

● 主 编 李正云

副主编 周圆 张华 吴燕霞 徐欣颖

破茧化蝶

来自大学心理咨询的案例报告

上海教育出版社

B844.2

211

本书获上海市重点学科“发展与教育心理学”建设项目资助

项目编号为S30401

破茧化蝶

来自大学心理咨询的案例报告

主编 李正云

副主编

周圆 张华

吴燕霞 徐欣颖

上海教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

破茧化蝶:来自大学心理咨询的案例报告 / 李正云主编. —上海:上海教育出版社, 2010.1
ISBN 978-7-5444-2698-5

I. ①破... II. ①李... III. ①大学生—心理咨询—案例—研究报告—上海市 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第214227号

责任编辑 谢冬华

装帧设计 王 慧

破茧化蝶:来自大学心理咨询的案例报告

李正云 主编

出版发行 上海世纪出版股份有限公司 上海教育出版社

易文网:www.ewen.cc

社 址 上海永福路123号 邮编 200031

经 销 各地新华书店

印 刷 江苏启东人民印刷有限公司

开 本 700×1000 1/16

印 张 17.5

插 页 2

版 次 2010年1月第一版

印 次 2010年1月第一次印刷

印 数 1-2,500本

书 号 ISBN 978-7-5444-2698-5/B·0056

定 价 33.00元

(如发生质量问题,读者可向工厂调换)

前 言

人生犹如一部悲喜交集的戏剧，喜悦是如此真切，烦恼也同样铭刻心中。好在人生的旅程一路有良师为伴，有益友相随。在我们体味悲喜交集的人生旅程时，正是他们的陪伴，让我们可以偶尔驻足，或纵情歌唱，或低吟浅叹，或大放悲声，之后我们收拾心情，继续上路。

有那么一群人：他们告别了18岁，宣告了自己独立成人；他们生于20世纪80年代，历经时代的巨变；他们在学海中奋力遨游，终于为自己成功挣得大学通行证；他们新鲜而敏锐，坦然追求自己的诸多目标。在破茧化蝶的过程中，他们收获了喜悦，承担了失落，抵抗了痛苦——正所谓成长的烦恼。好在这个时代已经不避讳痛与苦，好在这个时代对正在破茧化蝶的那么一群人开始投注理性的关爱。本书即为他们破茧化蝶历程的记录。

在大学的校园里，还有那么一群人，他们历尽千帆，对破茧化蝶的挣扎记忆犹新；他们是老师，担当辅助和引导学生成长的职责；他们或者还是专业助人者，以真诚和理性助人成长。在目睹、陪伴和引领蚕蛹蜕变的过程中，他们回顾了自己的成长经历，也真诚地伸出援助之手，分享和分担幼茧的喜怒哀乐，并共推蜕变的过程。本书即为他们助推破茧化蝶的心声。

《破茧化蝶——来自大学心理咨询的案例报告》记载的是一群80后大学生及其年轻推手的故事。其中虽然不乏困惑与挫折，但更多的是喜悦和成就。虽然难免稚嫩，但却声音嘹亮。这群年轻的推手多以心理咨询专业为背景，大多拥有国家心理咨询师职业资格证书，都以助人心理成长为己任，谦虚好学，不断践行，终于初有

心得，得以成稿付梓。

本书的出版，当感谢上海师范大学党委副书记蒋威宜教授的提议与指导，感谢上海师范大学学生工作部部长蒋明军副教授的支持和鼓励。上海师范大学心理咨询与发展中心的周圆、张华、吴燕霞等都协助我统稿和组织。上海教育出版社谢冬华编辑亦提出了许多有益的建议，在此一并致谢。全书体例、主题、内容组织等主要由我负责，虽然几经修改、统稿，但错误依然难免，欢迎读者批评。

李正云

上海师范大学心理咨询与发展中心

2009年9月1日

序

21 世纪是竞争日益激烈、变革越发快速的世纪，随着生存空间的巨大变化，人们会感到越来越多的不安全感和紧迫感，内心面临更多的矛盾冲突。尤其是新一代的大学生群体，他们的家庭物质条件虽然富裕，并常有作为独生子女的心理优越感，但仍掩饰不了可能会有的内心的脆弱。

“弓工调角，水人调船，材匠调木，智者调心。”对一个人来说，心理健康是最基本、最核心的，只有心理健康了，才能满怀激情地投入到学习、工作和生活中去。好在人们逐渐意识到心理健康的重要性，在出现心理问题后开始走进心理咨询室寻求专业人员的帮助，在不断地暴露自我和剖析自我中认识自我、调节自我，从而悦纳自我及他人，最终达到心理的平衡。心理咨询就像生病时就医一样，因其日益普及，势必逐渐成为大众生活的一部分。当今流行于市面的心理咨询类书籍甚多，此书难能可贵之处在于，它在真实性、专业性、生动性和实践性等方面做到了较好的平衡。

本书是一本来自高校大学生的心理咨询综合性案例报告。其内容丰富，涉及面广，包括在校大学生在新生适应、学习学业、人际关系、恋爱情感、家庭关系、职业发展等方面常见的心理问题，以及神经症、心境障碍等异常心理问题和自杀危机等。全书结构统一、文风生动，每篇案例分别从实际个案的起因、基本情况，心理咨询师的专业评估及处理过程，咨询师的思考及对类似案例的建议等方面入手，由不同的咨询师结合自身所长撰写完成。所选案例具有真实性、典型性和生动性等特点，大大减少了阅读的沉闷、单调；咨询处理具有专业性、启发性和针对性等特点，可有效提高阅读的动机、兴趣和实用价值等。

本书可供广大心理学爱好者、在校大学生、学习或从事心理咨询工作的专业人员阅读参考。希望通过阅读能使他们在一段段真实生动的“故事”中、在一步步跌宕起伏的“案情”发展中、在不断从他人的挫折中增长智慧，获取“榜样”的启迪并提升自助的能力，提高对案例的分析和处理能力，进而达到提高心理咨询实战技能的目的。

本书编者均是来自高校一线的教师，他们中有专职从事心理咨询工作的，也有在为自己的理想而努力的同时取得了国家心理咨询师职业资格的，他们积累了丰富的经验，为心理咨询事业默默做着贡献。感谢他们不吝让我们分享他们自己的经验成果，当然这也是他们不断成熟的过程，他们也会虚心地等待着广大读者的批评和指正。

傅安球

2009年9月1日

目 录

1	前 言	李正云
1	新生适应	
2	喜欢自己的喜欢	徐欣颖
6	云的阶梯	杜 宁
10	插上翅膀，放松飞翔	任 意
15	小敏的大学生活第一课	朱慧敏
21	学习学业	
22	“高四”生的烦恼	徐欣颖
26	学在其中乐悠悠	徐欣颖
31	自主学习巧使劲	周 圆
36	与外教冲突的女生	段君莉
39	人际关系	
40	咫尺或天涯的室友	沈鸿雁
45	优生背后的“贼手”	万 瑾

50	爱恋自己的倩影	林光耀
56	找呀找呀找朋友	徐欣颖
63	恋爱情感	
64	爱上一个不该爱的人	李 滢
69	走出单相思的漩涡	张 华
74	为什么受伤的总是我	庄 莉
80	我是不是该安静地走开	李正云
85	家庭关系	
86	爱猫的女生	宋莉莉
91	爸爸，回家吧	高 文
96	是谁捆住我飞翔的翅膀	吴燕霞
102	爱恨纠缠的母女	李正云
107	职业发展	
108	寻找属于自己的天空	王雅婷
113	职场路漫漫	徐欣颖
117	敢问路在何方	张 华
122	成功就业早规划	唐 晴

129 个人成长

130 乱花渐欲迷人眼

周 圆

135 叛逆的青春

鲍晓晔

139 为压力找个出口

陆 祺

144 自卑的孔雀

吴燕霞

153 情绪困扰

154 吃“苹果”的故事

吕左尔

157 那个家，我还应该回去吗

平 叶

162 双重的背叛，情何以堪

施丽娜

166 重建自信，拥抱人生

胡政莲

173 抑郁症

174 走出灰色情绪，激发青春本色

周 圆

180 生活在父母之爱中的忧郁女孩

邵 君

185 控制抑郁，迎接阳光

沈 燕

190 寒风过后，春暖花开

姚金涛

197 神经症

198 拨开阴霾，迎接灿烂

余 音

203	眼的枷锁，心的挣扎	张 华
210	都是“逗号”惹的祸	吴燕霞
215	强迫的奥秘	李 滢
223	(创伤后) 应激 (障碍)	
224	释放自己，敞开心扉	蔡琼霞
229	没有告别的告别	吕秋霞
237	噩梦不再，美丽重现	胡政莲
241	留级线上的挣扎	张 葳
249	危机干预及其他	
250	深夜的呼救——来自自杀现场干预者的报告	李正云
254	两极的男生	傅俊玮
261	重拾生命的春天	吴燕霞
265	拿什么拯救你，我的学生	王非凡

新生适应



喜欢自己的喜欢

徐欣颖

【案例起因/导入】

小薇是请她在学校的一位好朋友来咨询中心帮她预约咨询时间的，这和大多数同学直接前来中心预约的情况不同。她的朋友告诉我说，小薇想要咨询的主要问题是自卑。

【案例基本情况】

刚满18岁的小薇是中文系大一新生，进大学三个月来，她几乎一直笼罩在自卑的阴影之下，以至于生活、学习都无法专心投入。

小薇家在上海远郊的农村，自高一开始到镇上的中学读书，从那时起就感受到了内心的自卑。进大学之后，那种熟悉的自卑感再次降临到她身上，她觉得自己每天的学校生活都被这层阴影笼罩，无法解脱，无所适从。

身边同学的一切似乎都让她感到非常羡慕，相比之下，她觉得自己是一只从田野飞出来的丑小鸭，几乎一无是处，连曾经非常强烈的学习动力和冲劲，也随着高考的结束变得模糊不清了。

【咨询处理过程】

1. 个案问题的性质

经评估，个案为在适应大学生活过程中感受到的自卑。

作为学龄三个月的大一新生，自卑、羞怯以及学习目标的缺失，让小薇无法看到大学生活的希望和方向，小薇的这些感受也是对大学环境适应不良的反应。

2. 个案的咨询目标

希望能够克服自卑心理，希望自己做事能够更专心一些。

3. 咨询策略及理论依据

心理适应通常是指当外部环境发生变化时，人们通过自我调节系统做出能动反应，使自己的心理活动和行为方式更加符合环境变化和自身发展的要求，使主体与环境达到新的平衡的过程。我们希望通过了解小薇自卑的具体因素和她在学校生活中的迷茫所在来帮助她更加切合实际地认识自己，从而提高对当下环境的适应性，找到适合自己的学习与生活方式，并且逐渐做到乐在其中。

4. 采用的咨询方法和建议

采用短程聚焦的咨询方法，帮助小薇在对自己的诸多不满中看到例外，重新树立自信心，发掘自身的潜力。

第一次咨询

小薇看起来腼腆而内向，说话的声音很轻，诉说的过程也是断断续续，若有所思。

从小在农村长大的小薇家境一般，不至于贫困，也谈不上富裕，父母都是很平常的农民。高一考到镇上的重点中学住读，第一次走出农村的她开始意识到自己与他人之间的差别，尽管和高中的同学一直相处融洽，但小薇的内心却总是隐隐地有着一种不如别人的失落感。由于高中学业繁重，学习生活非常紧张，小薇也就无暇多关照那份失落感了。

进大学之后，随着接触面的进一步广泛，小薇发现自己在同学面前近乎无知，近乎一无所有。看着身边一个个打扮入时的女生，小薇觉得她们非常漂亮，非常高贵，她们不经意间说出的名牌服饰和化妆技巧都是小薇闻所未闻却也不敢贸然询问的。

小薇试过用勤奋学习来转移自己的注意力，找回曾经见诸学业的那份自信。遗憾的是，随着高考的结束，以前非常明确的学习目标也突然不见了踪影。

这一个月来，小薇觉得自己很不在状态，做任何事都很容易思想“开小差”而想其他事，比如电视剧中的情节，或者刚才室友正在讨论的话题。

谈到将来，小薇希望自己可以做一位普通的中学教师，现在想把教师资格证和普通话证书考出来，学好目前的专业。有时，小薇会觉得那些家境优越的同学很可

能有更多的机会出国留学，发展自己，更可以把自己打扮得时髦又漂亮。

4 说到羡慕他人的种种优越时，小薇的脸上总是带着腼腆又害羞的浅浅微笑，显得纯真又可爱。

建议：在咨询的最后，我请小薇回去考虑一下，她从小到大都有过哪些兴趣爱好，有过哪些自认为比较擅长的地方，试着从生活的各个层面寻找一下。

第二次咨询

小薇告诉我说，因为家里有个大大的院子，她从小就很喜欢在院子里种花，各种各样美丽的花，看着它们绽放。相比之下，她觉得自己对化妆品、对流行服饰并没有多大的热情和兴趣。小薇觉得种花似乎变成了自己生活中非常自然的一部分，她经常种的这些花卉都非常容易培植和养育，对于那些花朵的照料，对她来说已经谈不上兴趣，而仅仅只是生活中一份自然而然的习惯了。

我对小薇表露出的种花兴趣和习惯给予了极大的肯定和赞赏，她有自己独特的兴趣爱好，有自己擅长的领域，并且那些东西已经变成了她生活中的习惯，这是非常珍贵的。我希望她能够看重自己的兴趣爱好，喜欢自己的喜欢。

小薇似乎很惊讶于我对她喜欢种花的大加赞赏，露出了一丝羞涩的神情，但从她兴奋的眼神中，我切实地感受到了她那一刻体会到的自我肯定。

建议：爱美之心人皆有之。作为十八九岁的花季少女，希望把自己打扮漂亮实在是再正常不过的心态和愿望了，我进一步帮小薇认清了她深埋内心的对美的追求和渴望，同时鼓励她可以通过到阅览室翻阅时尚杂志，听听室友的化妆心得之类的方式来满足自己内心的正常愿望，不要因为暂时消费不起就完全排斥这些美好的东西，一味的压抑或者回避很可能促使她的内心无意间更加向往，目前做事心不在焉的状态也许就是受到了那种压抑的反作用呢。

咨询结果：小薇若有所思地微微点头，嘴角渐渐泛起了笑意，似乎体会到了一种轻松，甚至是如释重负的感觉。

当问到接下来有什么打算时，小薇一如之前那般腼腆地告诉我，她会去图书馆找几本园艺方面的书，看看美丽的花卉照片，并且找一些培植起来有一定难度的品种回家尝试。另外，她也会到校园的花圃去看看园丁们培植的各类花卉。小薇坦白又自然地表示，目前她只想到了这些，可能慢慢地还会想到更多。

小薇对大学生活的不适应主要是由她对周围一些事物的陌生感引起的，看到身边同学装扮漂亮，时尚新潮，小薇很是心动，相比之下，她觉得自己很平淡，很贫乏，甚至很贫穷。她希望通过回避、甚至是压抑自己的愿望来转移注意力，可惜大学并不繁重的学业反而使她的压抑变成了更为弥散的心不在焉，这也加剧了她对目前学习生活的深深不满。

小薇是为数不多的请同学代为预约的学生，显得很羞怯，与她交谈的过程也进一步证实了我的感觉。从她不时腼腆的微笑和若有所思般断断续续的诉说中，我能感受到她不太敢于表达自己的想法和愿望，她需要被鼓励，被肯定。

小薇自小对于种花的兴趣是本次咨询的一个重大突破口，鼓励她重新重视自己的兴趣爱好和生活习惯，有助于促进她的自我了解和自我肯定，让她切实地明白自己并非一无是处。随着人的成长，兴趣也可以往纵深无限发展。可喜的是，在咨询的最后，小薇自己看到了这个可贵的可持续发展的生活兴趣。相信这个生活支点将提升小薇的自信，让她能够通过自我调整来应对大学生活的新环境。

肯定小薇的爱美之心，也是本次咨询的重要方面。来自农村，生活俭朴的小薇，当看到周围同学穿戴漂亮时，内心自然会泛出阵阵涟漪，花季少女渴望打扮是很自然的愿望，但这又和她从小朴素的生活习惯不太一致，于是，爱美与勤俭两种声音就在小薇的内心起了冲突。在帮助小薇看到内心冲突的基础上，我告诉她内心不同的感受和愿望是可以共存的，并不需要把一方完全驱逐出去，对自己向往的方面，当然可以通过适当的方式去追求。小薇对这一观念的接受也是帮她自己获得心安的重要方面。

这一个案带给我们的启示在于，关于适应问题的心理咨询，往往需要回溯到来访者的自我了解上。新环境、新事物无疑会搅动我们的内心世界，对自我的了解、肯定和接纳是认识并接受新环境和新事物的基础。简单来说，我们需要先喜欢现在的自己，才会更乐意去追求更新的自己。

适应不是一句空话，也很难通过冥思苦想找到适当的途径。鼓励学生回顾自己的过去，明白自己的现状，才有可能帮助他们发现自己在适应上的具体内容和愿望。在当今日趋多元的大学生活中，适应并不意味着简单的随波逐流，真正的适应

必定是以内在的坚持作为基础。

- 6 另外，在大学新生的入学教育和心理健康宣传教育中，多方位提供校园文化资讯以及多侧面的校园文化内容介绍将有助于学生根据自身现状找到适合自己的大学生活的闪亮起点。

云的阶梯

杜 宁

【案例起因/导入】

云是2007级生物科学专业的学生，刚开学不久她就主动预约，想和我谈谈。我如约到心理咨询室和她见面，一进门就看见她坐在角落里，双手紧紧地握在一起，显得有些紧张。我微笑着跟她打招呼，和她相对而坐。她微微抬起头，小声地向我问好，瘦瘦的脸颊上印着两个大大的黑眼圈，看起来十分疲惫。“老师，我现在非常自卑”，她用夹杂着浓厚方言的普通话小心翼翼地说道，“我觉得我的大学生活一团糟。”

【案例基本情况】

云来自内地偏远农村，家乡的生活条件艰苦，但她的生活很快乐，从小到大她一直是学习上的佼佼者，老师的表扬，父母的宠爱，以及同学的羡慕使她在一片赞赏中成长。2007年她参加了高考，出色的成绩使她成为村里第一个进入上海求学的大学生，乡亲们东拼西凑为她的成才之路铺好了阶梯，她也兴奋地进入我校开始全新的学习。然而，大学的生活似乎并不顺利：多彩的活动、缤纷的社团点亮了其他人的生活，但她却一窍不通；曾经引以为傲的成绩在高手如云的校园里已丝毫不见优势，繁重的学业对她而言也已力不从心，羊群里的骆驼顷刻间成了骆驼群里的小羊，这使她内心备受煎熬；朋友圈的更新出现了断层，没有人与她分担生活中的苦