心灵的枷锁，拨开笼罩在心灵上的层层迷雾。

谨以此书献给愿意过上充实、愉快、健康生活的人们。

编者

2008年8月于大连

目 录

第一章 入学适应心理	(1)
第二章 不良行为习惯	(30)
第三章 学习心理问题	(53)
第四章 情感障碍	(98)
第五章 人际交往障碍	(119)
第六章 恋爱心理	(150)
第七章 自我意识发展障碍	(171)
第八章 人格障碍	(203)
第九章 性心理障碍	(237)
第十章 网络心理障碍	(264)
第十一章 就业心理问题	(282)
后 记	(302)
参考文献	(303)

第一章 入学适应心理

刚刚经过“黑色六月”洗礼的高中生，在众人羡慕中走进了大学这座象牙塔。然而，这里是知识的圣殿，却非梦想的乐园；这里，机会与挑战并存，这里成功与失败同在；这里他们拥有很多，他们同样缺乏很多……当被问到上大学的感受时，几乎所有的新生异口同声地回答：自由。的确，在经历3年“捆绑式”的高中生活后，大一新生们仿佛是飞出囚笼的鸟，觉得外面的天空很大，大学在他们眼中是个全新的世界，为什么完全相反的观点在教授那里都是成立的？为什么班导师很久才会出现一次？为什么各项任务布置下来，只告诉做什么，却没说怎么做？做了一个月的大学生，大一新生终于领悟到：大学给人提供的天空是如此广阔，在这里不必像高中一样唯老师父母是从，在这里，你可以自己想，而且必须学会自己想。认识到这点，很多人如鱼得水地投入到多彩的生活中。

大学给了每位新生一片崭新的天空，这里，你可以选择学什么、怎么学，你可以选择做什么、怎么做；在这里，你可以知道生活是什么，并学会怎么生活。在这片天空飞翔是快乐的，但是，是否每个新生都有了强健的翅膀呢？

人总要学着自己长大，如果说理想是翅上之羽，那么衣食住行便是翅膀的骨架了。看似羽翼丰满的新生们，在振翅时却有心无力。因为他们的翅膀还太软，羽翼未丰。讲起化学实验头头是道的理科才子，竟不知容易脱色的衣服要分开洗。结果是很多件衣服都如试管中的液体——五颜六色；说起文学有条不紊的文科才女，在人流如潮的餐厅里举步维艰，以致靠方便面度日，而变得越发弱不禁风。一早一晚，是同学们感慨最多的时候。早

起，总是分外怀念母亲严厉的声音，因为闹表总无法起到应有的功效，迟到使得老师很快认识了一些同学的面孔；晚上，一些思乡的女孩常常暗自垂泪……

从中学进入大学绝不是从一个门槛跨入另一个门槛那样简单，而是攀上了一个很高的台阶，这个台阶上的环境是新生们所不熟悉的。由于高中与大学各方面的不同，伴随着进入大学的喜悦，有些同学夹杂着几许忧愁、几许焦虑，种种心态给一些同学带来不适应，造成心理问题。

案例点击：心理压力造成自卑与恐惧

安某，男，19岁，某大学本科一年级学生，父母均为农民。

安某来访时情绪低，表情愁苦、紧张。一进门就开口对心理咨询师说：“老师，我感到生活很单调、很没意思，又觉得生活很紧张，使我害怕。请告诉我，我会不会发疯，我是不是已经接近疯狂的边缘了？您能不能治好我，或者预防我发病？”

心理咨询师和蔼地请他坐下，为他倒了一杯开水，然后轻言细语地对他说：“别给自己乱下结论，谈谈你的情况好吗？”

他平静下来，讲述了下面一些情况：

上周末，辅导员老师在班会上讲，学校前几年有几个学生先后患了精神病。究其原因，多是由于学习跟不上、成绩差，人际关系紧张，与同学合不来，经常与同学闹别扭、发生摩擦。老师告诫同学们不要忽视小事，有时小事会引出大问题。接着还具体介绍了那几个患病同学的情况。

听了以后，他越想越感到自己的情况和那几个精神病同学的情形相似，越想越觉得可怕，甚至觉得自己的脑筋里已经“聚集了许多疯狂的因素”。

他说：“我真的跟他们相似，成绩不好，跟男女同学都谈不拢，成天落落寡欢经常沉默……我很害怕自己会成精神病，那样倒不如死了的好！我非常痛苦，现在夜夜失眠。”

经询问、引导，他还谈起了家庭和个人的一些情况：大姐已经大学毕业，在某国防单位工作。二哥正在读硕士。他是由复读而考上大学的。他在县城读中学时是学生干部，曾任班长、学习委员，成绩在班里也很突出。经两次高考，第二次高考时取得了五百五十分的总成绩，终于挤过了“独木桥”，实现了自己“像哥哥那样上高等学府深造”的愿望。抱着一种与现实差距较大的神秘幻想，他跨进了高等学府的门槛。入学后，他感到课程内容多、进度快，学习起来十分吃力，担心期末考试不及格。最难承受的还不是这些，而是觉得大学生活紧张而单调，毫无乐趣且可憎可怕。

他说：“大学生生活真没意思，学习压力太大，简直是逼人发疯！特别是西方文论课和汉语语法课，前者几乎是完全搞不懂，后者学起来又枯燥又吃力。上课时老师不停地讲，前面的内容还没完全听懂，后面的又接踵而至。还有文学概论，尽是些抽象的条条，老师把它讲得跟文学作品简直扯不上关系，我怎么也想象不出来那篇《多收了三五斗》里对阳光的描写是在隐喻恶势力的压力。太玄啦，没想到大学课程这么难懂难解！也太没意思啦，文学作品变成了比做数学题还枯燥的怪物！我害怕期末考试不及格，要真的及不了格可真没脸见人！从上小学到高中毕业，我还从来没有不及格过。”

心理咨询师插问：“高考时，你语文考了多少分？”

小安答：“一百零八分。”

“你在高考落榜时心头是什么感受？”

“并不是彻底失败，因为我的分数上了大专线的，班里大多数同学连大专线都不够呢！我是为了读本科，才决定复读的。老师也说复读一年肯定能考上本科，我自己也觉得比较有把握，就集中精力复读。第二年也就比较顺利地考上了重点大学。”

接下来，他又谈到在人际关系方面的情况：入学后，班上有一个同学处处压他一头，各科成绩都比他多几分，好像故意在跟

他作对。

心理咨询师问：“那个同学真的是在跟你作对吗？”

小安说：“比如说吧，我和其他同学在宿舍聊天，聊得正来劲时，他一进来就抢话题，同学都去听他说，我就被大家撇到一边去了。而且，他从来也不正眼瞧我，就像没我这个人似的。”

心理咨询师故意说：“他的各科成绩都比你多几分，讲话又吸引人，那他一定比你强了？”

“其实他也没啥了不起，就是专爱跟我较劲罢了。系上举办读书报告会，我报哪类项目，他也跟着报哪类。春游登山，我冲前头，他也往前抢。开文娱晚会，我上台用口琴吹了首歌，他也要用吉他弹唱一曲。他不是跟我作对是什么？”

“他的乐感比你好吗？”

“哼，其实他有时唱都唱不准！但他善于哗众取宠，所以大家都喜欢他。还有，只要我约上同学去看电影或逛街，他多半也会冷不丁地冒出来，立即夹在我和同学之间卖弄聪明和知识，满嘴都是些理论术语和新名词。您说，他是不是故意在我和其他同学之间设置障碍？现在他把人都拉到他身边去了，是不是有意在孤立我？”

“你在中学时同学关系肯定不错吧？”

“是的，那时我是班长，学习在班上数一数二，都是大家主动来找我。我说话大家都听，老师也特别喜欢我、关照我。那时真是阳光灿烂的日子，不像现在，生活一片灰色，压抑得人向疯狂的路上走……”

面对安某这样的大学新生，宜采用认知领悟疗法、疏导疗法，使他从自卑和恐惧之中解脱出来，认清大学里的学习和生活以及人际关系等方面暂时不适应是比较正常的现象。在此基础上缓解其恐惧心理，向他指出嫉妒心理形成的原因、危害及克服的方法，最后引导他通过自我分析认识到自己决不会走上“发疯”的绝路。

心理咨询师根据科学、翔实的资料，向他介绍了历年新生的情况，从统计数据到个别典型，都做了详细而充分的分析说明。向他指出：大学生活表面上看比中学自由度大，压力小，其实真要学得“合格”（且不要说学得好），是比初中和高中都更为繁难和紧张。学习大学课程，在方法上与高中相比有共性，但更具特殊性，应当多请教优秀的高年级学生和老师，尽快掌握正确的学习方法。心理咨询师也从心理学的角度给他介绍了一些学习的方法和技巧，帮助他学会像一个成人那样去面对生活和学习。

心理咨询师并向他指出：辅导员老师之所以讲学习不努力、考试不及格、精神压力大是极个别学生精神崩溃的原因之一，其主观动机是提醒新生们不要由于对大学学习条件的误解而整天无所事事，混日子。更不要以为进了大学就是入了“保险箱”。另外，也是告诫大家应正确对待面临的新环境、新情况。可是对于小安来讲，效果却相反，使他增大了心理压力，还意外地诱发和激化了他的心理矛盾。着重告诉他：“你由于感到压力大，生活枯燥乏味，活得没意思，别人处处高出自己一头，自己总是失落，在这种无法寻求自我的情况下，听到辅导员老师讲的话后，朦胧地感到，这倒是一种逃避和解脱的方法，于是就疑惑自己也快发疯了。但是你又有一种不甘如此的信念，这信念与前面的疑惑相互冲突，造成了恐惧心理。你越把自己的情况与他们当时的情景‘对号入座’，越觉得‘是那么回事’，心理压力也就越大。”

接着，帮助他分析了“疑心生暗鬼”的消极心理暗示。通过问答方式，从事实出发，启发他消除对同学的疑虑，抹掉其心理上的嫉妒阴影。指导他认识嫉妒心理的实质、危害，以及怎样使之转化为健康的上进心。并建议他积极参加集体活动，扩大人际交往面。告诉他，只要这样做，就一定能逐渐适应环境。急躁无济于事，害怕更是无益，时间是最好的“磨床”，能磨平所有的不适应。然后又根据收集掌握的材料，向他具体分析了大学里

的几个学生的精神病案例，强调说明各种精神病案例都与他的情况有很大的差异。最后，心理咨询师还十分肯定地告诉他：“你不会、也不应该走向精神崩溃的绝路上去。生活是美好的，关键是要学会认识它的美好，懂得欣赏它的美好。而学习、创造、积极进取，正是走向美好生活的必由之路。”完成整个疗程以后，安某的心理问题基本得到解决。一个多月后心理咨询师到学校去作随访，又见到了小安，询问情况时他说自己最近参加了体操培训班，每天早晨都去训练，跟许多本系和外系的同学都交上了朋友；学习上也有很大进步，完全能适应大学生活，即将来临的期末考试也不使他害怕了，更没有过去那种认为自己会发疯的疑惑了。

案例点击：脆弱的心理

广州某大学一名入学仅一周的新生，因不能忍受“这种生活”，从学校的7楼纵身跳下，当场殒命。其时，他的父母正特意从家里赶往学校，准备在附近租房子陪读一段时间。

据介绍，自杀男生是大一新生，9月4日入学，正在参加新生军训。该生是番禺人，还有一个多月就满20周岁。可能是以前很少独立生活，该生入学后感觉不适应，据一名与他同一班级的男生说，跳楼之前男生曾经说过饭菜不合胃口，衣服也不会洗，好像不太适应。

9日上午，其父母特意从老家来到学校，准备在附近租套房子陪读。出事当天，他母亲看中华景新城的一套房子，但每月租金要2 000多元，她觉得太贵，就没有租。和儿子一起吃晚饭时，她告诉儿子，她不在附近租房子了，但会每天从番禺的家里做好饭菜送过来。当时儿子十分失望，吃完饭后，儿子说要回宿舍一会。到了晚上7点多钟，就出事了。

是什么原因最终促使他纵身一跳，恐怕永远是个谜，但这和他处于心理脆弱期是分不开的。大一学生心理健康处于高危期，