

教育学术文丛



青少年心理咨询 范例与案例精解

Qingshaonian Xinli Zixun Fanli yu Anli Jingjie

张怀春 著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



青少年心理咨询 范例与案例精解

Qingshaonian Xinli Zixun Fanli yu Anli Jingjie

张怀春 著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年心理咨询范例与案例精解 / 张怀春著 . — 北京 :
北京师范大学出版社, 2017.3 (2018.8 重印)

ISBN 978-7-303-22018-2

I . ①青… II . ①张… III . ①青少年—心理咨询—案例
IV . ① B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 012607 号

营 销 中 心 电 话 0537-4459916 010-58808015

北师大出版集团华东分社 <http://bnuphd.qfnu.edu.cn>

电 子 信 箱 hdfs999@163.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 济南荷森印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张: 26.5

字 数: 450 千字

版 次: 2017 年 3 月第 1 版

印 次: 2018 年 8 月第 2 次印刷

定 价: 48.00 元

策划编辑: 赵玉山 李 飞

责任编辑: 程晶晶 王秀环

装帧设计: 耿中虎

责任印制: 李 飞

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 0537-4459907

读者服务部电话: 0537-4459902, 4459916

本书如有印装质量问题, 请与服务部联系调换。

目 录



第一部分

心理咨询范例精解与问题解答

- | | |
|------|---------------------------------|
| 范例一 | 求职焦虑大学生范例精解与问答 /2 |
| 范例二 | 再婚焦虑女士心理咨询范例精解与问答 /10 |
| 范例三 | 抑郁情绪女士心理咨询范例精解与问答 /16 |
| 范例四 | 工作焦虑男士心理咨询范例精解与问答 /21 |
| 范例五 | 心理创伤导致抑郁情绪女士心理咨询范例精解
与问答 /24 |
| 范例六 | 神经症性强迫倾向男士心理咨询范例精解与问答 /27 |
| 范例七 | 抑郁性神经症男生心理咨询范例精解与问答 /31 |
| 范例八 | 考前焦虑高三女生心理咨询范例精解与问答 /37 |
| 范例九 | 疑病性神经症中年男士心理咨询范例精解与问答 /42 |
| 范例十 | 精神分裂症高三女生心理咨询范例精解与问答 /47 |
| 范例十一 | 抑郁性神经症大三女生心理咨询范例精解与问答 /52 |
| 范例十二 | 社交恐惧女士心理咨询范例精解与问答 /56 |
| 范例十三 | 强迫性神经症男士心理咨询范例精解与问答 /60 |
| 范例十四 | 精神分裂症女士心理咨询范例精解与问答 /64 |




第二部分 青少年心理咨询案例详解

- | | |
|------|---------------------------|
| 案例一 | 一位学校恐惧初中女生心理咨询案例 /70 |
| 案例二 | 一个异性恐惧高中女生心理咨询案例 /78 |
| 案例三 | 一例害怕上学小学男生心理咨询案例 /86 |
| 案例四 | 一位青春期情绪困扰高中男生心理咨询案例 /94 |
| 案例五 | 一例初中女生人际关系焦虑心理咨询案例 /102 |
| 案例六 | 一个初中女生考试焦虑心理咨询案例 /109 |
| 案例七 | 一例大学女生多重焦虑心理咨询案例 /122 |
| 案例八 | 一个社交恐惧大学女生心理咨询案例 /134 |
| 案例九 | 一位高中男生见父恐惧心理咨询案例 /146 |
| 案例十 | 一例大学女生失恋导致抑郁情绪心理咨询案例 /154 |
| 案例十一 | 一例不愿上学初中女生心理咨询案例 /162 |
| 案例十二 | 一位离校出走高中女生心理咨询案例 /170 |
| 案例十三 | 一个初中女生复学心理咨询案例 /180 |
| 案例十四 | 一个打工妹恋爱关系焦虑心理咨询案例 /190 |
| 案例十五 | 一例待业男生抑郁情绪心理咨询案例 /197 |

案例十六	一位大学女生怀疑贞洁心理咨询案例	/207
案例十七	一个初中男生考试焦虑心理咨询案例	/212
案例十八	一位高一女生适应障碍心理咨询案例	/221
案例十九	一例初中男生人际障碍心理咨询案例	/230
案例二十	一个初中女生考前焦虑心理咨询案例	/239
案例二十一	一位高中女生异性交往恐惧心理咨询案例	/247
案例二十二	一例初中男生考试焦虑剧烈躯体反应心理咨询案例	/258
案例二十三	一位大学女生求职焦虑心理咨询案例	/268
案例二十四	一个高三女生学习成绩焦虑心理咨询案例	/276
案例二十五	一例高职女生学校适应困难心理咨询案例	/282
案例二十六	一个初中男生学校适应障碍心理咨询案例	/289
案例二十七	一位小学女生反抗行为心理咨询案例	/297
案例二十八	一例当众讲话恐惧女生心理咨询案例	/305
案例二十九	一例高一男生孤独情绪心理咨询案例	/316
案例三十	一位大学男生恐惧老鼠心理咨询案例	/326
案例三十一	一例大学女生适应不良心理咨询案例	/335
案例三十二	一个大学女生抑郁情绪心理咨询案例	/342



案例三十三	一位大学女生社交恐怖心理咨询案例 /352
案例三十四	一例高职女生就业与考试焦虑心理咨询案例 /359
案例三十五	一个初中男生异性交往焦虑心理咨询案例 /368
案例三十六	一位初中女生情绪障碍心理咨询案例 /376
案例三十七	一个初中女生学习成绩焦虑心理咨询案例 /383
案例三十八	一例高中男生适应不良心理咨询案例 /392
案例三十九	一位护士人际焦虑心理咨询案例 /406
参考资料	/415



第一部分

心理咨询范例精解 与问题解答

范例一 求职焦虑大学生范例精解与问答

一、一般情况

来访者张某【某，体现心理咨询保密性原则，为防止泄露来访者隐私，将来访者具体名字以“某”替代】，男【男女性别是心理咨询来访者重要的信息指标。有调查说，到医院寻求躯体疾病治疗的人群中男女比例为1:6；到心理咨询机构寻求心理咨询与治疗的人群中男女比例为1:9。这说明：相对于男性，女性对躯体和心理问题与疾病更为敏感，或者女性比男性感受性高、耐受性低；更可以理解为女性更加关注和注重身体与心理健康状况，能及时寻求帮助使问题更早获得解决。男性由于有更多人拖延不治，更容易使小问题、小疾病演变为大问题、大疾病。这既与中国传统文化中人们爱面子、“硬汉”与“弱女子”观念有关，也与对健康的认识与处理方式有关。特别是人们对心理健康问题的看法与处理方式，与中国心理咨询与治疗的普及以及人们的悟性有关，更与经济文化发达水平相关】，汉族【民族既是来访者生物学指标，也是其重要的文化背景指标】，22岁【年龄是来访者重要的生物学指标】，大学毕业生【学历是来访者受教育水平的重要指标，受教育水平影响来访者对自身问题的悟性、自知力、求助动机强弱等】。

二、来访者自述

主诉【“诉”往往是说自己的苦痛】：焦虑【症状】，烦躁【症状】，入睡困难【睡眠之入睡情况】，经常做噩梦【睡眠之过程情况】等症状持续一个多月【持续时间情况，重要的诊断标准】。

个人陈述【在咨询师启发下做的详情叙述】：两个月前【事件起点离现在的时间距离】临近毕业时【个人处境是临近毕业】，我第一次【首次，新经历】在一场大型【“大”是规模，也是心态、志向的象征】招聘会【求职】上递交

了几十份【广投】个人简历，我都是向一些大企业【“大”是心态反映】、大公司【“大”是志向】投的简历。招聘单位说【容易听信别人说，有“场依赖型”认知方式倾向】过一个星期【时间是一个星期】会通知面试，当时【当时的反应】自己还挺兴奋【兴奋是抱有希望】，心想【容易内部思考和言语，总归是心事】总会有一两家大公司会录用我【对未来和结果保持乐观预期】。过了三天【半周，比预期的一周更快】，有一家公司通知我去面试【心想事成，预言成真，美梦成真的可能性增大】。面试前一天晚上，我把面试应该注意的事项都考虑了一遍【精心准备】，面试当天我还精心打扮一番【打扮用了“精心”之说，这是相对于平时不太打扮，还是说明他虽为男生却心细如发，有待用来访者继续叙述来验证】。面试时，心里还是【虽充分准备了仍然如此】挺紧张【初次经历，紧张有必然性，反衬来访者平时的类似经历匮乏】，以至于说话有点发抖【说话发抖是过分紧张的应激反应，更反映其平时社交活动少】。面试结束后，他们告诉我【很注意和在意他人说法，其“场依赖型”认知更明显】若通过第一次面试会有第二次面试【另有一次机会面试】。在等待【“等待”是一种准备状态，是受煎熬的时期】第二次面试的日子里，我手机天天开着【慎重至极】，连晚上都开着机【过分慎重】，总是随身带着【害怕遗漏通知信息】，结果一个星期【相对于第一次面试后接到通知只有三天，这次不同】、两个星期过去了【两个星期，等待如此之久，反映来访者对事情的态度相当被动，没能主动联系招聘单位询问情况。这种被动处理问题的方式由其性格导致，可以通过咨询，使其明白其中道理加以改变】，没人通知我第二次面试，也没有其他公司通知我去面试【投过几十份简历的其他公司音信杳无】。马上就要毕业了【求职紧迫】，工作还没有着落【关键点：求职焦虑】。我每天晚上总在想【正常反思本是好事，反思也可能带有病态特征：强迫】，为什么找不着好工作？是不是因为我的学校不起眼，不是名牌大学【归因：全面归因还是片面归因；内归因还是外归因；合理归因还是错位归因】？这时父母亲的话在我耳边响起【前面有“招聘单位说”“他们告诉我”之类的说辞，现在有“父母亲的话在耳边响起”这种说法，可以确定来访者是“场依赖型”认知方式，容易受他人话语、态度、思维影响】：只有名牌大学毕业生才能找到好工作【采用“只有……才”句式，属于非常肯定事物之间因果关系，如果事物之间因果关系不那么确定，有多种可能性，这种句式和句式后的思维就可能是一种非理性思维，或者叫非理性信念。非理性信念主导人做出错误归因和判断。从毕业



生找工作这件事来看，“名牌大学”与“好工作”之间因果关系不那么确定，可以断定来访者心存非理性信念，由父母影响所致，侧面证明家庭对子女早期影响显著。“只有……才”的非理性思考导致人对人对事过分概括化、灾难化、绝对化的态度、行为和情绪反应，是导致情绪和行为问题的认知原因】。越想越觉得自己找不着好工作就是这个原因【简单归因，极端归因，事急乱归因，归于外部“不是名牌大学”，而自己没能上名牌大学四年前就已经是无法改变的事实】。现在想起来真后悔【“后悔”之事，有些可以事后挽回和补救，有的却木已成舟，无可挽救。对无可挽救的事情再后悔，只可作为教训对待，让其变为心理营养，若非如此，后悔可能带来心理伤害，造成心理阴影甚至疾病，比如最常见的是强迫思维】，后悔当初没有考上名牌大学【已经无法倒退回去看名牌大学】。心情【情绪】也非常烦躁【症状】，焦虑【症状】，看书没有以前专心，老是走神【注意力难以集中】，食欲也下降了【生理受到影响】，我总是担心今后找不着好工作【进一步暴露求职焦虑这个关键点】。找工作也是竞争【从广义上讲找工作是竞争】，也不好意思问其他同学【同学本为重要社会支持系统中的成员，把同学作为竞争对手加以防范，是把自己排除在社会支持系统之外，失去同学建议、忠告、支持，就失去更多获得信息和社会资源的机会】，有时上网聊天【看似求助于陌生人，实则是逃避现实，因为聊天可能获得帮助，也可能被伤害、被误导、被欺骗，咨询师一般不支持出现心理问题盲目与陌生人网上聊天寻求解脱】，心情稍好点【非专业虚拟网络聊天心情好点是暂时现象，无法真正解决问题，无法持续长久地解决心情不好的问题】。

三、心理咨询师观察了解到的情况

来访者犹犹豫豫【来访者初到咨询室，心理咨询师需观察其衣着打扮，行为举止，大动作、小姿势、微表情，看其是否个性果断；是否心事重重；求助动机强弱；自知力显著与否；是否爱面子；是否相信心理咨询或心理咨询师等】走进咨询室，述说时，眉头紧锁【表情痛苦，可能是事情本身导致，可能是心理原因导致，抑或是爱面子个性所致】，不敢正面看咨询师【这本身是个问题，来访者对自己心理问题的看法，对咨询师和心理咨询的态度，在此会暴露出来】，来回搓手【同“不敢正面看咨询师”，反映来访者双重心理问题，一是求职焦虑导致心理困境，二是就求助于心理咨询师产生心理问题】，内心体验与表情

一致【“一致”反映来访者其实是个表里如一、不容易掩饰真实情况的人】。出生在中等城市【出生地点反映人的地理文化背景】，从小性格内向【性格“内向”是关键点。相对于“外向”性格，内向性格更容易产生心理问题和疾病。荣格的“内倾”“外倾”理论能解释这种现象。内倾者，易于把自身以外的思想、观点、情绪、情感等信息吸收到自己大脑内部，不容易把自己的思想、观点、情绪、情感等表达出去，天长日久，容易积累心灵垃圾。外倾者相反，总是习惯于将自己的思想、观点、情绪、情感向他人表达或自行表达，对外部他人的思想、观点、情绪、情感往往不太当成自己的事情，心灵不容易存垃圾，就不容易产生各种心理问题或疾病。故内倾者容易受到他人伤害和自我伤害，不容易伤害他人；外倾者容易伤害到别人，自己不容易受到伤害】，不爱交朋友【朋友少就缺少社会支持系统对其心理加以丰富；不爱交往也是一种较为被动的为人处世方式。不主动交往若能好相处也不太糟糕。最糟糕的是既不主动交往也难以相处】，父母亲对他在学习方面要求特别高【父母要求“高”或者“严”还要看子女是否接受并转化为自我要求高或者严，能转化为自我要求者则父母要求得以实现；否则父母要求就没有实现，没有实现的要求是无力要求，无效要求】，小学、初中学习成绩一直在班里排第一名【排名反映智力状况，小学排名不太能说明问题，初中排名能非常好地说明问题】，高中时成绩偶有一次排在第二名【高中排名也能很好反映其智力水平高】，在下一次考试非争取第一名不可【个性要强，要强中其思维又带有非理性成分——绝对化思维。这也充分说明家长的高标准、严要求已经转化为来访者自我要求。通常情况下，内向加三严（三高）容易导致心理问题。三严是指：家长要求严，自己要求严，学校要求严。其中家长要求严，需要持之以恒而不是反复无常；子女把家长严要求转化为自我要求才可能产生自我严格要求；学校要求严是默认情况】。平常父母总是教育他一定要考上名牌大学【根据儿子学习成绩排名反映的智力状况，这个要求本无可厚非。即使父母不做要求，儿子考上名牌大学概率也非常高。其父母“总是要求”反映父母高期望，也可反映父母高担心忧虑，这种“总是要求”可能产生适得其反的“反暗示”效果，弱化儿子自信心，导致儿子高考失利】，因为只有名牌大学毕业生才能找到好工作【家长灌输非理性信念由来已久】。高考时由于太紧张【高考是大事，考生激动水平升高，属于情绪问题，也可看作应激过度。这会干扰智力水平发挥。反映来访者高考时就出现某方面心理素质较弱，侧面反映家长只注重学习成绩，忽视孩子整体心理素质培



养。高考前对考生进行心理辅导对来访者一生产生重大甚至决定性影响，可惜当时这个工作没有做】，只考上一所普通大学【高考成绩受干扰】，本来想重新再考【雄心壮志一直有，想再考就是反映】，却因当年父亲生病去世了【高考成绩不理想，父亲生病去世，不幸事情接连发生。这也是需要进行心理辅导的一个关口】，家里经济状况一下很紧张【经济紧张，家庭再次出现不得已困境，祸不单行】，只好上了这所普通大学【上普通大学属于无奈之举，上大学后及时接受心理辅导也有好处，但是心理辅导仍被来访者忽视，似乎心理辅导是他的盲区】，在大学期间与同学交往少【上大学仍沿袭中小学只注重学习，忽视其他各方面的习惯】，业余时间大部分用在学习上【来访者业余时间也在学习，无法获得全面发展，主动维护心理健康更谈不上】。

四、心理测验结果

SDS: 40分【标准分(中国常模)轻度抑郁53~62分，中度抑郁63~72分，重度抑郁>72分，分界值53分，来访者此项测验40分，说明无抑郁症状】，SAS: 60分【按照中国常模，SAS标准分分界值为50分，50~59分为轻度焦虑，60~69分为中度焦虑，69分以上为重度焦虑。来访者测验得分60分，刚刚达到中度焦虑水平】，EPQ: N: 65分，E: 30分，P: 40分，L: 30分【典型型<38.5分或>61.5分，中间型43.3~56.7分，倾向型38.5~43.3分或56.7~61.5分。据此，N=65分属于典型神经质；E=30分属于典型内向；P=40分属于倾向型精神质；L=30分典型不说谎，测验有效】，根据来访者测验结果考虑来访者为内向不稳定型人格特征，有焦虑情绪。

依据案例，回答问题：

一、说出来访者的主要症状

答：来访者的主要症状有焦虑、烦躁、注意力不集中【三个心理症状】、入睡困难、睡眠障碍、食欲下降【三个生理症状】。

二、说出对来访者的诊断及依据

答：对来访者的诊断是一般心理问题【这是程度诊断】，求职焦虑【这是类型诊断即性质诊断】。诊断依据：

1. 根据病与非病三原则【郭念锋的病与非病三原则是非常重要的诊断标准，是诊断必用标准。心理咨询首先要区分“病与非病”。这三原则是：第一，主观世界和客观世界统一性原则，依据其有无幻觉判断；第二，精神活动内在协调性原则，依据人对人对事有正常反应，该哭哭，该笑笑；第三，个性相对稳定原则，即有无找不到原因的性格大变】，来访者知情意协调、一致，个性稳定，有自知力，主动求助，并且没有表现出幻觉、妄想等精神病症状，可以排除精神病。

2. 对照症状学标准，来访者表现出焦虑、烦躁、睡眠障碍等症状【重点在症状】。从严重程度标准看，来访者反应强度不甚强烈，反应也只局限在找工作范围内，没有影响逻辑思维等，无回避和泛化，没有对社会功能造成严重影响【严重程度】。从持续时间标准看，持续时间只有个多月【持续时间刚刚达到诊断心理问题的标准。一个月以内的问题可视为生理波动导致智力、情绪、体力变化。因为这些波动周期基本在一个月左右时间。德国柏林医生威廉·弗里斯和奥地利心理学家赫乐曼·斯沃博达，各自提出人体生物钟理论。发现人的体力存在着一个从出生之日算起以23天为一周期的“体力盛衰周期”，人的感情和精神状况存在着一个从出生之日算起以28天为一周期的“情绪波动周期”，奥地利阿尔弗雷德·特尔切尔发现人的智力存在着一个从出生之日算起以33天为一个周期的“智力强弱周期”】。从除外标准看，来访者心理问题并不严重，时间也较短，因此可以排除严重心理问题和神经症性心理问题【排除法】。

3. 根据以上依据诊断为：一般心理问题，求职焦虑。

三、对来访者需做的鉴别诊断

答：对来访者需做的鉴别诊断有【鉴别诊断的顺序是由重到轻逐渐排除，直到来访者存在的那个程度为止，比来访者状况再轻的就可以不做鉴别】：

1. 与精神病相鉴别：根据病与非病三原则，精神病特点是患者知情意不统



一，没有自知力，一般也不主动求助，常表现出幻觉、妄想、逻辑思维紊乱及行为异常等。来访者知情意协调、一致，有自知力，主动求助，无幻觉、妄想等精神病症状，可以排除精神病。

2. 与焦虑性神经症相鉴别：焦虑性神经症在症状表现上主要是焦虑，有持久痛苦不能解决，对社会功能造成严重影响，出现泛化和回避，反应与初始事件本身不相关，持续时间长，大于三个月或半年。来访者虽然以焦虑为主要症状，但未严重影响社会功能和逻辑思维，没有泛化和回避，持续时间只有一个多月，可以排除焦虑性神经症。

3. 与严重心理问题相鉴别：严重心理问题反应强度强烈，反应已泛化，对社会功能造成严重影响，持续时间大于两个月。来访者心理问题并不严重，没有对社会功能造成严重影响，持续时间也较短，因此可以排除严重心理问题。

因此，来访者心理问题从程度上看就是个一般心理问题，从类型上看属于求职焦虑。

四、来访者出现上述问题的原因

【原因可总结出生物原因、社会原因和心理原因】

答：来访者出现上述问题的原因是：

1. 生物原因

来访者男性，汉族，22岁，没有发现明显病理性生物原因。

2. 社会原因【社会原因可总结出家庭原因、学校原因、社会原因、社会支持系统原因和生活事件原因五个】

(1) 家庭原因：家庭影响中父母对他要求高，对他的教育不准确客观，甚至灌输了非理性信念，如只有名牌大学毕业生才能找到好工作。

(2) 学校原因：从高中到大学，未见来访者在所在学校积极寻求心理咨询帮助，一方面，是来访者个性被动所致；另一方面，从来访者易受他人影响来推测，学校若有关于心理健康与咨询的强力宣传推介，来访者不至于在一次次出现心理危机困境时逆来顺受，使事情越来越糟糕以至于到大学毕业才无奈犹豫进行了这次咨询。

(3) 社会原因：大学生就业难是社会现象，社会对大学生的期望、对大学生的实际需求与大学生自我期望之间存在较大反差，这容易让脆弱、社会阅

历不足的大学生产生强烈挫折感。

(4) 社会支持系统原因：来访者家庭构成不利社会支持系统，诸如非理性信念灌输，其父亲突然去世，经济状况恶化，家长对其学习的高要求，这种片面要求忽视其全面发展，来访者自己也因此只关心学习这一件事。

(5) 生活事件原因：遇到负性生活事件，找工作无果，没有被大企业、大公司录用。

3. 心理原因【心理原因可总结出知、情、意、行、个性五方面】

(1) 知：存在明显认知错误，认为不是名牌大学毕业，就找不着好工作；认为只有到大公司工作才算是好工作。

(2) 情：被焦虑情绪困扰，自己不能解决。

(3) 意：意志是人确定目标、采取行动，克服困难达到目标的心理过程。来访者在学校只确定学习这一件事是自己的重要任务；求职时只把大企业大公司作为目标；出现心理问题时直到非咨询不可才勉强寻求咨询帮助。来访者每每确定目标、采取行动、达到目标的过程几乎都是单一而不是多维的，加之灵活性、变通性差，最终导致心理问题出现。

(4) 行：缺乏有效解决问题的行为模式，自己没被录用不知道怎样去解决。被动等待，没有积极争取，也拒绝与同学沟通获得信息帮助。

(5) 个性：内向，不与人交往，追求完美，争强好胜。



范例二 再婚焦虑女士心理咨询范例精解与问答

一、一般情况

来访者：唐某【保密性原则】，女【性别是生物学特征】，26岁【生物学特征】，离异【婚姻状况，26岁即离异，可作为重要疑点考虑】，某国家机关公务员【职业与人生相关，特定职业形成特定为人处世习惯甚至影响到个性。公务员给人总体印象是按部就班，公事公办】。

二、来访者自述

主诉【诉苦楚】：心情紧张【情绪问题】，烦躁【诊断症状依据】，爱发脾气【易激惹】，睡眠差【生物学症状】等症状持续三个月【持续时间，诊断标准】。

个人陈述：我出生于干部家庭【家庭中家长职业、身份影响家长对子女的教养，干部家长容易把子女当下级对待。类此，家长为教师者容易把子女当学生对待，家长为军官者容易把子女当新兵对待，家长为警察者容易把子女当犯罪嫌疑人对待，家长为医生者容易把子女当患者对待，家长为产业工人者容易把子女当学徒工对待，家长为农民者容易把子女散养任其自由发展。这种一般倾向是职业习惯化结果，心理咨询中需留意这一点】，家教一直很严【严，要结合子女是否转化为自我严要求】，父母一直要求【具有一贯连续性要求】孩子要做好每一件事情【要求把所有事情都做好，有完美主义嫌疑。正常情况下，人们能做好最主要事情，尽可能做好更多事情，比较合乎实际情况。若事无巨细统统要求做好，未免要求过度】，因此养成了我严格要求自己的习惯【来访者自我要求也实现了严格，并成为习惯】。我从小学到大学，从读书到工作一直是比较顺利的【这种顺利反映了来访者智力优秀能顺利完成学业，又说明其属于从“容易抚养型”孩子长大。可参考托马斯对婴儿气质类型的划分：容易