

“成长的烙印”丛书(大学生卷)



学习与生活的烦恼



大学生心理咨询案例研究

李桦 著

广东人民出版社

“成长的烙印”丛书(大学生卷)

爱与生的烦恼

——大学生心理咨询案例研究

李 桦 著

广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱与生的烦恼/李桦著. 广州: 广东人民出版社, 2001

(“成长的烙印”丛书)

ISBN 7-218-03637-6

I. 爱… II. 李… III. 大学-思想政治教育-案例
-分析 IV. G621

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 56333 号

责任编辑	陈更新 周 杰
责任技编	黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
经 销	广东新华发行集团股份有限公司
印 刷	肇庆市科建印刷有限公司
开 本	850 毫米 × 1168 毫米 1/32 开本
印 张	10.25
插 页	2
字 数	220 千字
版 次	2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷
印 数	1-5 000 册
书 号	ISBN 7-218-03637-6/G·910
定 价	19.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印公司联系调换。

NAF 25/10

目 录

第一部分 性与爱的困惑

1. 性与爱的烦恼	3
2. 性爱的取向	5
3. 轻松的呼吸	8
4. 性与爱的困惑	13
5. 复仇的女生	17
6. 点燃自我之光	20
7. 美丽的诱惑	23
8. 我快要失明了	28
9. 单恋与互爱	32
10. 生活在别处	35
11. 做着布朗运动的太空浮尸	39
12. 表情 X 的出走者	43
13. 摇曳鬼魅目光的猫	46
14. 待嫁的黄花	49
15. 拒绝等待的心	52
16. 充满了敌意的爱	56
17. 纯洁美好的花	60



18. 成为女人	64
19. 情绪的管理	68
20. 出轨的爱	72

第二部分 偶像的黄昏

1. 道德的困惑与选择	79
2. 自我追寻与自我肯定	83
3. 终极关怀	87
4. 社会比较	91
5. 第二代移民的心理健康	95
6. 我应不应该道歉	98
7. 价值取向与实践	102
8. 扭曲的知觉内容	106
9. 有知识的无知	109
10. 她什么时候应该去找心理医生	113
11. 自卑与超越	116
12. 一个孤独者的自述	120
13. 活在别人的评价中	124
14. 关注灵魂	127
15. 传统与现代	131
16. 生存的意义	135
17. 生命的感觉	139



第三部分 信任的危机

1. 我若不每周回家，母亲就生病	145
2. 爸爸有了情人，我还要爱他吗？	148
3. 当承诺没有实现的时候	152
4. 对大学的失望	155
5. 面对不如意的专业	158
6. 丧失优势地位	160
7. 动机冲突	162
8. 考试焦虑	165
9. 考试依恋	169
10. 事业与前程	172
11. 对学业的迷惘	175
12. 正视令人不齿的父亲	178
13. 信任的危机	181
14. 永远的忏悔	185
15. 无法适应社会的优秀毕业生	189
16. 以爱的名义	194
17. 宿舍生活	197
18. 所谓的精神导师	201



第四部分 成功的追寻

1. 智力投资	207
2. 学习策略	210
3. 学习动机	213
4. “好孩子”的大问题	216
5. 焦虑与防卫	220
6. 编织的岁月	223
7. 我好——你也好	225
8. 印象整饰	228
9. 归因训练	232
10. 生活方式	235
11. 人际关系交互作用理论	238
12. 离家自立	241
13. 面对竞争	243
14. “大五”的学生	246
15. 元认知能力的培养	249
16. 良好的自我概念	252
17. 有效时间管理	256
18. 自我实现的人生	259



第五部分 现代社会的神经症

1. 哪里的天空不下雨	265
2. 超越死亡	269
3. 害怕说话的男生	272
4. 是“脏，太脏”吗？	276
5. 不恰当的过度自责	280
6. 冥想成瘾	283
7. 强迫意念	286
8. 洁癖	289
9. 自卑与怯场	292
10. 清高与孤苦	295
11. 超级牢骚	298
12. 抑郁寡欢	301
13. 害怕老师的学生	303
14. 神经衰弱	307
15. 过度安逸的后果	309
16. 练气功的男同学	312
17. 他为什么自杀	316
后记	320

第一部分

性与爱的困惑





1. 性与爱的烦恼

尽管今天的大学生，在性知识的启蒙、性的态度的形成比上几代来得更早、更系统更开放，但令人惊讶的是仍有许多的学生对于月经、怀孕、性病及其传播途径等知识一无所知或故意不知以示“纯洁”，或者是对性问题有错误认定、幻想与偏见。这对当事人的内在焦虑与实际行为均产生不同程度的影响。尤其是大学生，总认为自己对性生理应该是了解的，但却零星地支解了许多内容。因此，在当事人谈及模棱两可的性问题时，需要面质当事人为什么会提出这个问题，而他自己所认为的合理答案是什么。只有在这样一种澄清事实的情况下，才有可能让当事人与咨询员就当事人所面临的性困扰作深入的探讨，并有愿望和能力来吸纳正确的、完整的性知识，建立健康的性态度。



个案

佳是一个 21 岁的女学生，来自北方的某一大城市，父母都是教师，有良好的家庭教养，受传统的性的价值观念影响较大，认为女子在婚前的性行为是可耻的。但她从高中就与一男生谈恋爱，当时完全是因为心理太紧张缓解考试压力，另一方面也是生理上感情上的一种需求。进了大学后，她交了一个男朋友，由于有太多单独相处的时间和发生两性关系的机会，他们发生了性行为，由此，她的内心产生了很大的自责。于是，尽管她明知每次



与男友在一起会发生性行为，但仍不肯预先采取避孕措施。因为她认为若自己先采取避孕措施，就表明自己预谋要发生性行为，这不是一个好女子的行为，这样会更加剧她内心的罪恶感。但若性行为是一时情不自禁发生的，或是在男友的苦苦要求下发生的，那么她就不须对此行为负责，内心不仅不会有罪恶感，还会产生一种念头，那就是自己虽然与男友发生性行为，但责任在他，自己真的是因为爱他，而不是因为从中也可以得到满足，自己是完全被动的，被动的行为就不影响纯洁，即主动的需求才是一种邪恶。但她的这种思维方式终于使她每个月都提心吊胆，最终未婚先孕（后做了人流），引发了更多的自责和忧虑。

一个人不可能不面对事实，自我欺骗的心态能够使你在短期内轻松一些，但却不利于整个事件的处理。读书期间发生性行为对学生来讲是不允许的事件，但若已经发生，并清楚地知某种场合下会再发生，就应该采取理性和积极的措施来保护自己的身体，避免再度受伤害和留下更多的不确定因素，引发进一步的焦虑。作为一个女孩子，无论是主动的还是半推半就的，你始终要对行为的后果负直接的责任。心理上的借口可以缓解你一时的压力，但不能够使你从责任与担忧中解救出来。所以，要么拒绝性行为，要么积极有效地避孕。

当你想拥有什么的时候，你要警醒自己，我将失去什么？否则，你将怎么成长呢？

2. 性爱的取向

虽然大多数人都是异性恋者，但每一个人格中均同时具有男性与女性的特质在内，也或多或少有喜爱同性的情感存在。所有的儿童都体验过两性父母的柔情与关爱，来自父母的抚爱给儿童以愉悦的感觉，这便是以后发展成为同性恋或是异性恋的基础。在成长的历程中，一般而言，异性恋倾向在青春期时受到强有力的加强，继而掩盖了同性恋的冲动，同性恋的冲动则转而以其他非色情的形式出现。例如，男性喜欢在一起谈天说地，女性则喜欢与闺中密友互吐心事，这是可满足人们的心理需求，同时又为社会所接纳的全然无害的偏同性恋行为。

若个人有潜在的具色情性的同性恋冲动，当受到强烈引诱或突破防卫作用表现出来时，个体便产生强烈的情绪困扰，也可能产生强烈的焦虑，面对同性恋的恐慌症。

咨询员应向当事人解释有同性恋的感觉是很正常的，有此种感觉并不等于就会变成同性恋者，也不等于发生了同性恋行为。我们应向当事人强调，他基本上是个异性恋者。

一个公开承认自己是同性恋的人很少因为自己是同性恋者而前来咨询或要求改变性爱取向，会来咨询的同性恋者往往因为对这种倾向怀有罪恶感，或因为选择这样的取向而面临更大的社会压力所引致的焦虑。由于当事人在面对同性恋刺激时有其心理方面的弱点存在，因此，咨询的更进一步是帮助他远离刺激的环境。



个案

小周是从本科直接升入研究生院的，应该说是理科生中的佼佼者了，从来就没有科目令他觉得头痛，清秀的面庞上始终有一种静静的微笑，25岁的他沉默而不善言。他是以一种慌慌张张的神情闯进咨询室的，言辞之间一直在说，不断地念书真的很没劲，老在学校呆着没有意思。当自我陈述进一步深入之后，他颤抖地谈起自己的恐惧：他日渐一日地出现令自己害怕且无法接受的同性恋幻想。

小周在青少年阶段都一直适应得很好，进入大学以后，因为潜心学习，很少与女生打交道，便觉得跟女同学交往是一件困难的事，见了面也不知道说什么，也没有什么女同学来关心自己，或者说关心了自己也觉察不到，在与同班的男孩子相处的过程中，他感到常常被他们的体魄所吸引，非常留恋那些与他们共渡的时光，而与女同学相处时，他引不起任何的感觉。小周很焦虑地问，老师，我是不是一个同性恋者？

接下来的几次咨询小周都谈到他在大学阶段的性压抑，由于学业的紧张，也由于所学专业的艰深，他为了显得轻轻松松，暗地里比别人付出了更多的代价。他经常哄其他同学说自己出来玩了，实际上却躲进了课室做习题，对于班级、系里的活动也不甚关心，因为他的生活中只有一个确定的目标——考研。他说班上的女同学也有喜欢他的，但她们都太抢手，仅仅因为是稀有元素的缘故，而不是因为真的就有这么出类拔萃，要叫他花精力去追，他觉得耗不起，因为这与他的终极目标相抵触；而在日渐一日地与男生的交流过程中，他感到一种无所不谈的畅快，也逐渐



认识到来自同性身上的那种健与美所产生的吸引力。他说，到了大四，他基本上会选择坐在女同学旁边，因为只有那样，他才可以旁若无人、专心地思考，若自己的身边坐的是一个英俊的男生，他会心猿意马的，即使是上课，他也会忍不住地偷看邻桌的男生，并且产生一些性的幻想。

小周很清楚自己的人生取向，他说他肯定是要结婚，要生儿育女的，他对于自己目前的这种状态深感恐慌，并觉得自己很丑陋，又很担心真正面对女孩子时会性无能，也很害怕自己交不到女朋友。

3. 轻松的呼吸



个案

1 我想有人呵护我——一个优秀女学生的内心渴望。

菁说她是班上成绩很棒的那一种女生，端丽的模样，很整洁且不落伍的衣着。但她说大四了，班上的女生都有过男朋友，而自己始终只身一人，平时学业紧张无暇顾及，但年级高了，周末便多得让人很难有一个轻松的呼吸，而宿舍里的女生早就忙着替她张罗，因为，她们周末都佳人有约，只有她去图书馆。她说，这样的热心令到她很心烦，而周边的大人们也说，你要念完研究生，可选择的范围就更小了。菁说自己以前总不以为是，但临毕业了，一种至深的寂寞完完全全淹没了自己，总觉得欠缺了什么。“真的，很想有一个人站出来对我表达一点什么，其实也不能说没有，但我总觉得他们都乐于与我交往、选我当班干部、评奖学金时投我的票，但都当我是一个大姐姐，说我很会照顾人，却没有一个人来呵护我、当我是个小妹。是不是我的性格上有什么缺点呢？我希望能改变一些东西。”

2 我应不应该跟他谈恋爱。

冰是广州人，念了一个好学校，进了一个好专业，并且是这



个理科专业里的好学生。她说她一路成长得很顺利，日后想进一间较稳定的机构工作，冰来的时候已经是五月初，再有两个月她就该离校了。冰说自己从小就很懂事一心一意念书，没有什么杂念，对爱情的态度非常认真，只愿接受导向婚姻的情爱，认为若是没有将来，也就没有必要浪费现在。临毕业的最后一个学期，对四年的生活有许多的反思。冰说，老师，以前我想来找你是想问你关于为什么一直没有人追求我这个问题，但才过了五天，事情就大变了，因为我们前些天去邻近的县级市帮助完成一个任务，其间我遇到一个校友，高一届但不是同系的，我们相处得很好，上个周末他跑来找我，我们才相处了三天之后的第一个周末，他跟我在校园里散步，一直搂着我，我真的不知道为什么没有拒绝他这样做，但我没有同意他吻我，其实我们什么都没有说，然后他就走了，我们这样算不算是谈恋爱呢？他的工作单位不在广州，人也是外省人，但他在那边的发展很好，我应不应该跟他谈恋爱，要不要分到他所在的那个地方去呢？谈恋爱是不是像我的朋友们讲的那样苦呢？

3 春天里，有一种错觉。

贞还在念大二，她说选专业的时候全凭想象，所以报了这个很稀奇的专业方向，但进来念之后才发觉十分的枯燥乏味，完全不是自己的兴趣所在，而班上几乎全是女同学，寥寥无几的那几个男生又一点都不合自己的口味，于是真的觉得很没劲，在校园里也经常遇到其他的看过去很优秀的男生，但又没有什么机会去相互了解。贞说话时很认真，满脸都是漂亮的问号，她说，我在班上也当干部，系里的老师也喜欢我，但是，你说我快乐吗？我虽然每天都笑嘻嘻，但内心好空洞，我好怕这样的日子。