

当代大学生心理咨询案例分析

郑安云
同雪莉 著
田兵权

当代大学生心理咨询案例分析



郑安云

同雪莉

田兵权

著



前言

酝酿写一本关于当代大学生心理咨询案例的书籍已经很久了,因为长年给大学生做心理咨询与辅导,常常有很多感触和体会,总觉得应该把这些切身的体会总结出来,一来对自己和同行们的辛勤工作有个交代,二来也给一些在读的心理学大学生和研究生提供一本案例分析的参考书籍。当然,主要还是因为我们做了不少大学生的个案辅导,积累了一定的素材,觉得不把这些挺成功的辅导个案进行分析并保留下来似乎是一种缺憾!于是,随着咨询案例的不断积累,一些完整的、有价值的个案就逐渐被整理出来,形成了这样一本案例集。

当代大学生的心理问题较以往有显著的时代特点,虽然也都体现在由于人际交往、学习适应、就业压力、情感处理等方面带来的情绪困扰、适应障碍等问题,但当今社会的价值观多元、竞争的环境和多维的活动空间与机遇,使得当代大学生所面临的环境更加复杂、更加富有挑战性,他们常常在重重的机遇面前难以抉择;他们拥有着独生子女的特殊成长经历,因而对情感的需求更为迫切,但表现出来的却常常是更加关注自我。他们比上一代人更加创新、独立、民主、环保,但也有依赖、放纵、迷茫的状态。分析每一个个案,都会使我们发现当代大学生所特有的有时代特色的个性特征。因此,该案例集实际上也折射出了我们当代大学生心灵世界的一个侧面。

目前关于心理咨询案例集的写作方式似乎还没有统一的格式,有些是边叙边议,按照咨询的进程把整个过程记录下来;有些是文学故事,有较好的可读性;有些是按照咨询记录的要求,将主诉、咨询员询问、回应、解答等步骤记录下来;有些是将个案先进行描述,然后进行分析,并给出解决方案等。本案例集是集



体智慧的结晶,考虑到尊重参与案例编写的同行的咨询经验和成果,我们基本按照每个咨询人员自己对咨询案例的撰写格式汇编成集,看上去格式不太统一,但很具特色,是咨询者与被咨询者直接交流的真实记录,不仅不影响阅读效果,反而不同格式具有不同的风格,耐人寻味。考虑到减少阅读的疲劳性,我们在每一案例后增加了心理小测验,同时还适当制作了一些图片,以增强读书的愉悦性。

考虑到对案例当事人隐私的维护和保密,该书的案例大多都进行了适当的改编,如有读者发现类同纯属偶然,更勿对号入座。由于初次编写心理咨询案例集,难免存在不足,我们将会诚恳地接受广大读者的热心指正。

该书最终能得到出版,离不开参编人员的辛勤努力,也离不开相关领导的大力支持,尤其是西北大学学生工作部和教务处的领导,他们积极的鼓励和支持使我们没有任何负担地全力以赴投入编写、修改。在此表示深深的感谢。

郑安云

2009年10月于西北大学



心理学专家对《当代大学生心理咨询 案例分析》的评语

—

西北大学心理学副教授郑安云主编的《当代大学生心理咨询案例分析》一书,是一部具有较高理论价值和应用价值的心理学专著,值得推广。

该书以 20 个典型的心理咨询个案,从普通心理学、社会心理学、人格心理学、变态心理学、健康心理学、心理测量学、咨询心理学的角度,探讨和分析了大学生常见的心理问题或困扰,例如“自我困扰”“自卑心理”“考试焦虑”“社交恐怖”“爱的困惑”“同性之恋”“情绪烦恼”“睡眠障碍”“固执性格”“心理压力”等,基本上涵盖了教育部关于开展大学生心理健康教育的八大内容及其相关的心理问题。所选个案具有典型性,涉及问题具有普遍性,分析问题具有很好的指导性。

该书编著选用典型案例,采用心理分析和测验、心理咨询和辅导、心理诊断和治疗等咨询心理学的理论和方法,来解决和处理大学生的常见心理问题,其中,从全书的理论架构和字里行间,都渗透了作者较高的学术造诣和丰富的咨询经验,可以看出本书的素材真实可信,求助咨询有效,隐私处理巧妙,案例分析透彻,心理测验得当,理论依据充分,图表使用规范,整个书本的理论观点正确,方法技术无误,文字流畅,可读性强,适应性广,是一部心理研究之力作。

回顾比较,多年来心理学界虽然有心理咨询的理论和技術专著,但案例分析奇缺,学校心理咨询的力量技术较多,案例教学不足。本书可补充这一不足。不仅对心理健康教育,而且对



心理咨询的辅导和个人心理调节,都不失为珍贵之作,推荐出版!

西安石油大学心理研究所 郑林科教授 2009.11

二

大学生心理健康教育是我国高等教育中一个十分重要的课题,在维护和培养大学生心理健康的系统工作中,心理咨询是一项重点工程,在心理咨询中最行之有效而又最困难的就是个别咨询,包括个案团体咨询。我国高校心理咨询工作者在实践中最大的困扰也在于如何做好个别心理咨询。以往个别学者亦编辑出版过这方面的教材,但多因过于简约或一般化而难以满足读者的要求。

西北大学的郑安云、同雪莉、田兵权等老师编著的《当代大学生心理咨询案例分析》不失为一本新颖实用的著作,其书的特点是:

1. 案例分析选材适当。20 个个案基本上覆盖了当代大学生常见心理问题的相关类型,涉及了大学生的学习与考试、人际关系与社会适应、情绪和认知、恋爱问题、特别是人格方面的问题。

2. 案例分析比较规范。体现了心理咨询、治疗个案的单一性、针对性,资料的系统性,过程的精细性,操作的阶段性。

3. 个案分析内容结构完善,编排独具特色,一是增加了个案与分析的理论依据,研究背景、方法介绍;二是提供了相关的实用测试;三是图文并茂、引人入胜,具有对读者的引导作用。

4. 风格灵活多样。20 个案例风格各异,各具特色,体现了心理咨询的个性化原则,并有利于读者开拓思路。

5. 所有案例均为作者亲身实践,辛勤助人的积累和思考总结,从中折射出了作者的专业功底。作者对心理咨询的有关理论有客观的理解,对操作性方法掌握得熟练,尤其是在案例中充



分体现了心理咨询的特质,从而通过咨询中介有效地影响了当事人的心理与行为,调动了当事人的主体积极性,不仅解决了他(她)们的问题,也促进了他(她)们的成长。

另外,该著作也适用于不同的读者群,既可供大学生心理健康教育教材使用和心理专业学生做参考书,也可供学生通过阅读进行心理上的自我调适。

综上所述,我十分高兴地推荐《当代大学生心理咨询案例分析》正式出版。

陕西师范大学 王淑兰教授 2009.11



目 录

前 言	/1
心理学专家对《当代大学生心理咨询案例分析》的评语	/1
案例一 发生了就去勇敢面对——“我是一个贼”	/1
案例二 贫困生的心理问题	/15
案例三 战胜自卑 改变自我	/32
案例四 爱的困惑	/41
案例五 我不喜欢我的舍友	/58
案例六 恐惧考试	/74
案例七 寻找自我——“我配不上她”	/93
案例八 生活需要这样过	/100
案例九 我什么也做不了	/111
案例十 怎样才能让我平静下来	/120
案例十一 我为什么总是挑剔	/132
案例十二 他为什么如此固执	/143
案例十三 我怎么这么害怕与人交往	/149
案例十四 超越自卑	/168
案例十五 同性之恋受挫	/180
案例十六 为什么长夜难眠	/193
案例十七 人际关系紧张引起的考试焦虑	/210
案例十八 我的爱情为什么不完美	/216
案例十九 迷茫的前途	/229
案例二十 就业障碍	/240



案例一

发生了就去勇敢面对——“我是一个贼”

钟见到我的第一句话就是“我是一个贼”!

听到这句话,我心头一颤,工作中的疲惫随着那份惊叹一扫而光。再看看他满脸忧郁和曾经哭过的痕迹,我知道,他要告诉我的事情对他自己来说将是何等重要!

事情是这样的,不知什么原因,上学期开学初,偶然的机会,他独自一人出现在了隔壁宿舍中,其他人都不在场,有一个同学的柜子开着,里面有那个同学的手机和钱夹……“我拿走了,放在了一个别人找不到的地方。”害怕、恐惧、紧张、焦虑……就这样过了一个星期,丢东西的事情慢慢再也无人谈起,“我的心也渐渐坦然”。有了第一次,就有了第二次、第三次……之后也没





有了太多的恐惧、害怕,反而觉得有一种莫名的刺激。偷来的东西也安静地藏在那个地方,因为自己不缺钱财。

夜路走多了总会遇见鬼的。就在昨天下午,钟在又一次拿别人东西的时候被校卫队的公安人员当场抓到,天塌下来了!昨晚被狠狠打了一顿,但自己没有求饶,仿佛他们打的不是自己。系里将钟的事情上报到学校,要他等候处分决定。同时,系里的老师介绍他来我们这里接受咨询,以便更好地检讨自己的错误,应对当前这场危机。

钟就是这样来见我的。他的声音很低,红红的眼睛中不时流下悔恨的泪水,我给他递上纸巾,倒了一杯水,他一直低着头,绞着手中用过的纸巾。

“我恨我自己,我实在太愚蠢了。”这是钟说得最多的一句话。

“每一次痛苦的经历,都是我们成长的一次契机,因为你经历了一次这样的灾难,我相信以后的生活中你会很慎重地去采取行为了。”在钟的自我揭露中,我只说了这样一句话。

这是我们的第一次谈话,我没有太多的语言,只是在他需要纸巾的时刻,及时送上一张,默默看着他擦拭肆意流淌的泪水。

此刻对钟而言,所有安慰的语言和要讲的道理早已烂熟于心,我要做的只能是认真倾听,努力理解他的处境。我知道,在这种状况下,用心倾听对他来说就是最大的帮助了。

“那你觉得你当下应该做什么?”我无法掩饰自己内心深处的担心,这种担心在他进入咨询室的那一刻就一直萦绕在我心里。

“我知道我现在应该坚强,等待处理结果的到来,我设想了各种可能的处理结果,也和老师们都谈过了,我可能会被开除,大家可能会都戳着我的脊梁骨说,‘看,他是一个贼’。想到这些,我就不知道自己要怎么活下去。”

“处理结果和未来可能发生的事情是我们都无法预测和控



制的,不论是什么样的结果,我们都无法选择,所以就去考虑如何去接受它吧。”

当这句话说出来的时候我自己也感觉到了它的无力和苍白,但是看到他点头,和眼中稍纵即逝的一点亮光,我稍稍放下心来,我的直觉告诉我,在处理结果出来之前,他不会做出傻事。

我留了自己的电话给他,并告诉他,任何时间都可以拨打这个号码,由此结束了我们第一次的谈话。

按照约定,第二天下午,他又来了。

“我已经整整一天不敢出去了,一直躲在被窝里,只有舍友们都去上课的时候才能下床站一会儿,我害怕,大家见了我都说‘他是贼!’想到那些鄙夷的目光,我就不知道应该怎么活下去。”

我能理解他内心的感受,但我知道,我理解到的比起他自己感受到的微乎其微,毕竟我从来没有过这样的经历,内心深处不安和无奈我只能想象而已。所以我们的谈话依然是小心翼翼,我害怕在这样的时刻,自己再次无意中伤害到他。

有了昨天的了解,我们这一次的谈话稍稍深入了一些,没有太多盗窃故事本身的内容,涉及更多的是他的成长经历。

像大多数好学生一样,钟是周围人眼中的好孩子、好学生、好朋友,他一直踏实勤奋,认真努力。因此,父母很少干涉他的决定,只是在经济上给予他最大支持,钟也曾有很美丽的梦想:读大学、考托福、出国……这个美丽的梦想在去年有所动摇,硕士专业课程不是他的特长,学习起来有些吃力,但是为了得到一贯以来老师和同学的赞许,他很用功,生活中也时刻不忘关心他人,所以不论在班级还是宿舍人缘都不错,但不管他如何努力也从未获得导师的赞许。每次一想到导师充满鄙夷的目光,他内心的感觉真是自卑至极。

.....

听到他的故事,使我联想起了许多类似的故事。听话的乖



孩子、好学生,进入大学却在高手林立的校园中找不到自己的位置,而过度自尊的性格特征使他们太多地在意别人对自己的看法,有自负,又有自卑。

我们一起分析了他每一次的成功历程,目的在于挖掘他自身的能量,让他相信自己,虽然这次的困难可能是别人一生都不会经历的,但他需要面对,并且从另外一个角度来说,这种经历会成为他自己一生的财富。

“从你的成长经历中可以看出,你以前的成就都来自于你的自律自信,你战胜了很多困难才有了今天的成就,这一次,同样需要战胜这次的坎坷,没有别的选择,你只能勇敢地走过去,只要你走过去了,我想可能就没有什么困难是你无法战胜的了。”

“老师,只要我还能继续上学,什么样的结果我都能接受。”

我也不知道会有什么样的结果,但是我告诉他,我愿意与他一起讨论每种结果的应对方式。我们约定隔天之后的下午进行下一次的探讨。

结束之后,我请教了系里的另外一名老师,他告诉我,这种情况应该不会被退学,我心中的石头终于落地。我没有告诉他这个结果,我希望这个过程由他自己去经历,这是一次磨难,也是他自己很好的一次成长机会,作为一个咨询老师,我不能干涉过多。

第三天起床后,我的手机显示了他给我的一条短信:老师,我已经连续两天没有合眼了,只要我闭上眼睛,就有一个声音在耳边响‘他是一个贼。’我不敢看别人的眼睛,不敢和同学说话,每天都躺在床上,害怕极了,我真想从楼上跳下去,但是又不甘心……发信时间是凌晨3点20分。

我给他回了电话,当时宿舍有人,他告诉我过一会儿给我打过来。8点刚过,他的电话来了,刚好那会儿没有预约,我约他前来咨询。

他刚来时还是很紧张,我借助呼吸放松法给他做了一组放



松,约10分钟后,他渐渐放松下来,我们开始了这一次的讨论。

这次的咨询思路就很清楚,只针对可能出现的结果和如何应对展开,他谈到了各种可能的处理结果,针对每种结果,我们讨论了哪些自己可以控制,哪些不能,如何控制和应对对自己来说最有利。

这次的讨论他的音量有了明显的提高,不再那么低沉,语言也不再那么含糊,有很多确定的语气,直觉告诉我,他这几天一直在努力做着应对准备,他已经知道自己大致要做哪些了。

在结束的时候,我主动伸出手跟他用力地握了握,希望能给他一些力量。下次的约谈约到了4天以后。当我问他可不可以时,他说可以,我看到了他眼中坚定的目光。

后面的咨询进展就很顺利了,处理结果他能够接受,在老师们的关心下,这件事情在同学中间也做到了较好的保密,所以两次咨询之后,我们再没有续约,我只是告诉他,随时可以再来。

他没有再来,只是在2个多月后的一天,在校园里我看见了,我们相互远远地笑了笑,他的状况看起来不错。

【案例分析】

在这个咨询中,如果说要用到什么咨询技巧的话,我觉得用罗杰斯的“来访者中心疗法”会更相近些。

钟是个比较坚强的学生,并且比较自省,对于事情的发生、结果,等等,他自己都分析得比较清楚,所以我们不需要花费过多的时间去分析事情内在的原因,他能够很清楚地意识到自己的问题,虽然我们也谈到他的学习生活环境及成长环境,但他明确表示,他所犯的错误是客观事实,自己不会用成长经历或周围环境来解释自己的错误行为。所以我们探讨更多的是如何面对以后的生活和学习,而不是事情发生的内在原因。这些对于这次咨询的顺利进行有很大的帮助。这些都是他自己具有的内在能量,只要能够合理利用他自身的这些能量,他就能顺利面对



这次困难。

所以我将重心放在了他自身能量的分析和挖掘。他有比较顺利的成长过程,当然他的成功离不开他自身的努力,这就是我咨询中的一个重心。重点在于在咨询过程中不能有任何的指责和批评,他自己已经有太多的后悔和自责了。在咨询中我运用了无条件的接纳和正面关怀,这同样也是我们咨询关系顺利建立的重要因素,我们更多的任务是让他发现自己的潜能,虽然这个困难很难面对,但是事情发生了,他自己是有能力来面对的。

寻找自己能够控制的内容。处理结果是他无法控制的,而如何面对却是自己可以左右的。不同的面对方式会带来不同的结果,哪些结果对自己是最有利的,就应该朝向这些目标努力。

这个咨询案例更多是学生的应激反应应对咨询,学生个体的心理基础比较好,所以咨询过程中只要找出自身应对能量和潜力,对问题的解决便很有帮助,也不需要过多的时间,在经历的过程中提供给来访者必要的支持就是对来访者最好的帮助。

【理论导读】来访者中心疗法

在心理学的名人录当中,除了弗洛伊德之外,当属罗杰斯最有名了。

罗杰斯最初是学神学的,早年曾随青年基督教联合会来过北京。后来,他转而接受精神分析的训练,却不满意精神分析对人性的悲观态度及总是在探讨患者儿时记忆和活动对当前行为的影响。罗杰斯认为,人的本性都是正常的、向善的,并具有无限发展潜力的。所以他不主张将来访者当作患者或病人来对待。他认为,心理咨询的目的是帮助来访者完善自我,增强自信心,而不是缓解其某种心理变态的表现。

就这样,罗杰斯创立了“来访者中心疗法”,并逐渐成为整个人本主义心理学的代言人。

来访者中心疗法的要点如下:



1. 人都有能力发现自己的缺陷和不足,并加以改进,所以心理咨询的目的,不在于操纵以个人的外界环境或其消极被动的人格,而在于协助来访者自省自悟,充分发挥其潜能,最终达到自我的实现。

2. 人都有两个自我:现实自我和理想自我,其中前者是个人在现实生活中获得的自我感觉,而后者则是个人对“应当是”或“必须是”等的自我概念。两者之间的冲突导致了人的心理失常。人在交往中获得的肯定越多,则其自我冲突越少,人格发展也越正常。

3. 这一疗法很强调建立具有治疗作用的咨询关系,以真诚、尊重和理解作为其基本条件。罗杰斯认为,当这种关系存在时,个人对自我的治疗就会发生作用,而其在行为和人格上的积极变化也会随之出现。所以,心理咨询人员应该与来访者建立相互平等、相互尊重的关系。这样也可使来访者处于主动的地位,学会独立决策。

4. 在操作技巧上,这一疗法反对操纵或支配来访者,主张在谈话中采取不指责、不评论、不干涉的方式,鼓励来访者言尽其意,直抒己见,以创造一个充满真诚、温暖和信任的气氛,使来访者无忧无虑地开放自我。

在专业生涯上,罗杰斯一向主张治疗者应具备三种特质以制造一种促进成长的气氛,使个体在其中可以向前迈进,而达到他们所能成为的人。这些特质是:

1. 一致:包括真诚或真实。
2. 无条件地正面关怀:包括接纳与关怀。
3. 准确的同理心:即一种能深入他人主观世界,了解其感受的能力。

根据罗杰斯的观点,如果助人者能具备这些态度,则接受协助的人将会减少防卫并能更开放自己及其世界,而且他们会有融洽与建设性的表现方式。这种实现的基本驱力意味着如果整



个方向在指引着他向着健康的方向前进,他们就会自然而然地走下去。因此,咨询的目标在于使当事人自由,并创造出能进行有意义的自我探索的情境:当人们自由时,就能发现自己的方向。

罗杰斯并不把来访者中心治疗法视为已经定型和完成的治疗法。他期望人们能把他的理论看成是一套在治疗过程中发展出来的实验性原则,而非教条。其要点如下:

来访者中心治疗法注重当事人的责任与能力,以便去发现更能面对现实的方法。最了解自己的是当事人,他能在渐增的自我察觉基础上,为自己找到更合适的行为。来访者中心治疗法强调当事人的现象学世界。治疗者为了要掌握当事人内心的参考架构,必须将大部分的焦点,放在当事人对自己及其周围世界的知觉上。

根据来访者中心治疗法,心理治疗是建设性人际关系中的一个范例。当事人通过与其他人的关系,也会体验到其他心理上的成长,只要这些人能协助他们做一些自己无法单独完成的事;换言之,秉持一致性(外表的行为及表情与内在感觉想法一致)、接纳、富有同理心的咨询员才能帮助当事人在治疗上产生改变。来访者中心治疗理论认为,治疗者的功能在于他就在当事人的眼前,容易让当事人亲近,以及强调当时的经验。

来访者中心治疗法的治疗目的与传统的不同。来访者中心治疗法的目的在于帮助个人更为独立与整合。它着重于人本身,而不是长久呈现的问题。罗杰斯(1977)认为,治疗的目的不仅在解决问题,而且是协助当事人成长,这样他们就能克服目前与将来所要面对的问题。

在治疗过程中,从虚假的背后所突现出来的是什么样的人?罗杰斯(1961)认为,应该是一个不断实现的人,并且:(1)对经验采取开放的姿态。(2)自我信任。(3)内心有评估标准。(4)乐于继续成长。鼓励当事人发挥这些特质,就是当事人中心治



疗法的目标。

本疗法最大的特征也许在于它是一种共同参与的探险,在此探险中,咨询员与当事人均显露人性,一起追求成长经验。在探险中,咨询员就宛如向导,因为他通常较有经验,而且心理也比较成熟。然而,须了解的是,治疗关系涉及两个人,两个人都会犯错。正因如此,罗杰斯采用非指导的态度面对当事人。他们两人可以因努力而获益,但是也都有其界限。此外,期望任何咨询员在所有时刻里都能对于所有的当事人表达出真实、关怀与接纳,是一种不切合实际的想法。在咨询员不能做到真实、关怀与接纳时,接受自己的内心体验,必要时,可以考虑将当事人介绍给其他咨询师。

小 测 验

安全感—不安全感问卷

临床心理学家马斯洛(A. H. Maslow)结合自己的临床实践,编制了《安全感—不安全感问卷》。这是一个包含75道题的问卷,受测者可以在大约10分钟内完成。

请在答案纸上回答下列各题。选择最符合你的情况的一项。如果不好回答,可以选择“不清楚”一项。

Y = 是 N = 否 ? = 不清楚

这些问题旨在了解不同的人所具有的不同心理特征。因此,每道题目的答案并没有是非、好坏之分,你不必有任何顾虑,请真实回答。

1. 通常,我更愿与人呆在一起,而不是个人独处。
2. 在社交方面我感觉轻松。
3. 我缺乏自信。
4. 我感到自己已经得到了足够的赞扬。