

塑造美好心灵

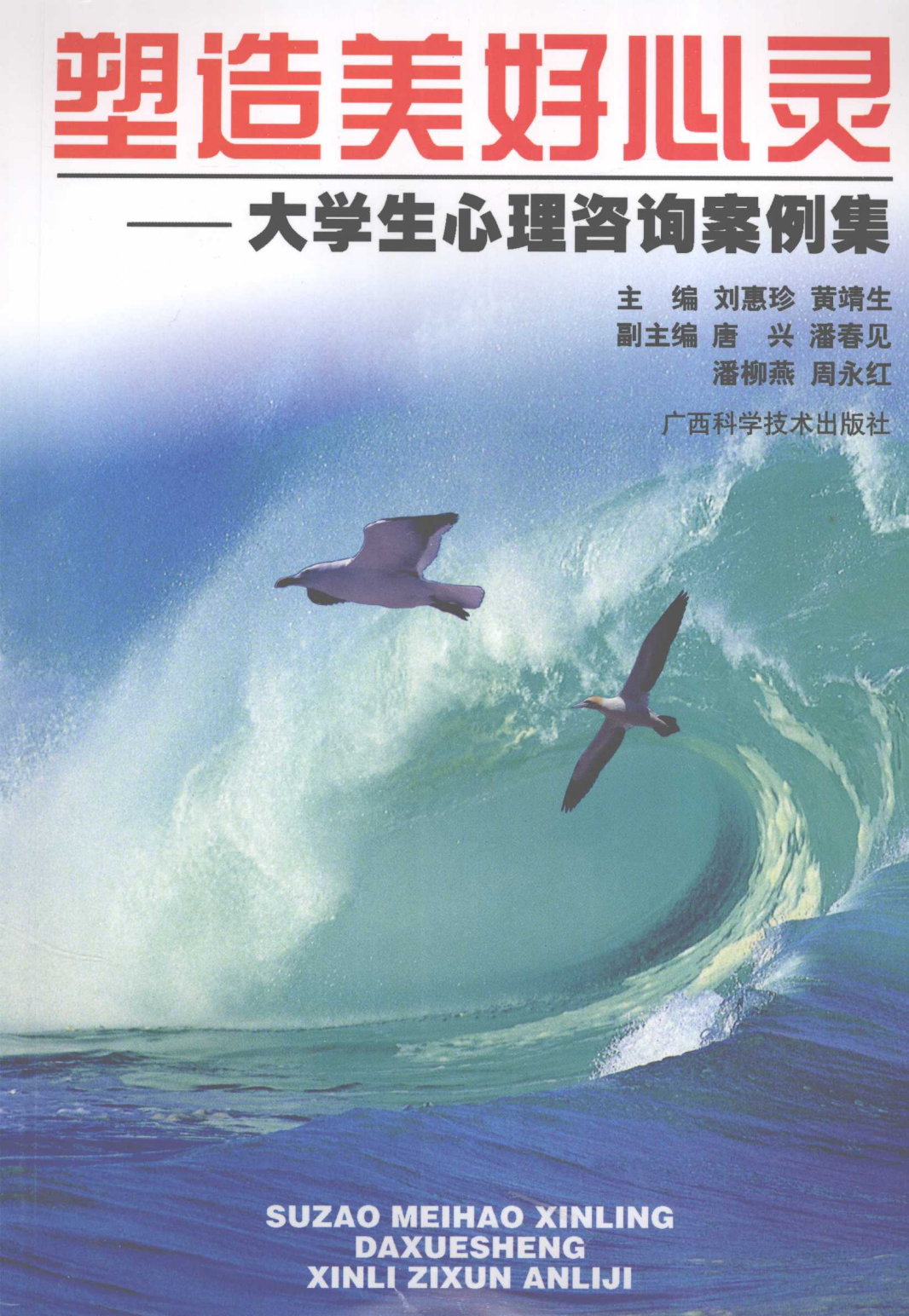
——大学生心理咨询案例集

主 编 刘惠珍 黄靖生

副主编 唐 兴 潘春见

潘柳燕 周永红

广西科学技术出版社



SUZAO MEIHAO XINLING
DAXUESHENG
XINLI ZIXUN ANLIJI

塑造美好心灵

——大学生心理咨询案例集

主 编 刘惠珍 黄靖生

副主编 唐 兴 潘春见

潘柳燕 周永红

**SUZAO MEIHAO XINLING
DAXUESHENG
XINLI ZIXUN ANLIJI**

广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

塑造美好心灵——大学生心理咨询案例集/刘惠珍,
黄靖生主编. —南宁:广西科学技术出版社,2007.8(2008.3重印)
ISBN 978-7-80666-572-5

I. 塑… II. ①刘…②黄… 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(2007)第071972号

塑造美好心灵

——大学生心理咨询案例集

主 编 刘惠珍 黄靖生

副主编 唐 兴 潘春见

潘柳燕 周永红

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路66号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

南宁市桂川印务有限责任公司印刷

(南宁市安吉大道安吉街7号 邮政编码 530001)

*

开本 890mm×1240mm 1/32 印张 6.625 字数 182 000

2007年8月第1版 2008年3月第2次印刷

印数:5 001—7 200册

ISBN 978-7-80666-572-5/G·368 定价:18.50元

本书如有倒装缺页,请与承印厂调换

前 言

奉献给读者的这本书是由广西大学心理咨询中心的教师集体编写的。

广西大学心理咨询中心成立于1990年。18年来，心理咨询这个美好的事业在广西大学这片美丽的校园里蓬勃发展，咨询中心的规模由小到大，教师的人数由少到多。多年来，二十几位具有心理学、教育学、哲学、伦理学、人类学和思想政治教育等学术背景的教师，怀着一颗热爱学生的诚挚之心，发挥各自的学科专长，结合本学科的特点，运用心理学的理论和心理咨询的技术，为学生解答了一个又一个的心理难题，我们的心理咨询教师也在为学生的服务中得到了成长，正如心理学家所说的那样，“心理咨询是通过人际关系而达到的一种帮助过程、教育过程和成长过程”。

在不断的探索中，我们发现大学生的心理咨询存在着共通性，即高等学校的心理咨询面对的是大学生，是一群朝气蓬勃的青年群体。青年学生的问题主要是发展中的问题，心理咨询的基本任务是指导来访者确立他们的自我认知，帮助大学生认识和开拓自身的潜能，不断突破自我的种种局限，逐步树立科学的世界观，实现全面而充分的发展。高等学校心理咨询的目标在于帮助来访者提高心理素质，增强来访者承受挫折、适应环境的能力；通过有针对性的教育和训练，使大学生养成和谐美好的心态，塑造健康、完整的人格，成为能适应现代社会需要的合格人才。为此，在实践的基础上，我们收集并编辑了这本大学生心理咨询案例集。

书中列举的44则案例，精选于教师的心理咨询札记。通过系统地遴选、归纳，我们从不同角度对这些案例进行了评析，介绍了相关的心理学知识与心理咨询技能，并力求深入浅出地阐明高等学校心理

咨询的理论与方法。全书共分为十章，分别从大学新生的适应心理、大学生的学习心理、大学生的情绪心理、大学生的自我意识心理、大学生的恋爱心理、大学生的性心理、大学生的就业心理、大学生的人格发展心理、大学生的人际交往心理和大学生的心理危机干预等十个方面进行阐述。

全书内容广泛，叙述明晰，评析入理，可读性较强，其针对性和实用性也十分突出，对于从事高等学校心理咨询的工作人员来说是很有参考价值的，尤其对于初涉心理咨询领域的人员提高自身的咨询水平和技能是大有裨益的。本书既可以作为大学心理咨询专业课程的教学参考资料，亦可为开展大学生心理咨询工作提供经验性的借鉴，同时还是大学生自学心理健康知识的通俗读物。

我们愿灿烂的阳光永驻青年大学生的心田，塑造出一个个美好的心灵，让莘莘学子健康快乐地成长。

编著者

2007年5月

目 录

第一章 大学生的适应心理咨询	(1)
一、大学新生适应心理的特点	(1)
二、大学新生适应心理的咨询案例、分析与咨询建议	(4)
案例一：重建自信的心理咨询	(4)
案例二：环境适应的心理咨询	(7)
案例三：重树人生目标的心理咨询	(9)
三、本章小结	(11)
第二章 大学生的学习心理咨询	(13)
一、大学生的学习心理特点	(13)
二、大学生学习心理的咨询案例、分析与咨询建议	(17)
案例一：学习动机的心理咨询	(17)
案例二：个人兴趣的心理咨询	(21)
案例三：学习方法的心理咨	(26)
案例四：考试焦虑的心理咨	(28)
三、本章小结	(35)
第三章 大学生的情绪心理咨询	(37)
一、大学生的情绪心理特点	(37)
二、大学生情绪心理的咨询案例、分析与咨询建议	(40)
案例一：恋旧情绪的心理咨	(40)
案例二：情感情绪的心理咨	(43)
案例三：抑郁情绪的心理咨	(49)
案例四：焦虑情绪的心理咨	(53)
三、本章小结	(57)
第四章 大学生的自我意识心理咨询	(62)
一、大学生自我意识的特点	(62)

二、大学生自我意识心理的咨询案例、分析与咨询建议	… (65)
案例一：自卑的心理咨询	… (65)
案例二：虚荣的心理咨询	… (69)
案例三：体貌问题的心理咨询	… (73)
案例四：完美主义的心理咨询	… (77)
三、本章小结	… (82)
第五章 大学生的恋爱心理咨询	… (86)
一、大学生的恋爱心理特点	… (86)
二、大学生恋爱心理的咨询案例、分析与咨询建议	… (91)
案例一：恋爱动机的心理咨询	… (91)
案例二：单恋的心理咨	… (95)
案例三：恋爱与学业关系的心理咨询	… (100)
案例四：失恋的心理咨	… (103)
三、本章小结	… (106)
第六章 大学生的性心理咨询	… (109)
一、大学生的性心理特点	… (109)
二、大学生性心理的咨询案例、分析与咨询建议	… (111)
案例一：性自慰的心理咨	… (111)
案例二：性困惑的心理咨	… (115)
案例三：婚前性关系的心理咨询	… (117)
案例四：同性恋的心理咨	… (118)
案例五：恋物癖的心理咨	… (122)
三、本章小结	… (125)
第七章 大学生的就业心理咨询	… (127)
一、大学生常见的就业心理问题	… (127)
二、大学生就业心理的咨询案例、分析与咨询建议	… (129)
案例一：就业焦虑的心理咨	… (129)
案例二：就业忧郁的心理咨	… (133)
案例三：就业依赖的心理咨	… (136)

三、本章小结·····	(141)
第八章 大学生的人格发展心理咨询·····	(145)
一、大学生人格发展的心理特点·····	(145)
二、大学生人格发展问题的咨询案例、分析与咨询建议 ·····	
·····	(148)
案例一：个性冲突的心理咨询·····	(148)
案例二：自恋人格的心理咨询·····	(152)
案例三：偏执人格的心理咨询·····	(154)
三、本章小结·····	(157)
第九章 大学生的人际交往心理咨询·····	(159)
一、大学生人际交往的心理特点·····	(159)
二、大学生人际交往心理的咨询案例、分析与咨询建议 ·····	
·····	(162)
案例一：同班同学交往的心理咨询·····	(162)
案例二：同宿舍同学交往的心理咨询·····	(164)
案例三：异性同学交往的心理咨询·····	(169)
案例四：社交恐惧的心理咨询·····	(174)
三、本章小结·····	(177)
第十章 大学生的心理危机干预·····	(180)
一、大学生常见的心理危机及其干预·····	(180)
二、大学生的心理危机干预案例、分析与干预建议·····	(183)
案例一：自杀干预·····	(183)
案例二：暴力干预·····	(187)
案例三：性危机干预·····	(190)
案例四：生涯危机干预·····	(194)
案例五：对班集体的危机干预·····	(196)
三、本章小结·····	(199)
后 记·····	(200)
主要参考文献·····	(202)

第一章 大学生的适应心理咨询

“入学前，我以为大学是一座神圣的知识殿堂，应该是窗明几净，充满着诗情画意。然而，入学后，我对大学的憧憬完全破灭了。复杂的人际关系让人无所适从，教学方法让我摸不着头脑，校园环境并没有像我想象中的那么好。大学新生活不但未给我带来满足和快乐，相反，我的心里却充满了失落、自卑和压抑，不知如何是好。”

金秋的九月，一个收获的季节，背着沉甸甸的喜悦跨入向往已久的大学校门的新生，为什么却发出如此的叹息？全新的生活和环境，陌生的同学和老师，自由的空间和时间，大学新生们面临着巨大的挑战。如何学会适应环境，成为摆在大学新生面前的第一道难题。

从中学时代走过来，每一个大学新生所面临的都是一个全新的世界，都要有一个适应的过程。这种适应包括对客观环境、人际关系以及对自己认识等一系列改变的适应。刚从熟悉的环境进入到陌生的环境，大学生们的心理状态是非常复杂的，在适应的过程中，大学新生会不同程度地表现出各种各样的矛盾心理。

一、大学新生适应心理的特点

（一）茫然——失去动力的火车

从小学、初中到高中，同学们犹如一列疾驰的列车，目标只有一个：上大学。家长殷殷切切的期望，老师无处不在的督促，都成为推动这列车一刻不停向前飞奔的发动机。升学的压力在黑色六月的高考达到了顶峰，一经大学录取，如愿跨入大学校门，列车也到达了终点，这时同学们的心情突然放松，顿时失去了冲力，前进的目标骤然

消失，老师、家长的督促、叮嘱带来的压力一下子也没有了。这种前无目标、后无动力的“自由”状态，导致许多大学新生感觉自己缺乏生活目标，从而得过且过。迷失了方向，陷入了迷茫，上课没劲，下课无聊；迟到、早退、逃课现象逐渐增多；泡（网、酒）吧、打游戏、睡懒觉，无所事事，肆意挥霍突然富裕起来的时间。在彷徨中找不到自我，情绪低落、无聊迷茫的心理状态在大多新生中并不鲜见。

（二）失落——丧失的自信心

从黑色六月中拼杀过来的都是在中学学习成绩比较好的学生，他们大多是家庭的中心，是学校里的佼佼者。但是，到了人才济济的大学校园，周围的同学几乎每个人都拥有着辉煌的过去，重新排定名次，就只有少数人保持原来的中心位置和重要角色，不少同学在从中心角色向普通角色的转变过程中，自我评价受到了冲击，他们忽然发现“强中更有强中手”，发现自己变得渺小变得无能，心里产生了强烈的失落感。同时，高考过后，大家从埋头学习中抬起头来，第一次有机会能够看清彼此，才猛然发现自己和他人之间原来除了学习成绩外，还有许多其他方面的差距，体现在知识、才艺、人际关系、家庭背景乃至身体、容貌等方面。特别是来自农村、山区和贫困地区的学生，或因为家庭经济困难，或因为服饰落伍，或因为浓重的乡音，或因为孤陋寡闻，方方面面难免有使人相形见绌的感觉，总感到“见人矮三分”，于是渐渐地变成沉默寡言、内向孤僻的人。在某些大学生身上就容易产生自我认识和自我价值感方面的困惑。此时，考入大学带来的自豪和喜悦，会随着一连串的不适应和挫折而消失得无影无踪，心中的优越感一下子跌落为自卑感。

（三）无措——我是一只恋巢的小鸟

“在我终于拥有了独立的时候，我忽然发现自己是那么地怀念过去满屋的唠叨。”从青春期开始，每个孩子都向往着独立自由的生活，渴望摆脱家长、老师的约束。远离家乡的大学，给实现这样的渴望提

供了一个飞翔的空间，自由的时间安排，灵活的学习方式，自己支配的经济生活，自主的人际交往空间……从此告别了一切都听从家长、老师安排的苦读生涯，大学城里的主人陡然感觉自己变成了一个自由而独立的人。然而自由也意味着一切都要靠自己去安排，一切都要靠自己去开创。不少新生在拥有了渴望的自由时，并没有因此产生舒适感，相反却因为缺乏足够的自主自理能力而感到强烈的不适应。缺乏锻炼造成的依赖性给新生们带来的痛苦和烦恼，反映在生活、学习缺乏自立能力和无规律性上，于是这些渴望走出家门的孩子发现他们依然没有从心理上摆脱对家庭和父母的依赖。尤其是在生活、学习受到一些挫折的时候，新生们就会恋家、想家而不能自制。

（四）孤独——独在异乡为异客

大学生大多是独自离家在外上学，对于新入学的学生来说，面对一个完全陌生的环境和陌生的人，处处感到不适应，一时难寻知音，无法倾诉自己的失落和烦恼。同时，大学生要面对的人际关系不再像过去那样单纯，人际交往复杂性的增加使一些学生更容易把自己封闭起来，于是孤独成了大学新生中普遍存在的心理问题。

（五）失望——失落的天堂

“上大学前我想象中的大学是天堂”，一位新生这样对老师说，那么现在呢，他笑着回答：“比地狱好一点。”这是新生入学后失落心理的典型表现。其主要原因是新生在上大学前，对大学生活的期望值太高，进校一段时间后，感觉专业不理想，校舍设备破旧简陋，学风不正，师资水平不高……理想的天堂变成了现实的人间，失望感随之而来。某高等学校对进校两个月以后的几届新生做的调查发现，新生中认为学校比想象中要好的不超过 20%，绝大部分认为学校比想象中的差或是差得很远，甚至有一些同学难以接受这样的反差，失落的心情让他们开始怀疑自己十年寒窗的辛苦究竟值不值得，因此对今后的大学生活失去了信心。

二、大学新生适应心理的咨询案例、分析与咨询建议

案例一：重建自信的心理咨询

案例简介

施某某，女，大一学生。这位同学入校快一年了还是很不开心，很不快乐，简直想要发疯了，因而向心理咨询老师求助。她从小到大，一直是老师喜爱的好学生，同学心目中的佼佼者。优秀的学习成绩，突出的组织能力，别人的羡慕和称赞，让她增添了许多自信。然而，第一次参加高考却以两分之差落榜。复读一年后，终于如愿以偿地跨入大学的门槛，原有的自信心重新得以恢复。然而，自认为组织能力特别突出的她却没有被选为学生干部，这让她特别委屈，特别受挫。老同学的聚会常常让她特别怀念中学时光，想念中学的好友。现任班干部的工作失误常常让她满腹牢骚，逐渐变成冷眼旁观，不再关心集体活动，学习态度和纪律逐渐散漫起来。内心的矛盾与失落总是让她常常莫名其妙地发脾气，对别人总是不满，别人都觉得她很难接近，在同学中间她难以找到知心朋友，觉得自己孤立无援，变得郁郁寡欢。

案例分析

施某某的问题在于遭受挫折后丧失自信，不能很好地适应大学校园的学习生活。

施某某委屈地说：“从小到大我一直都是老师最喜欢、最得力的学生干部，遇到这样的情况还是头一遭，失落的心情持续了好几天，当时我安慰自己：能挤进大学校门的人，有几个不是中学时的宠儿？也许别人比我更优秀吧。可是，经过一段时间对班干部们的工作表现进行观察以后，我的心理逐渐变得不平衡起来，觉得他们的能力远远不如我自己，工作效率不高，班干部们各干各的事，对同学中出现的问题不闻不问，听之任之，班级的凝聚力不强，班集体活动开展不起来，等等。这些问题在过去我担任班干部时是绝不允许发生的。此外

班里的活动，我从来就没有参与的份，要知道在过去，班里大大小小的事哪件不是经过我精心安排和组织的啊？我越想越觉得自己委屈，老同学的一个电话：怎么样，小不点委员，你还像过去那样干得风风火火吗？禁不住让我泪如泉涌。”从她的言谈话语中，可以强烈地感觉到她那种好胜不服输的性格。从小学到高中的优异表现，为她铸造了一个充满自尊、自信的心灵殿堂，她习惯于过去那种众星捧月的辉煌，不习惯大学里默默无闻的平淡，从一个风风火火的号令者一下子变成平平淡淡的群众，她为自己的能力没有得到大家的承认，没有机会展现出众的才华感到委屈。

她的心理之所以失衡，在于她不能接受在大学里失宠的事实。在过去的学习生活里，她从老师和同学那里得到的都是赞许和欣赏，这是构筑她自信的最强有力的基石。在经历了一次高考落榜的挫折以后，她的自信受到了一次极其严峻的挑战，她的自尊心变得敏感而脆弱，她需要新的环境中从新的老师、同学那里得到肯定和认同。她怀着比以往任何一个时候都迫切得到赞赏和鼓励的期望踏入大学的校门，然而，现实给予她的却是失望。她不能接受这样巨大的落差，争强好胜的她产生了自艾自怜甚至有些自卑自弃的心理反应。她用冷漠和自我封闭来保护自己受伤的自尊，用挑剔和埋怨别人来平衡自己的委屈，用逃避现实和沉醉过去来满足自己的渴望。她因内心深深的自卑而表现出自傲，因高傲而与同学疏离。这种自我封闭、逃避现实与不负责任的做法，不但没有给她带来自信与认同，反而使她越来越脱离实际，越来越深地陷入到孤独的痛苦之中，越来越找不到自我的位置，也因此对自己越来越失望。

施某某怨的全是别人，叹的又全是自己，因此她才如此自卑又自傲。她只有摆脱往日辉煌的阴影，正视现实中的自我，全身心地投入到新的环境和新的生活中，寻找新的成功和被他人认同的经历，才能重新寻找到自我的位置，重建自信。

心理咨询建议

1. 认知改变。从第一次谈话中，可以发现施某某具有良好的逻

辑思维能力、清晰的自我反省能力，因此可以给她布置一项作业，用写日记的方式把自己的不良情绪和自我感受加以记录并分析。在后面的谈话中，可以从施某某带来的日记着手，针对日记中最常见的埋怨和自怜，共同讨论她自尊受挫的原因以及在应对挫折时的错误认知、歪曲认知以及自我否定的思维方式。在讨论中引导她清楚地认识到，在大学这个新的环境中，面对来自四面八方的同样优秀的同学，如果自己仍陶醉于中学时曾经的辉煌，甚至更强烈地渴望和期待在大学校园这个舞台上证实自己的能力、展现自己的风采，那么这样过高的期待一旦遭遇残酷的现实，失落感和挫折感便随之而来。更为关键的是，在自信心受到打击的时候，她好胜要强的性格使她不是正视现实，而是采取了逃避现实的方式来保护自己，以怀念过去、想念旧友来慰藉痛苦，以自我封闭、自艾自怜来保护自尊，以挑剔埋怨、自傲冷漠来求得心理平衡。这样的应对方式并没有给她带来快乐，反而让她陷入了自卑与自傲的怪圈中，就像她在日记中描述的那样：“过于强烈的自尊和死要面子，导致了我自讨苦吃，以至于产生了心理的偏差。越想越脱离实际，越想越觉得都是别人不对，越想越觉得自己受委屈。内心的矛盾与失落常常令我莫名其妙地乱发脾气，我不想向任何人倾诉我的烦恼，生怕受到伤害。我陷入了一种自卑的怪圈……”很显然，施某某已经抓住了自己心理不平衡的关键所在。

2. 行为改变。在她意识到自身的错误认知、歪曲认知以及自我否定的思维方式后，可以要求施某某给自己定下几个改变的具体计划：第一，从每天的日记入手，有意识地改变日记的内容，减少抱怨，不用别人的过错来强化自己的委屈，而是通过分析，提出建设性的建议，并且在日记中分析自己，以便更好地、有意识地改变自己消极的认识方式和思维习惯；第二，敞开心扉，积极参与同学的活动，多与同学交流，增加和同学聊天的时间，融入宿舍同学的圈子；第三，积极参与班级活动，主动协助班干部组织活动，对班干部们做不到的地方诚恳地提出自己的意见和建议，并且根据自己的兴趣，报名参加一个学校的社团；第四，坚持晨跑，积极参加体育活动，在呼吸

早晨的新鲜空气的同时放松情绪，逐渐恢复过去有规律的作息习惯，改变懒散的状态。

在学期结束的时候，施某某在日记里写下了一个小小的总结：

“如今，我又变回了原来热情活泼、坦坦荡荡的女孩，并不为以前的这段痛苦经历而感到羞愧。我想，人生难免会碰到这样那样的挫折，关键是要积极地面对一切，相信自己，信任别人，多和身边的人交流沟通，千万别把自己封闭起来。要勇敢地面对现实，在适应现实的过程中重新找回自己的自信和心理平衡，只要积极正视，一切都会迎刃而解。这就是我——一个曾经在痛苦中苦苦挣扎的女儿的深切体会。”

案例二：环境适应的心理咨询

案例简介

王某某，女，大一学生。这位同学来自北方，入校后就被绿树成荫、鸟语花香的校园所吸引，感到十分兴奋。常常与三个来自不同省市的女孩子将“卧谈会”开到深夜，大伙各自介绍家乡的风土人情，她也能参与到大家的话题当中。然而，她在高中时代就养成了晚上十点钟熄灯睡觉的习惯，而这里的学生宿舍晚上并不统一时间熄灯，由学生自己控制作息的时间，她觉得很不适应。刚开始熬到深夜并不觉得很累，第二天上课还是撑得住。但随着时间的推移，各地的风土人情都已交流得差不多了，舍友的话题也开始转变到上网、化妆、体育锻炼、社团活动等方面，而她却发现自己插不上话，因为上高中时全部的心思都用在了学习上，没有别的什么兴趣爱好，似乎什么都不会。无话可说之后，习惯早睡的她觉得特别累，老犯困，总想早点入睡，但是她却不知道如何打断舍友们的话题，因此一直以来，睡不好，吃不好，也没有心思学习。“我有好几次都想大声地告诉她们‘不要再说了！’可我不敢，我害怕我说出来后，她们会不理我，再说了，如果我说出来，她们不理睬我的意见，那时我又该怎么办？”“我也不敢对同学说，因为我害怕别人会笑话自己，说自己怎么连这点小事都处理不好，我也不敢对家人说，我不想他们为我担忧，所以我把这一切都埋在心里面，从来没有对任何人说，今天晚上我实在憋不住

了，我才鼓足勇气到您这里来的。”就这样，王某某向心理咨询老师倒出了憋在她肚子里的苦水。

案例分析

王某某的问题在于，当她处于一个新的环境时，过分地强调环境要适应自己，而不是主动去适应环境，不善于主动去建立新的人际关系。一旦环境不如自己所愿，只能怨天尤人，甚至选择逃避的方式；加上自己的兴趣爱好较少，生活过于单调，导致自己与舍友交流时出现“话不投机半句多”的情形，更加重了她的压抑感和孤独感。

从王某某的言谈举止中，还可以感觉到她是一位害羞的、内向的、很顾及别人的想法与感受的、害怕伤害别人的女孩。当问题出现时，不知如何与同学交流与沟通，过分在意别人的看法，忽略自身的感受与需要，不敢表达自己的需要与情绪，从而使自己处在压抑的状态中，表现出一副委曲求全的样子。“每天晚上似乎都是在煎熬中度过的，至于她们谈论些什么我都没有注意去听了。现在即使她们安静下来后，我也不能很快入睡了，总是辗转反侧良久方能入睡，但第二天觉得很困，茶饭不思，更没有精力去应付学习了。每天我就想找个安静的地方好好睡个觉，心里也开始责怪她们。”因此，需要启发她去思考人与环境的关系，让她知道在新的环境里如何更好地去适应。

心理咨询建议

1. 疏导不良情绪。在咨询的过程中，可以清楚地感受到王某某压抑、苦闷、难过等不良情绪，而她却一再用“不敢、害怕”来表达自己的不良情绪。因此，可以采用倾听、共情等方法使其不良情绪得到宣泄与缓解。然后，与王某某讨论如何疏导、宣泄、表达自己的不良情绪。引导她采用写日记、向好朋友倾诉等有利于自己宣泄不良情绪的方法，从而使她的负性情绪得到缓解。

2. 改变认知。在王某某的内心里，存在着一些非理性的观念，如“表达自己的不满，别人就会不喜欢自己”、“说出自己的困扰，别人就会笑话自己”等。正是因为她不敢表达自己的不满，不敢倾诉自己的困扰，才使她的情绪越来越压抑，心情也越来越郁闷。因此，要

改变其内心不合理的认知，鼓励其勇于袒露自己的困扰，勇于表达自己的不满与要求。

3. 行动改变。王某某进入大学后，在新的环境里，刚开始感到好奇与兴奋，而后就陷入了深深的迷茫之中，不知如何与同学沟通、如何建立新的人际关系。同学们有许多兴趣爱好，有许多共同的话题，而她在过去的高中生活中除了学习，没有其他兴趣爱好，导致她与同学们交往的过程中缺少共同的话题，加上她性格内向，便不知在新环境中如何处理好新的人际关系。因此，她选择了逃避、压抑，这更让她不知如何发展友谊，总是在被动中适应环境。王某某必须从行为改变上着手，将其被动适应转为主动适应。第一，积极加强锻炼，增强身体素质。她坚持锻炼一段时间后，觉得没有那么犯困了，而且在锻炼中加强了与同学的联系，增进了感情。第二，培养自己的业余兴趣，争取加入一个社团，同时积极参与班级活动，扩大自己的交友范围。加入社团，参加社团活动，在社团里结识了一些新的朋友，学到了很多愉快相处的方法；在班级活动中主动与同学进行情感交流；回到宿舍后，与舍友们聊自己社团的活动、新结交的朋友，重新找到了许多共同的话题。第三，学会表达自己的需要，与舍友沟通。王某某将自己的感受与舍友沟通后，舍友都很惊讶地说：“我们见你不说话，以为你能睡得着，不会受影响，谁知道你在受煎熬！”最后舍友们经过协商统一了作息时间，问题迎刃而解。

案例三：重树人生目标的心理咨询

案例简介

蓝某某，男，大一学生，来自边远山区的农村。他父亲对他寄予厚望，要求他“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，来日能出人头地、光宗耀祖，好让邻里乡亲对他们家刮目相看；老师则十分偏爱成绩优秀的他，希望他为学校争光，为老师争光。在父亲和中学老师严厉的管教下，他终于跨入了大学的门槛。进入大学后，他常常想起父亲和中学老师说过的话语——“只要考上大学，你们爱干吗就干吗。”大学不像中学，“中学的老师如影随形，挥之不去；大学的老师千呼