

Records of College Students'
Psychological Counseling Cases



大学生

心理辅导案例实录

胡永新
主编



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

大学生

Records of College Students'
Psychological Counseling Cases

心理辅导案例实录



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理辅导案例实录 / 胡永新主编. —南昌:
江西人民出版社, 2015.12

ISBN 978-7-210-07991-0

I. ①大… II. ①胡… III. ①大学生—心理辅
导—案例 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 299561 号

大学生心理辅导案例实录

胡永新 主编

责任编辑:陈 茜

出版:江西人民出版社

发行:各地新华书店

地址:江西省南昌市三经路 47 号附 1 号(邮编:330006)

发行部电话:0791-86898801

编辑部电话:0791-88677352

网址:www.jxp-ph.com

E-mail:gjzx999@126.com

2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16

印张:18.25

字数:380 千字

ISBN 978-7-210-07991-0

赣版权登字—01—2015—884

版权所有 侵权必究

定价:40.00 元

承印厂:南昌市红星印刷有限公司

赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换

序 言

心理健康教育是人才培养不可或缺的重要组成部分,渗透到育人的每个环节和全过程,是思想政治教育的有力支撑。

大学生正处于青春期向成人期过渡的重要时期,这也是大学生世界观、人生观、价值观形成的关键时期。大学生在成长过程中遇到的困难和问题,产生的困扰和冲突,会形成这样或那样的心理问题,影响到大学生的健康成长。因此,做好大学生心理健康教育工作对化解学生存在的心理问题,服务学生成长成才,意义重大,且任务艰巨。

《大学生心理辅导案例实录》一书的编者们本着对大学生成长的关爱,对解决他们心理困扰问题的探究,以及对心理咨询事业的执着追求,呈现给读者一个个鲜活的典型案例。本书的出版,凝结了他们的集体智慧和辛勤汗水,是多年来心理健康教育工作实践和探索的结晶。在此,我要对长期在心理健康教育一线的老师、同仁们道一声谢谢,祝一声问候,你们辛苦了!

本书的案例具有典型性,且实用性、可读性较强。大学生从案例中可以了解到成长的困扰和解决的办法,咨询师从案例中可以学习到专业知识和助人的技巧,教师可以将心理咨询的方法与思想政治教育工作有机结合,开拓育人的新路径。此书值得学习、值得借鉴、值得推广。

心理健康教育工作是心灵的工作,是一项崇高、艰难的事业,需要每位心理健康教育工作者默默坚守,为之不懈努力和追求。

是为序。

胡永新

2015年9月

目 录

CONTENTS

序 言	001
-----	-----

第一篇 人际关系心理辅导篇

案例 1 同学情,退一步海阔天空	003
案例 2 父母不是我们失败的替罪羊	014
案例 3 你的敌意 & 他人的敌视	022
案例 4 打开心交朋友	029
案例 5 肯定自我 悦纳自我	036

第二篇 学业心理辅导篇

案例 6 大学学习,你准备好了吗	045
案例 7 你不是天生的失败者	056
案例 8 不再灵验的高中学习方法	062
案例 9 不再做学习的机器	069
案例 10 找到前行路上的灯塔	075

第三篇 生涯发展心理辅导篇

案例 11 路在何方	085
------------	-----

案例 12 我的青春我做主	094
案例 13 拨开迷雾见青天	106
案例 14 选择我所爱,爱我所选择	110
案例 15 为自己选择一条人生的路	115
第四篇 恋爱与性心理辅导篇	
案例 16 爱散了,情未了	123
案例 17 树与藤的对话	135
案例 18 爱他却怕嫁给他	142
案例 19 女孩的苦恼	150
案例 20 静等恋爱花开	158
第五篇 网瘾心理辅导篇	
案例 21 走出网络的迷雾	167
案例 22 不上网我还能怎么办	175
案例 23 放下网络,赢得成长	182
第六篇 负性情绪辅导篇	
案例 24 阳光总在风雨后	191



案例 25	爱爷爷 & 恨爸爸	199
案例 26	移开心口的石头	206
案例 27	痛苦是一种残缺的美	213
案例 28	不要沦为情绪的奴隶	221
第七篇 神经症性问题心理辅导篇		
案例 29	放松,是一种幸福	231
案例 30	提升自信,告别恐惧	245
案例 31	可怕的“余光”	254
案例 32	在痛苦中寻找自我	260
第八篇 心理危机干预篇		
案例 33	精神病人的危机干预	271
案例 34	自杀学生的危机干预	275
案例 35	创伤后应激症状的危机干预	279
后 记		286

第一篇

人际关系心理辅导篇

前言 第一篇 人际关系心理辅导篇

(一) 前言

人际关系是人类生活的重要组成部分。在日常生活中，我们经常会遇到各种人际关系问题，如人际交往、沟通、合作、竞争等。这些问题如果处理不当，会影响我们的身心健康和生活质量。因此，了解人际关系心理，掌握人际交往技巧，对于提高我们的生活质量具有重要意义。本篇将介绍一些常见的人际关系心理问题及其解决方法，帮助读者更好地处理人际关系。

首先，我们要了解人际关系心理的基本概念。人际关系是指人与人之间通过交往而形成的心理联系。它包括人际交往、沟通、合作、竞争等方面。人际关系心理是指人们在人际交往过程中所表现出的心理现象和行为。了解人际关系心理，可以帮助我们更好地理解自己和他人的行为，从而更好地处理人际关系。

案例 1

同学情,退一步海阔天空

案例基本内容



(一)基本资料

钟某,女,19岁,大一学生。因为宿舍人际冲突前来咨询。

(二)自述内容

我和室友的关系非常紧张。我感觉她们总是联合起来孤立我,排斥我。特别是其中的一位,她总针对我,和我过不去。我感觉我和她已经水火不容了,寝室里有她就没我,有我就没她。就拿前两天发生的一件事情来说吧,那天下午我从社团开完会回来,正好跟一个朋友经过自己宿舍的楼下,于是我就向朋友介绍说我的宿舍就在这栋公寓的四楼,当时她正好打开窗户,看到我们从楼下经过,她故意往楼下倒水,然后“砰”的一声把窗户关上了。我当时很尴尬,我朋友也说她做得太过分了。回到宿舍后,我质问她,可是她竟然不承认,于是跟她大吵了一架。最让我生气的是,其他同学居然也不站出来,说句公道话,还说我无理取闹,干扰了她们的正常生活,搅得大家不安宁。

我和她们的关系越来越紧张,我感觉自己在这个宿舍快要窒息了。于是,我向辅导员提出能否调换一个新的寝室。可辅导员建议我要面对问题,努力改善和室友的关系,而不能碰到问题就躲。辅导员老师到我们寝室来协调过几次,但基本上没有什么效果。事后她们更不理我了,还说我恶人先告状,就喜欢找老师打小报告。我真的很冤啊,后来就更不愿意回寝室了,不想见到她们。我每天尽量躲到外面,要么待在教室里,要么去别人的寝室,就这样度日如年,身心煎熬。我不知道哪一天自己就要崩溃了,或者要

爆发了。我向其他同学诉说,她们只是简单地安慰我。我向辅导员老师反映情况,她认为这只是小问题,不要为了一些小事情伤了同学间宝贵的感情。我现在真没别的办法了,只好到心理中心来向老师求助了。

我从小父母管教得比较严,也没有几个朋友。在我的记忆中,我小时候很少和别的小朋友在一起玩。每次看到别的孩子在一起玩游戏时就很羡慕他们,可是我又融入不进去。在我的童年里,就是忙着上各种各样的兴趣班。特别是学小提琴,枯燥乏味,但是在母亲的监督下我只能强迫自己像机器人一样练习。不过后来随着小提琴拉得越来越好,别人对我的夸赞和表扬也越来越多的。于是我更加努力地学小提琴,两年后我参加了小提琴四级考试,以后每次过级考试都很顺利地通过了,这让我感到越来越自信。但是在初三那年,我参加的小提琴八级考试没过,让我产生了很强烈的挫败感,感觉周围的人都以一种异样的眼光在看我。为了证明自己,我开始疯狂地练琴,终于通过了八级考试,内心有一种雪耻的感觉。

中考的时候,我是通过加分才进入一所重点中学的。因为这件事,我觉得自己跟别人不一样,有点自卑。为了得到大家的认同,我非常努力地学习,结果成绩进步很快。这让我发现,原来学习成绩好也是一件如此令人感到愉快的事情。从此,我更加刻苦地学习,除了学习我什么都不管不顾,人际关系开始变得疏远起来。

人际关系虽然疏远,但是竞争也很激烈。尤其是我的同桌,我总跟她暗暗较劲,在学习上分秒必争。后来我们由暗暗较劲,发展到明显的恶性竞争,两个人互不说话,对对方态度十分冷漠。时间一长,我们两个人都无法忍受,便提出要调换位置。调换位置后,虽然与新的同桌不存在学习上的恶性竞争,但是我发现她好像也受到了原来那位同桌的挑拨,故意疏远和针对我。有一次,我在她的日记里发现了对我的一番评价,其中有几句话是我性格不好,不讨人喜欢,好多人都讨厌我。虽然日记写了很多,但我眼里就只有那几句话在跳跃,顿时让我感到心血上涌,整个人不可控制地爆发了。我把这件事情闹得很大,我恨不得毁灭整个世界。现在想到这件事情,我还会耿耿于怀,感到异常紧张、不安和惧怕。

接下来的阶段,我都不知道是怎么过来的,高考也受到了很大的影响。上大学后,我总感觉别人不会真正对自己好,我不信任别人,内心非常在乎他们对自己的看法和态度,但表面上却摆出一副无所谓的样子。我的人际关系一直都很敏感、很脆弱,我的内心感到十分压抑。在生活中,经常因为一件很小的事情,就会让我失去控制并爆发,然后把人际关系弄得一团糟。

(三)其他资料

1.观察印象。

来访者穿着整洁,行为比较干练,个性比较要强。她的倾诉动机非常强烈,内心感到很委屈,看得出来人际关系问题已经严重困扰了她的正常学习和生活。

2.心理测验。

采用 SCL—90 自评量表进行测验,总分 252 分,阳性项目数 48 项,总均分为 2.8 分,其中躯体化均分 2.3 分,强迫症状均分 2.6 分,人际敏感均分 3.8 分,抑郁均分 2.8 分,焦虑均分 3.2 分,敌对均分 3.6 分,恐怖均分 2.0 分,偏执均分 2.5 分,精神病性均分 2.2 分,其他均分 1.9 分。

问题类型:人际关系问题



案例分析



(一)来访者在成长经历中养成了一种矛盾的人际互动模式

本案例中的来访者,一方面由于父母的教养方式,从小很少与人交往,也没有自己的朋友,养成了比较孤僻与孤傲的性格,因而人际关系比较疏远。但是另一方面,来访者作为一个社会的人,其对社会认同的需求在很大程度上因为被压抑而得不到满足。因此,来访者的潜意识深处必然非常在乎别人对自己的态度,渴望获得周围人对自己的认可与肯定,因而养成了较强的社会赞许倾向。

如此一来,来访者的潜意识中就有着一个相互矛盾的人际交往模式:疏离别人,又想靠近别人;防御别人,又想得到别人的肯定和赞美;希望与人建立亲密关系,又经常与人发生冲突;想和别人真诚相处,又无法信任别人;看不惯别人,又经常被别人看不惯。

(二)来访者潜意识中存在着一个解不开的优秀情结

在来访者的成长过程中,因为小提琴拉得好,备受家长、老师和他人的赞扬,社会赞许倾向不断被强化。久而久之,拉小提琴就成为其获取社会认同资源和实现自我价值感的主要渠道。当来访者因为小提琴八级没有考过,原有的外部认同顿时全部消失,取而代之以批评和失望,这种丧失感和否定感让其自尊心备受伤害,受伤体验刻骨铭心。这就从反面印证并强化了来访者对外部认同的依赖倾向。面临困境时,来访者疯狂

练琴,最后终于“雪耻”,重新获得强烈的外部认同资源。

来访者的中考成绩不太理想,她通过加分才进入尖子班,从而产生自卑感。她借鉴之前的“雪耻”策略,疯狂学习,终于初见成效,在班上取得了较好的成绩,自信心回升。但继而由于跟同学之间的恶性竞争,导致人际关系恶化,又使得自己获取外部认同资源的策略失效,显然这对于来访者来说是一个棘手的新问题。她的内心有一个优秀情结,渴望通过让自己在某个领域成为一个优秀的人,而得到充分的赞美和肯定。然而,来访者内心的优秀情结,让她在现实中必须直面竞争,直面可能的失败。因为害怕失败,因为无法接受不优秀的自己,她会觉得自己没有退路,从而会用一种极端的心态来和同学进行恶性竞争,显然这是一个没有出路的死胡同。

(三)来访者因人际适应不良容易引发剧烈的心理冲突

在人际交往中,来访者一方面因为社交能力弱,无法融入他人而感到自卑。但另一方面又因为小提琴拉得好,学习成绩好而备受赞誉、夸奖而感到十分自信。就这样,脆弱与坚强,自卑与自信同时存在于来访者的内心。

来访者在生活中过度依赖工具性手段(拉琴或者学习),来获得他人对自己的认可,实现自尊。当来访者在事业中面临失败,身处逆境时,其内在的恐惧与自信会让她奋起抗争,一雪前耻。当来访者认为自己的优势受到他人的挑战时,她就会把竞争对手看成是自己的威胁,从而不择手段,恶性竞争。当来访者受到别人的指责和否定时,她就会进行外归因,把责任归咎于别人,从而防御自己内在的脆弱和自卑。因此,来访者一旦陷入不和谐的人际关系,无法适应某种人际环境时,就会让其内心产生剧烈的心理冲突,甚至在偏执的心路上越走越远。

(四)敏感、压抑、爆发和心理情结的交互作用

来访者在生活中对他人态度很敏感,又不敢轻易表达,怕得罪人,从而总是将不快情绪压抑起来。当负面情绪压抑到一定程度,接近或者超过来访者的心理负荷极限时,只要一个很小的负面刺激,她的消极情绪就会失控而爆发出来。

激惹事件和爆发体验若没能得到及时的疏通和解决,就会在来访者记忆系统形成一个心理情结。情结一旦形成,对周围环境(尤其是态度刺激)更加敏感,容易触景生情。然后又历经一个较长的压抑过程,最后再次爆发,形成新的情结。如此周而复始,恶性循环,让来访者的心理系统不断失衡,最终陷入一个消极的心理动力定型,犹如身陷一个湍急的漩涡中难以自拔。不断迷失自我的来访者,会变得越来越自闭,并在自闭的心理过程中变得越来越脆弱,易受伤害。

（五）问题解决的动力学思路

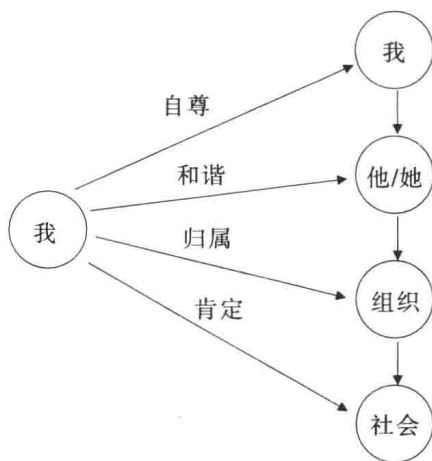


图 1

来访者四个层级的人际关系都陷入了紊乱状态(图 1)。社会支持系统的紊乱,让她感觉自己不再优秀;宿舍人际关系的紧张,让她没有归宿感;与室友的水火不容,让她感受到强烈的冲突和敌意;外部人际关系的紊乱状态,让其内心原有的平衡态被打破。根据上述心理分析,来访者的心理问题拟采取以下步骤来解决:

第一步,采用支持策略,放松来访者内心的紧张状态,通过增加社会认同资源,缓解来访者的人际危机。

第二步,采用团体辅导策略,消除来访者与室友之间的误解和矛盾,改善来访者的社会支持系统。

第三步,采用动力澄清和自我系统排列技术,协助来访者进行深度的自我探索,从根本上不断突破自我人格的局限,改善自己的人际交往模式,并最终获得自我人格的成长。

心理辅导的过程



（一）激活来访者经验中的正向资源

对于正陷入心理情结漩涡的来访者来说,她满脑子关注的都是负面的信息和受伤的信息,而根本无暇顾及自身拥有的正向资源。因而在对其进行辅导时,当务之急就是激活并唤醒其内在积极资源,让其重新产生正向的情绪情感体验,从而走出自我迷失的状态,找回自信与平衡的自我。

价值盘点技术:

第一步,闪亮盘点。

在脑海中浮现自己人生各个阶段最引以为豪的闪光点。要点是:放松状态下的自由联想,要比应激状态下理智的探索效果好得多,因为个体被忽略的善良经历通常被遗忘或者被压抑在潜意识中;只有那些最有价值的核心经验才会突破意识的防御和压抑,在第一时间让个体感受到;然后针对那些闪亮点进行冥想体验式训练。

【谈话示例】

咨询师:请问在你的生命中,曾经发生过什么让你特别感动或者有强烈触动的事情?

来访者:小学五年级的时候,爸妈带我到香港迪斯尼乐园,玩了一整天,特别开心。

咨询师:和爸妈一起外出游玩的机会多吗?

来访者:不多……因为没有时间,爸妈平时要上班,周末我要参加兴趣班。

咨询师:除了这件事,还有别的让自己开心的事情吗?

来访者:记得有一次在班级活动中我表演了小提琴,同学都说我拉得很好,老师也表扬了我,我很开心。

咨询师:很好,还有吗?

来访者:每次参加小提琴考级考试,都能够顺利通过,看得出来妈妈很开心……我记得妈妈经常会在别人面前自豪地说这件事。

咨询师:很好,还有吗?

来访者:还有就是在高一下学期,我在期末考试中获得了全班第二名,那次考试我发挥得很好。以前我的成绩一直在20名左右,我感觉同学都用一种异样的眼神看我,好像有点嫉妒,但是我很开心。后来老师还在班上特别表扬了我,这件事情给了我很大的自信,发现只要努力,自己也可以成为学习成绩好的学生。所以后来我就开始疯狂地学习,成绩一直不错,我觉得这是我人生的一次重大转折。

咨询师:非常好,还有吗?

来访者:就这些吧……

咨询师:我发现在你成长的道路上,有不少可圈可点的闪亮事迹,这些都是你人生中宝贵的经验财富。看得出来,你在生活中有很强的专注性,能够持之以恒地做好一件事情,也能够发愤图强,我觉得你是一个挺优秀的人。

来访者:谢谢。

咨询师:接下来,请你再想想,在你的生命中有没有让你很感动,或者很喜欢的人呢?

来访者:好像没有……

咨询师:亲人中有没有呢?

来访者:我外公算一个吧,小时候外公对我很好,经常会带我去外边玩,还会给我买零食。可是外公很早就去世了……

咨询师:还有吗,比如朋友之类的?

来访者:我没有什么朋友,我大部分时间都用来练琴和学习,好像没有时间跟别人一起玩。而且,玩耍对我来说,总感觉是在浪费时间。

咨询师:当你看到别的小朋友在一起玩的时候,你有何感觉呢?

来访者:当然是很羡慕。

咨询师:当你看到别人都有自己的好朋友,朋友之间可以说心里话,可以相互支持和帮助的时候,你心里会有什么感觉呢?

来访者:很羡慕,又有点嫉妒。

咨询师:这说明,你的潜意识里还是很渴望与人交往,很渴望爱和亲密关系。如今,只要你能意识到这一点,就是一种收获。

第二步,系统盘点。

在闪亮盘点的基础上,让来访者在家庭作业中采用同样的方法,从自己生命的起点开始,一路探索、挖掘和重新体验全部的正向经历。要点是按照时间的顺序,越详细深入效果越好,注重体验。

第三步,强化和巩固。

在盘点的基础上,在可能的关键时段(如睡前、醒后或者其他心情不好的时候)随时进行强化训练,挑选几幅盘点过的画面让其在脑海中反复呈现并加以体验。

(二)改善来访者的宿舍人际关系

改善宿舍人际关系,对来访者来说是一件迫在眉睫的事情。本案例采用了以下技术进行辅导:

1.通向三个世界的门——心理共情训练。

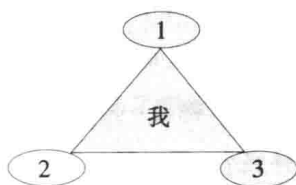


图 2

第一步,识别自我囚徒困境。

【谈话示例】

咨询师:请问当你待在宿舍的时候有何感受?

来访者:很难受,一刻都不想待在那里。

咨询师:如果你无法离开,而必须长时间待在寝室里,那种感觉像什么呢?

来访者:简直就像坐牢一样。

咨询师:你通常会采取什么样的应对方法呢?

来访者:离开寝室,到外面去透透气。

咨询师:如果不离开寝室,你又会怎么做呢?

来访者:我会戴上耳机听歌,就当她们不存在。

【心理分析】

来访者的共情能力较弱,长期生活在自己的内心世界,根据自己的喜恶来判断人和事。当她被其他三个室友所孤立后,她犹如被三道密闭的墙壁所囚禁,从而产生强烈的孤独感、寂寞感和束缚感。从这个角度来看,我们就不难理解来访者为什么会频繁地与室友发生冲突,其潜在的动机就是为了寻找一个突破口,以便自己从囚徒困境中突围。

第二步,寻找突破口。

让来访者明白,回避就等于自我封闭,而接触与沟通,才是自我与他人建立关系和情感联结的突破口。

【体验训练】

咨询师:现在请你把注意力放到你的一个室友身上,如果做到了请告诉我一声。

来访者:嗯,好了。

咨询师:当你想到她的时候,你最先注意到的是什么?

来访者:她看到我时总是板着一副脸,对我充满了敌意,还故意转过身去假装没有看见我,她总是这样。

咨询师:那你一般会有什么样的反应呢?

来访者:我也不理她,心里想你有什么了不起的。

咨询师:请你想象一下,当你不在寝室的时候,她会是一个什么样子呢?

来访者:我想她会跟另外两个同学聊天……

咨询师:她的心情和表情怎样呢?

来访者:很开心的样子吧……

咨询师:可是当你回到寝室后,她的情绪为什么会发生这么大的变化呢?