

大学生

心理咨询手记

李新华 著



中国档案出版社

DAXUESHENG XINLI ZIXUN SHOULI

B844. 2/41

·中国政工干部文库·

大学生心理咨询手记

李新华

DAXUESHENG XINLI ZIXUN SHOULI

中国档案出版社

责任编辑/罗 京

封面设计/怡 锦

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理咨询手记/李新华著. —北京: 中国
档案出版社, 2002. 12

ISBN 7-80166-219-9

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(2002)第 095518 号

书名 (汉语拼音) DAXUESHENG XINLI ZIXUN SHOUJI

出版/中国档案出版社(北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行/中国档案出版社

印刷/杭州余杭华兴印刷厂

规格/850×1168 1/32 印张/5.75 字数/14 万

版次/2002 年 12 月第 1 版 2002 年 12 月第 1 次印刷

印数/2000 册

定价/16 元

序 言

政工干部是党的干部队伍中的一支重要力量。中国共产党领导革命和建设的全部历史证明,掌握思想教育,是团结全党进行伟大政治斗争的中心环节;思想政治工作是经济工作和其它一切工作的生命线;越是改革开放,越是要加强和改进思想政治工作。在所有这一切工作中,政工干部发挥了不可替代的作用。

活跃在全国各级党政机关、企事业单位、部队、农村、社区及新经济组织中的政工干部,数以千万计。他们身处于我国改革的攻坚阶段和发展的关键时期,面对着经济成分和经济利益多样化、社会生活方式多样化、社会组织形式多样化、就业岗位和就业方式多样化所带来的新情况、新问题,抓住机遇,迎接挑战,开拓创新,奋发有为,不仅取得了丰硕的实际工作成果,而且获得了喜人的理论研究成果。

编辑、出版《中国政工干部文库》的目的,就是要把政工干部的理论研究成果汇集起来,传扬开来,交流出来,让更多的人看到这些成果,并且通过这些成果了解和理解政工干部,知道他们的工作是有价值的、有意义的,知道他们这些人是有才华的、有追求的,知道他们的工作时间与业余时间是如何度过的,进而更加真切地认清“两手抓、两手都要硬”的必要性和紧迫性,唤起全社会对新时期思想政治工作的重视与参与。

《中国政工干部文库》的作者们,有的是“一肩挑”的领导干部,有的是专职政工干部,有的是兼职政工干部,有的是从事政工

专业教学与研究的干部。他们的工作单位、性质不同,个人的兴趣、爱好、专长也有差异,但是在热爱本职工作这一点上是相同的。正因为如此,他们认真学习思想政治工作学科的专业知识,学习相关的科学文化知识,在不断提高实际工作能力的同时,写出了各具特色的著作,不仅解决了自身“懂行”与“会做”的问题,而且把“会做”从实践的层面提升到了理论的高度,在先进文化的百花园里绽放出一朵朵新葩。

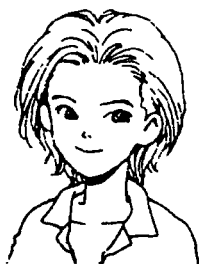
值此《文库》出版之际,我向各位作者表示祝贺。希望有更多的政工干部成为这套《文库》的作者。

张蔚萍

2002年11月15日于北京

(作者为全国思想政治工作科学专业委员会主任、中共中央党校思想政治工作研究室主任、教授、博士生导师)

目录



序言	张蔚萍
走出失恋的沼泽	1
化解“婚外恋”的危机	9
想弃学的孩子安心了	18
养牛人回家读书了	23
为了就业而“恋爱”	29
巧解心结除“洁癖”	35
德智体应全面发展	40
赶走心中的“鬼”	43
毕业前夕的移情别恋	47
寂寞的女孩开朗了	53
不应该伤害的感情	61

目 录

麻脚的病根在心里	68
网上恋人“死”而复生	74
女生不妨长点“护身刺”	79
学会理解和宽容	85
摆脱情感危机	90
小个子战胜了焦虑症	95
恢复往日的漂亮与快乐	102
勤奋让贫困走开	106
意外事故发生之后	110
齐心协力“虎”口救人	116
不再因黑夜而害怕	122
多一些谅解和大度	127
痴情女孩心药医	131
树立自信最重要	137
牵挂父母的小燕子	141
坚持退学有原委	146
增加自身这本“书”的厚度	154
寻找属于自己的缘份	158
四年的烦恼一朝除	163
晚了一步的咨询	170
后记	174

走出失恋的沼泽

黑马欲从五层楼跳下，他围着心理咨询办公室转了三天
.....

深秋的某日。我正要下班，咨询室进来了一位男生（后知道，他叫黑马）。一进门，他就痛苦地说：“我想死，活着没意思了。”说着便趴在我对面的桌子上，呜呜地哭起来。

“男儿有泪不轻弹，只因未到伤心处”，此言在这里得到了证实。面对这突然出现的一幕，一位失恋痴情的抑郁症“患者”，我自然不能照常下班了，这也是常事了。

他哭了一会，我说：“有什么事慢慢说，咱们共同寻求解决的办法，好吗？”

他抬起头，喊上了一句——“我让人家给甩了”。话间我观察到了，他看上去 1.80 米左右，但眼皮哭得有些浮肿，鼻梁不太高，嘴倒挺大。他黑黑的皮肤，好似黑紫色的嘴唇，加上连哭带抹泪的痛苦表情，我也感到心中有一丝不愿多看的感觉。

咨询工作是人与人的情感交流。面对各种不同的面孔，心理上的接纳程度也有不同。出于职业的敏感，我竭力暗示自己以愉快的心情接纳他。第一次面谈成功与否，咨询者接纳的心态非常重要。

我调整了情绪，尽力去同情和了解他，从心里称他为“黑马”。我下决心，一定要治愈这匹受伤的烈马，抚平他的心灵创伤，让他重新找回自己的精神支柱。咨询工作在这样的基础上开始了。

“你这样痛苦，一定是有人对你伤害太大了，我非常同情和理解你，能讲给我听听吗？”我友好地问。

“我相恋了一年的女朋友近来提出和我分手，我对她的感情太深，没有她我无法继续活下去。”他哭着说。

“你对她这样好，她对你好吗？”

“以前挺好的，我们在一起学习、吃饭、散步，并时常外出活动。”黑马这时已不哭了，情绪平和了许多。

“她为什么现在对你不好了，你清楚吗？”我追问下去。

“她说我太丑，又黑。”他受不了，情绪又有些激动。

“太黑，是吗？你自己觉得呢？”我想慢慢疏导他。

“我是长得黑点，但以前也是这样，她怎么不嫌弃？”他自己分析说。

“是吗？你长得是黑一些，但还是有才的，考上大学就是国家未来的栋梁了。人常说男才女貌，通过这一段相处，你的才是不是能吸引她呢？”我帮他找原因。

“这些，我没好好考虑过。”

“那还行？朋友之间感情的加深，要注意发展自己的能力，加强人格魅力的培养，才会有吸引力啊！”我提示他。

“哦，我女朋友最近想考研究生，这个主意挺好的，但我怕她考上失去她，挺不愿意让她考。何况考研需要时间学习，我俩的接触机会就少了，如果不和她在一起，我会孤独的。”

“所以，你就围绕着如何不离开她打自己的小算盘，对吧？”

“是啊！所以说来说去就说不到一块。我的朋友说我自私，没有上进心，光会谈情说爱。最使我难以理解的是，她说‘你长得又黑又丑，傻瓜才会嫁给你。’我也火了，‘天底下三条腿的蛤蟆没有，两条腿的人有的是，我会找个比你强的，咱走着瞧吧！’火是发完了，气也出了，可是回到宿舍，我像丢了魂似的，一切全完蛋了，一心一意编织的爱情之梦已成泡影。更为可怕的是，我发火时说的话根本就不是我心中的实话。君子一言，驷马难追。恋人分手，情

4 走出失恋的沼泽

感也没有了寄托，我活着还有什么意思啊！

“想来想去，我还是要去找她再谈一谈。我厚着脸皮，又一次在下课的路上堵住了她。甜言蜜语，我反复强调，我很丑但我很温柔，我对她的爱像天上的太阳，能使她永远光明。为了得到她的爱，我恨不能跪在地上乞求，但她毫不领情。我就说：‘如果你不答应我的要求，我就去死。’结果她说：‘死！拿死吓谁，死就死了吧！’于是我彻底绝望了。”

黑马说，他在5层楼上徘徊几次，想跳下去。

“那你怎么没跳下去？是不是有了新的想法？”

“您说对了，我一想跳楼，就看见我的妈妈抱着僵尸在哭，那悲惨的状况使我几次想跳又止步了，但我现在还没打消死的念头。”黑马悲痛地说，又哭了。

我想黑马难得的是，这时候想到了他的妈妈，这也是一种爱，是一种由爱升华的责任。这种责任感能阻拦他迈出那可怕的一步。

我接着说：“你头脑中正接受着生与死的争战，说明你是个孝顺儿子。那你为什么又主动来咨询了呢？”我进一步走进他的内心世界。

“我已经围绕着您的办公楼转三天了，如果这一回还不行，就决定去死，并且一定不会打折扣了。”

“好，你能走进来，并且能讲出你心里的想法，更重要的是你能比较理智地和我交谈，听进去我的话，从这一点上看，你还是比较清醒的。你觉得你自己失恋了，内心很失落，就想以死来解脱，但你想过没有，闭眼跳下去，假设没死，摔成残废，以后的人生之路你

如何走？再一点，如果你真死了，最痛苦、最难熬的，还是你的父母和亲人。你听过世间最不好受的是白发送黑发吧？这一民间俗语是值得你深思的。”我想以亲情感化他。

黑马听到这时，似乎眼睛亮了起来。他感到了亲情的重要和珍贵。

我因势利导，继续说：“你想过没有，中国还有一句古语叫做‘不养儿不知父母恩’，你的父母把你从小拉扯大，一口水一口饭，拿在手里怕掉了，含在嘴里怕化了，多么不容易，难道他们辛辛苦苦盼你成才，就为了得到这种回报吗？”

黑马低下了头，眼泪掉下来。

“你的父母日子也不会多么宽裕，可是从来没有叫你困难着吧！你的学习费用、吃穿，还有一年来谈朋友的开销，加大了多少你父母生活的压力，他们省吃俭用，一次次寄给你带着体温的钱，目的是为了什么？不就是盼你大学毕业成为一个有用的人吗？你响当当的一个男子汉，学业未成，就为了这一点点挫折就想轻生，值得吗？”我进一步激发他求生的欲望。

黑马哭得更伤心了，他想到了父母养育的不易，想到了那个贫穷的山村十几年好不容易出了一个大学生，想到了父母亲的期盼。他终于开始醒悟，自言自语地说：“我真傻，不值得，实在是不值得……”

“好，你懂得了该如何去处理此事，人的生命弥足珍贵，对于每一个人来讲只有一次，你真应该好好珍惜啊！”我帮他燃起生命之火。

“老师，我明白了，我一定好好活着，努力学习，不辜负关心支

持我的亲人和您的一番苦心。”

“那好，你可以回去了，如果你觉得心情调整好了，学习生活没有问题了，就不用来找我了。自己要发奋好好学习，争取也考研究生，搏一搏，将来会有更好的女孩与你交朋友！祝你一切顺利！如果你觉得有什么不愉快，随时可来找我，请相信，我们会共同寻求一种好的方法帮助你走出这段痛苦的路程。”

黑马双手捧在胸前，多次深深鞠躬，连连感谢，不知该说些什么好。我忙起身，叮嘱说：“你要坚定信心，只要自己不倒下，任何人也不能使你摔倒，相信你会坚强地走好自己的人生之路。”

送走了黑马，我也感到挺高兴，从死神的手中又一次拉回了一位年轻的大学生。整整三个小时的谈话，我和黑马都获得了胜利，我们一起战胜了他原先那个偏狭而怯弱的自我。

胜利的喜悦使我忘却了疲劳，心理咨询工作真伟大，它像春雨润物细无声，点点滴滴滋润心田，给人以无限的温暖。我像一位播下种子的农夫，等待着什么？是收获季节的期盼！但愿黑马坚强一些，但愿他自己重新找回独立的人生。

事情往往不是一帆风顺的。平静了一周，黑马又一次出现在我的面前。

“你好吗？”我关切地问道。

“老师，我是不想死，但一看到她和别的同学讲话，我双手就发麻，现在我真想把自己的双手剁掉，麻得好痛啊！真是受不了啦！”黑马双手紧握，难过得很。

我一听这些话，感到那个女孩在他心中占有很大的份量，目前要想办法帮助他转移注意力，丢掉那一段感情，坚强地走出失恋的

沼泽是十分关键的。“你是不是还觉得女友是那么的活泼可爱，像洁白无瑕的玉一样，在你的心灵深处闪闪发光？她的形象似那仙女般的迷人，她的声音似百灵鸟一样的悦耳动听？”

“是啊！她给我的印象太好了，她应是属于我的，我忍受不了她远离我，和别的同学交往。”他深情地好像在和女友说话。

“你觉得她属于你，你不愿她和别的同学交往，但世界上你不愿意发生的事多啦！你能限制得了吗？夫妻之间结婚还有离婚的，更何况你的女友和你连订婚也没有呢！一家人也不能限制她和外人来往，更何况你和她只不过比好朋友的关系更近了一些吧？对吗？”

“那倒是！”他承认道。

“所以，你不可能，也不应该管住别人，你不能把自己的意愿强加给别人，别人也不会听你摆布的，这一点你心里一定要清楚才是。”

他无奈地点了点头，情绪又缓和了许多。

“所谓两人间的恋情，是彼此能愉悦地接纳对方；所谓情人眼里出西施，是看对了眼，把对方作为心目中最完美的一个，其实，外人并不那么看。你说对吗？”我尽力淡化他对女朋友的感情。

“对！我俩在一起时，人家说蛤蟆看绿豆，对眼了。有人还说我，挺壮实的一个人，干吗找个弱不禁风的小姐呢？”

“是吧！自我的感受与他人是有一定差别的。现在需要的是，你要面对现实，客观地审视自己，也客观地认识他人，当然，要摆脱这种失恋的痛苦，最好是自己劝解自己，关键是对自身要鼓励，多给自己些安慰；抚慰一下自己的柔弱的心灵，挺过失恋的难关。潇

潇洒洒，自己会尽快站起来。对吗？试试看，怎么样？我相信你。”我坚定地鼓励他。

“好！老师，我明白了，是你给予了我坚强。”

“不是我给予，是你自己懂得了男子汉怎样才算坚强，我只不过是帮助你找回了自信与坚强。”

“老师，你放心吧！我这回一定会好起来！”

“我相信你，因为从我一见到你，我就意识到你一定会从痛苦中走出来，真正成为一匹好‘烈马’！”

七月，黑马就要毕业了。在他的情感危机中，我尽可能地做了一些工作。他经过情感的升华，全力投入学习，考上了研究生。

傍晚的林荫路下，他的身旁又依偎着一位温顺的女孩，是昔日的恋人？还是新的朋友？我未曾问过。但有一点可以证明，黑马已从失恋的阴影中走了出来，加倍学习，学有所成。男子汉有了事业，女孩子还是喜欢的。

我祝愿黑马珍惜这得来的一切，走好人生未来的路！



化解“婚外恋”的危机

她与一位有妇之夫约定毕业后就结婚，他的妻子来到学院哭诉，要求校方处分她……

“俺要告诉你院学生浮云，她勾引我丈夫，致使我们夫妻感情破裂。现在我丈夫提出离婚，丈夫要没了，我家也难保了，我还有可怜的10岁女儿，叫我怎么办呀？今个让学校给个公道。这是浮云给我丈夫的信，挑拨我们夫妻关系，叫我丈夫……”说完，这位名叫桃花的妇女大哭不止。

我接过落款写有浮云名字的信，草草看了一遍，心里大概有了了解。

陪同桃花来的是一位30多岁的妇女。我主动去询问：“您是……”“我是桃花的嫂子，她们夫妻实在没法过了，这次非离婚不可了，关键是孩子太可怜了。”她说。

“你们想叫我帮你们什么？”

桃花抹了一把泪，情绪激昂地说：“学院不能培养这样的大学生，我们要求学校开除她……反正我的家也没希望了，浮云和我丈夫说好毕业就结婚，就剩一个月了。”

“校有校规，国有国法，处分学生我们要有充分的证据。”我认真地说。

“证据这有！”

“这是什么？”

“这是浮云和我丈夫一块住旅馆的票据。”她已气愤到了极点。

我接过来，看了看，一共有三张票据。

我追问一句：“还有什么材料？”

她从一大堆复印好的告状材料中翻出一张给了我，大致内容是叙述浮云和她丈夫的事，最后一段是呼吁校方处分破坏了别人家庭幸福的浮云……