

# 大学生心理咨询 案例集

主 编 樊富珉  
副主编 张小乔 胡俊娟



清华大学出版社

# 大学生心理咨询案例集

主 编 樊富珉

副主编 张小乔 胡俊娟

清华大学出版社

# (京)新登字 158 号

## 内 容 提 要

本书是由清华大学、中国人民大学等十几所高校专业、兼职心理咨询工作者在大学生心理咨询实践的基础上编写的,是国内第一本以典型案例为中心,分析大学生中常见心理问题的表现形式、产生原因及咨询治疗方法的心理咨询参考书。书中案例包括大学新生适应期、学习、人际交往、恋爱与性、情绪性格、求职择业等环节中出现的种种心理问题以及神经症状等。内容新颖、通俗易懂、可读性强。

本书为从事或正在学习心理咨询的人员提供了一本极有实用价值的参考书。同时也是各类学校政治思想工作者、大中学校教师及学生家长、医务工作者等不可缺少的参考书。本书还可供广大青年、大、中学生阅读。

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生心理咨询案例集/樊富珉主编. —北京:清华大学出版社,1994

ISBN 7-302-01531-7

I. 大… II. 樊… III. 大学生-心理学-普及读物

IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 05076 号

出版者:清华大学出版社 北京清华大学校内

(邮编 100084)

印刷者:国防工业出版社印刷厂

发行者:新华书店总店北京科技发行所

开 本:850×1168 1/32 印张:11.5 字数:296 千字

版 次:1994 年 10 月第 1 版 1994 年 10 月第 1 次印刷

印 数:0001—6000

书 号:ISBN 7-302-01531-7/G·87

定 价:9.80 元

主 编 樊富珉

副主编 张小乔 胡俊娟

案例撰写者:(以姓氏笔画为序)

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 才巨金 | 马山锁 | 王建中 | 王春田 |
| 王毅军 | 白冬冰 | 刘振兴 | 任晓萍 |
| 许晓雯 | 肖旭  | 李宏珊 | 李林英 |
| 吴淑荣 | 张小乔 | 张凤森 | 罗石  |
| 林永和 | 金树湘 | 孟海兰 | 赵颖  |
| 赵慧峰 | 郑宁  | 洪瑾  | 耿俊生 |
| 贾晓明 | 唐淑云 | 唐登华 | 阎国君 |
| 郭堃  | 黄维璞 | 谢钢  | 韩峰  |
| 樊富珉 |     |     |     |

## 前 言

为了有利于大学心理咨询工作者在个别咨询过程中正确分析诊断,并有效地解决学生中的各类心理问题;为了有助于大学生了解心理咨询知识保持心理健康,并尽早发现问题及时求助,《大学生心理咨询案例集》一书与读者见面了。

十多年前,在大学校园里“心理咨询”一词还鲜为人知。随着改革开放的深化,从80年代中期心理咨询这一新生事物开始在大学出现,后逐渐发展扩大。到目前为止,全国已有30%左右的大学开展了心理咨询活动,其中北京等地已达到50%以上,心理咨询正在成为高等教育的组成部分,发挥着特有的作用。

大学心理咨询工作的根本任务是:通过多种形式的咨询服务教育活动,优化大学生的心理素质,提高大学生的心理健康水平,预防矫治各类心理疾病,促进大学生身心全面发展,为社会提供高质量的合格人才。

大学心理咨询有广义和狭义之分。广义的心理咨询包括心理卫生知识的普及活动、增进心理健康的活动和个别与团体咨询活动等;狭义的心理咨询是指咨询员与来询者通过一对一的面谈形式,就来询者所面临的困惑与苦恼,经过讨论、分析、援助,帮助来询者排忧解难,改善心理健康状况,加快人格成熟。其中包括心理咨询治疗及心理测验。本书涉及的主要是个别心理咨询。

大学心理咨询作为一种教育形式或服务形式在国外已有

• VII •

几十年发展历史。美国的大学心理咨询活动起步于40年代,日本的大学起步于50年代。尽管近几年心理咨询在我国高校呈现很强的发展势头,但我们毕竟起步较晚,仍处于发展初期。从事或正在学习心理咨询的人员急需一本集知识性与实用性为一体,又有较强操作性的学习参考书。为此,我们编写了这本大学生心理咨询案例集。书中汇集了近年来高校心理咨询工作中所遇到的、并通过心理咨询已有效解决各类常见心理问题典型案例几十个。案例编写者有心理学工作者,德育教师和学生工作干部,也有医务工作者等。作者们根据自己开展咨询工作的实践与经验积累,力求通过剖析典型事件的形式,把心理咨询的理论与咨询实际紧密联系起来,内容比较生动,可读性强,既是对实际工作的指导,也是对咨询理论方法应用的探讨。这本书无疑对于丰富我国高校心理咨询活动实践是一本有价值的参考书。

本书中案例是大学生心理咨询中常见的,大多具有典型意义。其中一部分属于心理适应问题,如新生期适应、学习心理问题、人际关系协调等;也有一部分是属于心理障碍问题,如人格异常、神经官能症等。当代大学生正处于变革的社会背景下,又恰逢动荡的年龄阶段。从心理发展水平看,正处于迅速走向成熟又未完全成熟的过渡时期,各种心理活动异常活跃,充满矛盾,而自我调节能力还不完善。当面临学习、性爱、人际关系等一系列选择与竞争时,常会因为遇到挫折、困扰而引起情绪波动,心绪纷乱。这是正常的现象。其中大多数学生在面临冲突时通过朋友帮助、书籍影响、老师指导、家长协助、自我调整可以得到及时调节而保持健康的心理状态,能愉快地学习、交往和生活。但是,也有一部分学生依靠自己的力量难以调节改善,久而久之发展为不同程度的心理疾病,严重地

影响了正常的学习与生活。心理咨询工作的开展不仅可以使那些比较健康的学生缩短适应周期,提高学习生活的效率,得到全面而充分的发展;也可以使有心理障碍的人得到及时矫治,恢复健康状态。因此,大学生心理咨询不仅仅限于心理障碍者,而是扩展到人际关系、学习、婚恋、职业等生活的各个领域。随着改革开放深化带来的一系列变化导致人们心理压力增大,随着人们对自身价值实现的追求,随着大学生中独生子女比率的增长,大学生心理的发展咨询、适应咨询及障碍咨询都会比以前有更多的更强烈的需求。可以预料,21世纪的大学生心理咨询将会得到更大的发展。

心理咨询的知识不仅心理咨询工作者需要,学生、教师与家长也需要。大学生了解心理咨询的知识,可以学会自我调节的心理学方法,自觉维护心理健康,也可以尽早发现心理问题,及时求助,防患于未然;教育工作者了解心理咨询知识,有助于准确区分心理问题与思想问题,初步掌握助人的知识与技巧,为学生成长提供更有效的帮助;家长了解心理咨询的知识有利于正确分析把握孩子的精神状态,有效地配合学校,共同承担培养21世纪身心健康合格人才的重任。本书的编写考虑到读者的多样化,力求通俗易懂、深入浅出。

虽然本书中引用的案例都取材于大学生心理咨询中遇到的实际事例,但并非真人真事。尽管如此,编著者努力反映和描绘了来询者所面临的困难和问题、内心的冲突和矛盾、咨询过程中的态度与变化等,给人以如临其境、刻划入微之感。由于心理咨询既是一门科学,又是一门艺术,同类的心理问题可以用不同的咨询方法解决;而同一种方法可以解决不同的心理问题。因此,书中提到的咨询方法意在为学习者提供一种治疗的思路;并非是唯一方法。学习者应避免简单模仿,而应在

掌握扎实的心理咨询理论基础之上,灵活地、创造性地、综合运用不同的方法。

为了阅读方便,本书的内容是按照大学生中常见心理问题产生的领域来分类的。实际上,严格地分类是很困难的事情。因为许多心理问题常常交织在一起。例如,人际交往困难者既有性格方面的问题(过于自卑、内向、孤僻等),也有情绪方面的问题(焦虑、不安、紧张、恐惧等),严重的会成为神经官能症中的社交恐怖症。因此,本书案例是以来访者主导心理问题来分类的,不妥之处在所难免。

本书由樊富珏策划、组织、设计,并统稿。前三部分案例的编审、修改及点评由张小乔负责;四、五、七部分案例的编审、修改及点评由胡俊娟负责;导论的撰写及六、八部分案例的编审、修改、点评、自评量表介绍等由樊富珏负责。本书案例的三十多位编写者大多是中国高等教育管理研究会大学心理学专业委员会的会员及理事,还有部分北京市高校心理咨询研究会的理事。他们在多年的心理咨询实践中积累了丰富的经验。没有他们的支持,这本书是难以在短时间内完成的。因此,本书是集体劳动的结晶。

本书构思过程中曾得到中国高等教育管理研究会大学心理学专业委员会主任委员张景莹教授的大力支持和热情鼓励。清华大学出版社的曹淑贞同志为本书的编辑与出版付出了辛勤的劳动,在此一并表示诚挚的感谢。

由于心理咨询工作在我国高校仍处于初创阶段,对咨询案例的研究还很粗浅。编写大学生心理咨询案例集在国内尚属一项新的探索。主编们深感经验不足,水平有限。加上时间



仓促,书中难免会出现这样或那样的缺点和问题,恳请专家们及广大读者提出宝贵意见。同时,也希望这本书起到抛砖引玉的作用,吸引更多有志于这方面工作的同行共同来总结大学心理咨询的经验,为指导心理咨询的实践提供更多更好的研究成果。

**编 者**

1994年2月于清华园

# 目 录

## 前言

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 导论 大学生心理咨询中案例研究的方法 .....   | 1  |
| (一) 案例研究及其意义 .....         | 2  |
| (二) 个别心理咨询的基本问题 .....      | 3  |
| (三) 心理咨询中案例研究的一般要求 .....   | 22 |
| (四) 案例研究的过程与方法 .....       | 27 |
| 一、大学新生适应期的心理问题咨询案例 .....   | 31 |
| 淡化想家情绪,在新环境中寻找自己的位置 .....  | 32 |
| 调整心理落差,正确认识自我 .....        | 36 |
| 不必为城乡差异和“委培生”而自卑 .....     | 42 |
| 在经济拮据的情况下如何坚持学习 .....      | 46 |
| 我为什么总是留恋中学时代? .....        | 50 |
| 环境突变导致心理异常 .....           | 52 |
| 二、大学生围绕学习产生的心理问题咨询案例 ..... | 58 |
| 抹掉心理阴影,以健康的心态面对学习 .....    | 58 |
| 学习“没劲”,根源何在? .....         | 64 |
| 培养专业兴趣,增强学习信心 .....        | 69 |
| 他为什么“甘愿”留级或退学? .....       | 74 |
| 一个女大学生的考试焦虑 .....          | 78 |
| 三、大学生人际关系心理问题咨询案例 .....    | 83 |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| 见义勇为,何论得失 .....                | 83         |
| 坚持立场,保持友谊 .....                | 89         |
| 两种态度,两样后果 .....                | 97         |
| 为什么周围的人都讨厌我? .....             | 105        |
| 谅解是友谊的阳光,妒恨是友谊的冰霜 .....        | 108        |
| 恐人症的成因与矫正 .....                | 117        |
| <b>四、大学生恋爱与性心理问题咨询案例 .....</b> | <b>133</b> |
| 由性发育引起的困扰 .....                | 133        |
| 由性敏感引发的强迫症状 .....              | 138        |
| 在失恋的背后 .....                   | 143        |
| 求爱遭到拒绝时 .....                  | 156        |
| 当恋爱关系中出现“第三者” .....            | 161        |
| 从“单相思”到精神失常 .....              | 164        |
| 他为什么想成为“她” .....               | 167        |
| 他不是“流氓滋扰者” .....               | 175        |
| <b>五、大学生性格、情绪问题咨询案例 .....</b>  | <b>179</b> |
| 怎样改掉“火爆脾气” .....               | 179        |
| 走出孤僻封闭的圈子 .....                | 183        |
| 家庭教育不当种下的恶果 .....              | 187        |
| 战胜自卑重建信心 .....                 | 193        |
| 他为何情绪低落沮丧 .....                | 197        |
| 他该不该休学? .....                  | 201        |
| 无尽的烦恼怎样解脱 .....                | 205        |
| <b>六、大学生神经官能症咨询治疗案例 .....</b>  | <b>213</b> |
| 他真得了心脏病吗? .....                | 214        |
| 禁不住的疑虑与回忆 .....                | 217        |
| 被古怪恐怖念头困扰的“幸子” .....           | 225        |

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| 他为什么总去厕所 .....                   | 231        |
| 胆小怕事的“男子汉” .....                 | 236        |
| 一个害怕咳嗽声的大学生 .....                | 240        |
| 他为什么害怕见女生 .....                  | 243        |
| 在男老师面前不敢抬头的姑娘 .....              | 249        |
| 社交恐怖源于何处 .....                   | 253        |
| 她是不是精神病患者? .....                 | 261        |
| <b>七、大学生其他心理问题咨询案例 .....</b>     | <b>266</b> |
| 他终于找到了理想的工作 .....                | 267        |
| 一个胖姑娘的烦恼 .....                   | 270        |
| 贪食症的背后 .....                     | 276        |
| 为经济陷入困境而求助的女学生 .....             | 280        |
| “丑小鸭”能变“白天鹅”吗? .....             | 282        |
| 身残心不能残 .....                     | 286        |
| <b>八、大学生危机心理干预与自杀预防 .....</b>    | <b>292</b> |
| 重新燃起生活的希望 .....                  | 294        |
| 走出生与死的徘徊 .....                   | 299        |
| 他以绝食来抗争 .....                    | 305        |
| 他从绝望中得到拯救 .....                  | 308        |
| 为了让悲剧不再重演 .....                  | 314        |
| 在自尊与自责交织的极度焦虑心态下 .....           | 318        |
| <b>附录一：心理咨询与心理治疗常用方法一览 .....</b> | <b>322</b> |
| <b>附录二：心理咨询中常用自评量表 .....</b>     | <b>323</b> |
| 气质测验 .....                       | 323        |
| 考试焦虑测验 .....                     | 330        |
| 焦虑自评量表(SAS) .....                | 334        |

|                        |            |
|------------------------|------------|
| 抑郁自评量表(SDS) .....      | 336        |
| 临床症状自评量表(SCL-90).....  | 337        |
| 大学生人格健康调查表(UPI) .....  | 348        |
| <b>主要参考书目及文献</b> ..... | <b>352</b> |

## 导 论

# 大学生心理咨询中案例研究的方法

大学生心理咨询是指受过专门训练的心理咨询人员运用心理学的原理、方法及技巧,对大学生的学习、适应、发展、恋爱、择业等问题给予指导和帮助,并对少数有心理障碍的学生进行矫治,以使大学生人格成熟完善。大学心理咨询活动的根本任务在于优化学生的心理素质,防治心理疾患,提高心理健康水平,促进德智体全面发展。

大学生心理咨询活动的开展是高等教育发展的内在要求。高等教育是培养人、塑造人的事业,而其产品应该是身心健康、德才兼备的人。现代教育已超越了智能学习的范畴,不再狭隘地局限于获得书本知识,应付考试,而注重人的全面发展,特别是人格成长与潜能开发。当今世界,心理咨询与心理卫生教育已成为学校管理的重要内容和现代化的标志。

近十年来,随着人们对大学生心理健康与人格发展的逐渐重视,心理咨询在我国大学校园里迅速发展,对心理咨询是高等教育的组成部分,越来越多的人达成共识。但是,心理咨询在大学尚属发展初期,其组织与管理还需不断改进和提高,结合心理咨询实践进行科学研究还有待于进一步深入。

在学习心理咨询和开展心理咨询研究中常用的方法有多种。比如:实验研究、描述研究、发展研究、案例研究等,其中案例研究运用最为普遍。我们将在读者阅读本书诸多案例之前,先将案例研究的方法做一初步介绍。

## (一) 案例研究及其意义

### 1. 什么是案例研究

案例研究(case study)是心理咨询与心理治疗中常用的一种方法。案例一词译自于英文“case”,亦有人将其译为“个案”、“事例”等。尽管国内外学者对案例涵义的描述在表达上有所不同,但其基本内容相差不大。一般认为,案例是对某一特定的对象进行全面的描述和分析。

案例研究作为一种对典型事件或典型人物进行研究的方法最早源于医学领域。医生们对于医疗过程中的典型病例在诊断和治疗方面进行详尽的记录,供进一步分析、会诊之用。由于案例研究可以通过个别到一般,透过现象看本质,从而探寻带有普遍指导意义的内在规律,问世后受到多门学科的青睞,在法学、教育学、管理学、心理学等领域得到广泛应用,逐渐成为一种学习和研究的重要方式。

在心理咨询中运用案例研究的方法几乎与心理咨询的发展有同样长的历史。心理咨询中的案例研究是指对来询者(client)多方面资料的收集,分析其心理问题产生的原因和发展的条件,寻求有效的指导方法和援助途径。

### 2. 心理咨询中案例研究的意义

心理咨询的案例研究方法无论对于初学者还是有一定经验的咨询员(counselor)都是一种学习心理咨询,提高专业水平的有效方法。同时,案例研究也是集思广益,对疑难心理问题找到最恰当解决的有效方法。

首先,案例研究是一种参与式的、生动的学习方法。心理咨询是一门科学,也是一门艺术和一种经验。学习心理咨询的人掌握基

本理论固然重要,但仅有理论和了解一些咨询方法并不一定就能进行有效的咨询工作。案例研究作为一种独特的学习方法,从具体的人物和问题入手,易懂好记,生动形象,贴近现实。通过案例分析,把握症结,探求采用不同方法解决问题的可能性,可以起到广开思路,激发学习兴趣的作用。

其次,案例研究是一种解决疑难问题的有效途径。人的心理问题产生的原因及表现形式是极其复杂的。从事心理咨询的人员,无论是谁,都会在咨询实践中或多或少地遇到一些棘手的问题,仅靠个人的知识和经验难以提供有效的帮助。于是,运用案例研讨的方式,不同经验的咨询人员通过讨论、分析,各抒己见,探寻不同解决办法,有启发思路,开阔视野,引导思考的作用。

再次,案例研究有典型示范之效用。因为案例往往带有典型性、对典型案例的解剖、分析、研究,具有示范的价值,有揭示规律的意义。案例研究还可以使大量感性体验上升到理性知识,从而进一步指导咨询实践。

因此,学习心理咨询的人应该了解案例研究的方法。而学习案例研究的方法首先必须对个别心理咨询的过程有全面的了解。

## (二) 个别心理咨询的基本问题

大学心理咨询的主要形式有两种:一是个别咨询(individual counseling),二是团体咨询(group counseling)。前者是指咨询员与来询者一对一的通过面谈形式,就来询者所面临的苦恼和困惑通过讨论、分析、指导,以改变其原有的认知模式和行为方式,提高社会适应能力;后者是指咨询员面对多个具有相类似心理问题的来询者通过团体活动的形式,互相影响,共同探讨解决办法,从而改善适应不良状态,促进人格成长。

案例研究主要是对个别心理咨询过程中有代表性的个案进行



分析与研究。因此,了解个别心理咨询的基本知识是学习案例研究的前提。

### 1. 个别咨询的内容

在人的一生发展中,无论谁都会遇到挫折、困扰、甚至危机。每个人都需要得到支持、帮助和指导。当人们去寻求心理咨询时,通常都带着各自特有的期望和问题。有的人为了解决人际交往中的矛盾,有的人为了得到恋爱方面的指导……。从心理咨询的实践看,咨询内容涉及到人们生活、工作、学习的方方面面。

关于心理咨询内容的分类目前尚无统一的意见。常见的分类有:

#### (1) 根据咨询的范围分类

学校心理咨询(帮助解决师生各类心理问题。如新生入学不适应、学习困难、专业选择、人际协调、余暇生活、不良行为等)

家庭心理咨询(家庭内人际关系、婚姻问题、性生活指导、子女教育等)

产业心理咨询(企业内人际关系、人员聘用侧评、管理问题等)

临床心理咨询(各种心理疾病,包括身心疾病、神经官能症、轻度精神障碍等)

#### (2) 根据心理问题的严重程度分

一般心理问题(主要指适应不良而引发的心理困扰。如环境应激问题、自我认知失调、人际关系障碍等)

心理障碍与心理疾病(包括心身疾病、神经官能症、人格障碍、性心理与行为异常、精神病等)

大学生心理咨询是面向全体学生,提供心理辅导,排解心理困难,充分开发潜能,促进健康成长,因此大学生的心理咨询可以归纳为三大类:

#### (1) 心理发展咨询