

大学生心理咨询手记

吕信恩 著

这本书通过咨询案例的形式，可以帮助你更好地了解大学生及大学生活，懂得如何获取快乐、幸福和成功。

——教育部高校心理健康教育专家指导委员会委员，浙江大学博士生导师、教授 马建青

在人生发展的道路上，重要的不是你现在的位置，而是下一步迈出的方向。这本书可以让你的下一步迈得更坚定、更从容！

——北京师范大学心理咨询中心主任、心理学院教授 乔志宏



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理咨询手记 / 吕信恩著. —杭州: 浙江
工商大学出版社, 2016. 1
ISBN 978-7-5178-1534-1

I. ①大… II. ①吕… III. ①大学生—心理咨询
IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 018781 号

大学生心理咨询手记

吕信恩 著

责任编辑 王黎明
封面设计 王妤驰 林朦朦
责任印制 包建辉
出版发行 浙江工商大学出版社
(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)
(E-mail: zjgsupress@163.com)
(网址: <http://www.zjgsupress.com>)
电话: 0571-88904980, 88831806(传真)

排 版 杭州朝曦图文设计有限公司
印 刷 浙江云广印业股份有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/32
印 张 7.125
字 数 163 千
版 次 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5178-1534-1
定 价 25.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88904970

自序

有句话叫：没什么不能没钱，有什么不能有病。身体疾病是一种病，心理疾病也是一种病，一个是痛在肉，一个是痛在心。然而，心理疾病甚至比身体疾病更让人痛苦，因为它看不见、摸不着，严重的话，还会摧毁一个人的躯体。

大学阶段是一个容易冲动的人生阶段，也是一个人塑造高尚灵魂的重要阶段。都说冲动是魔鬼，但你如果一直忍着而从不发泄，你也会变成魔鬼；都说一个内心自卑的人，往往需要靠发脾气来提高自己的气场，而内心强大的人是极其柔软的，他们善利万物而不争。有些人在大学阶段丧失了方向，或者放弃了自己。希望这部作品可以让读者朋友们，尤其是

大学生朋友们,得到一些解决大学生生活困惑的启示和方法,希望每个人都变得更优雅、自信、从容。

每个大学生要走的路,沿途的风景都很相似。老师、同学、图书馆、操场……每一所学校都有这些要素。可是,每个人在途中的心情是不一样的:有的人快乐地奔跑,有的人含着眼泪在奔跑;有的人在闲庭信步,有的人徘徊不前;有的人对沿途的风光漠不关心,有的人对所有景色都心存感激。当然,到达终点的时候,每个人的所得也都不一样。

这本著作想告诉大学生朋友,沿途的一些风景是要去欣赏的,这样你的人生才能充满美感;沿途的一些坑坑洼洼是需要注意的,如果你总是抬头望天而不看着自己的脚下,你可能会踩空,可能会受伤;沿途也会有很多诱惑,那些诱惑的确比辛苦的学业要让人更容易获得精神上的快感,可是,也容易让人迷航。这本著作想陪你一同走过这段路,也许它能让你更有智慧,也许它能让你感到温暖,也许它能帮你抵挡诱惑,并最终让你走得更顺利、更从容。

这本著作,是我近十年来心理咨询和心理健康教育工作的思考和心得。很多鲜活的人走进咨询室,也走进了我的脑海,我亲眼看着他们的灵魂从黑夜重返光明。人在某一阶段处于人生的低谷,这是很正常的。就像电脑突然卡住了一样,需要重启一下,心理咨询有时就有这种重启的功能,它能涤荡人性幽谷里的灵魂。你可以哭泣,但不要泄气;你可以生气,但更要争气。

此刻,我想把他们的故事叙说出来,把他们的经验分享出来,让更多

的人从他们身上寻找自己的影子,从而让自己更好地成长。当然,这也许只是我美好的愿望,因为我虽在这条战线上工作了十年,但是我才疏学浅,只能尽己所能,写出这样一部作品。请广大读者海涵!

吕信恩

2015年12月31日

目录

第一篇 理性面对大学生心理问题

- 一封遗书： 危机事件离我们并不遥远 002
- 正本清源： 心理问题为什么在大学里爆发 012
- 工作之困： 家校需共同正视孩子的心理问题 021

第二篇 新生适应问题的心理咨询与思考

- 大学新生： 适者生存的法则 030
- 心理失衡： 他控制不住要“拿”东西 038
- 离校出走： 他有家不愿回 047

第三篇 人际交往问题的心理咨询与思考

- 同在屋檐下： 寝室是个公共场所 054
- 同窗不同梦： 寝室也是私人场所 062
- 人际困惑： 他们都不喜欢我 069

第四篇 恋爱与性问题的心理咨询与思考

- 校园爱情： 只求曾经拥有 084
- 恋爱失败： 该放手时就放手 092

断背之恋： 如何面对同性朋友的示爱 099

第五篇 学业、就业问题的心理咨询与思考

学业困惑： 我的路在何方？ 108

学生干部： 先是学生，后是干部 115

求职受挫： 寒意阵阵的毕业季节 122

第六篇 睡眠与情绪问题的心理援助与思考

睡眠障碍： 每天为别人值夜班 130

抑郁症： 心空被乌云笼罩 140

躁狂症： 登天的感觉 150

第七篇 神经症问题的心理援助与思考

强迫性神经症： 洗不干净的烦恼 158

恐惧性神经症： 挥之不去的阴影 167

焦虑性神经症： 被烫发烫焦了心 177

第八篇 其他异常问题的心理援助与思考

自残行为： 他拿烟头烫自己的手臂 186

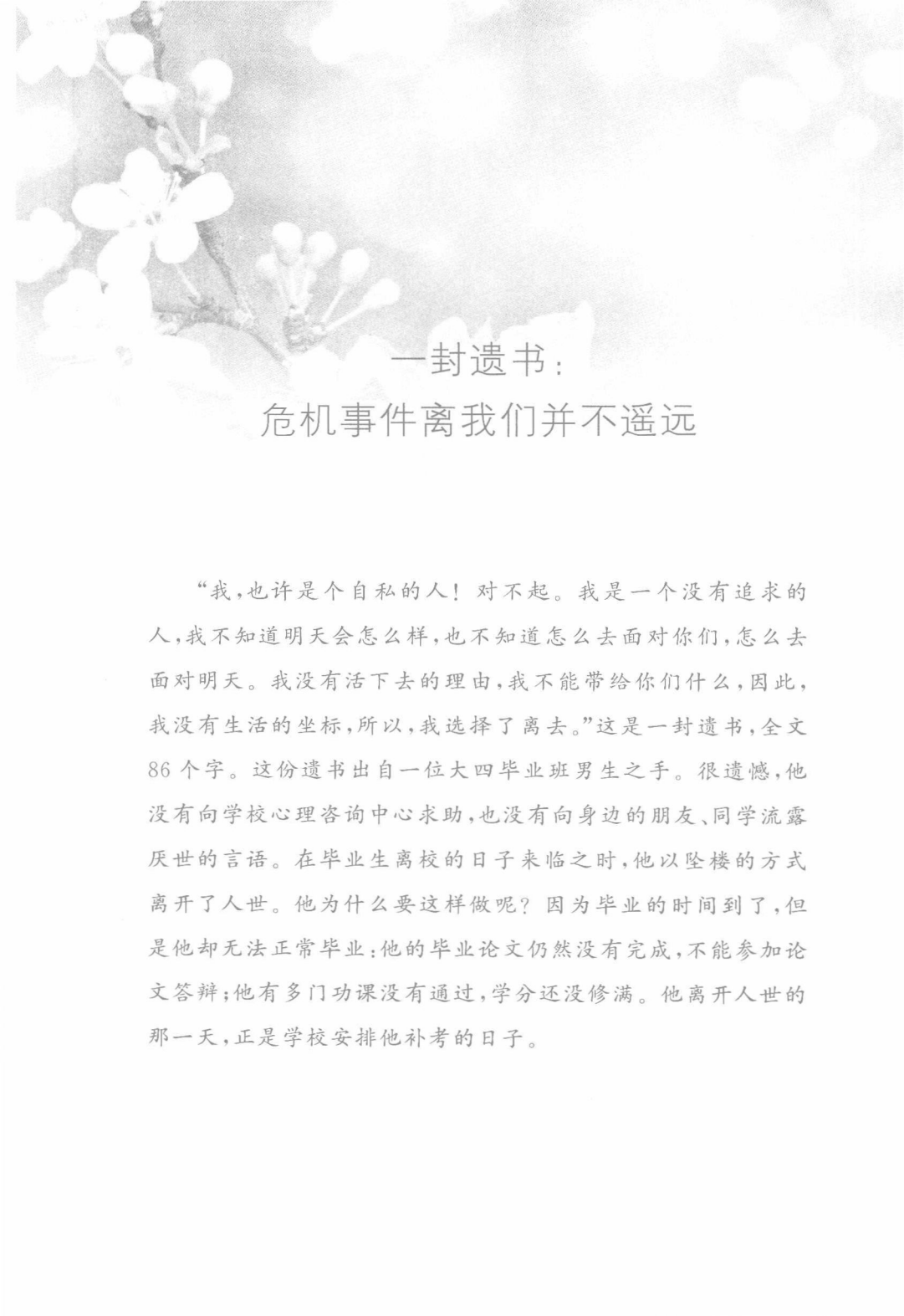
癔症： 出色的模仿家 193

参考文献

后 记

第一篇 理性面对大学生心理问题

咨询手记 1:大学生是社会的“扁桃体”，他们是社会的一部分，并且是比较敏感的一部分。他们一只脚踩在学校，一只脚踏在社会，站在学历教育的高端。然而，他们中的一些人有智商，但缺乏智慧；有信心，但缺乏信仰；有理论，但缺乏理想。他们承载着社会的热切期望，却又饱受非议。我在长达十年的高校心理咨询实践中，接触过许许多多困惑、迷茫、压抑乃至绝望的大学生，他们中的个人无法从绝望中解脱出来，最终选择了离去。我想起了周星驰的电影《功夫》里包租公、包租婆和“油炸鬼”的一席对话：家家有本难念的经……希望大学生的心理问题能引起全社会的关注与关怀。



一封遗书：

危机事件离我们并不遥远

“我，也许是个自私的人！对不起。我是一个没有追求的人，我不知道明天会怎么样，也不知道怎么去面对你们，怎么去面对明天。我没有活下去的理由，我不能带给你们什么，因此，我没有生活的坐标，所以，我选择了离去。”这是一封遗书，全文86个字。这份遗书出自一位大四毕业班男生之手。很遗憾，他没有向学校心理咨询中心求助，也没有向身边的朋友、同学流露厌世的言语。在毕业生离校的日子来临之时，他以坠楼的方式离开了人世。他为什么要这样做呢？因为毕业的时间到了，但是他却无法正常毕业：他的毕业论文仍然没有完成，不能参加论文答辩；他有多门功课没有通过，学分还没修满。他离开人世的那一天，正是学校安排他补考的日子。

这个极端事件发生在我们身边。我第一时间赶赴现场，亲眼看到了他落地后的现场。我感到非常震惊！我曾听到、看到过许多媒体对大学生非正常死亡事件的报道，那种感觉更多的是惋惜和不解，觉得大学生不该如此草率地了结自己的生命。如今，亲眼看到了现场，深入了解了这位坠亡学生的背景资料 and 心路历程后，我体会到了他的迷茫、无奈与绝望，也更深刻地认识到“教育不是把桶灌满，而是把激情点燃”这句话的内涵。我很多次地假设过，假设他主动来心理咨询中心求助的话，他也许能找到另一个解决问题的方法，他的人生可以有别样的精彩。

有八个字叫“生性内向，沉默寡言”

这起坠楼事件发生后，我通过互联网、专题研讨会等多种途径，搜集、整理了一些自2009年以来国内各高校大学生自杀身亡的案例。这些案例同样令人心情沉重，本是花开的年龄，却因为种种原因过早地凋落了，留给亲人无尽的悲伤。从这些案例来看，“为情所困”和“为学业所困”是大学生自杀的两个重要诱因。其他的诱因还包括新生适应不良、人际交往困难、精神疾病、家庭问题等。那么，他们为什么用“自杀”这种极端的方式来终结自己宝贵的生命呢？

就本案例而言，据一位目击者称，他曾看到这位男生在楼道里徘徊了两个多小时，但是他表现得很冷静，像是在思考问题。他没有明显的举动让人感觉到会坠楼，直到他坠落时发出的那一声巨响。也许，他认为这是目前解决问题的唯一方法。有句话叫“一个人不要放弃选择，但可以选择放弃”，他选择了放弃自己的生命。生命终止了，亲友们对他的悲痛回忆却开始了。谁也无法再与他对话，去了解他生前最后一刻的心理活动。但是，他的心理状态被遗书定格了下来。

从遗书的内容来看，他没有了人生的目标，没有了面对生活的勇气，他不知道未来的出路在哪里。从文字中看不到他对人世的留恋，看不到他对父母、亲人的留恋，更看不到他对未来生活的憧憬。看到的，尽自我否定和无奈。因此，可以推测，他选择“离去”是经过深思熟虑的，同时，他的内心也是脆弱的。从心理学的角度来看，他存在“存在焦虑”，这是指

一种缺乏生活目标和方向,不知道生活的意义和自身价值何在的焦虑。

据此后的调查发现,他在坠楼前两天还跟家人通过电话,表示过几天就回家。而据室友反映,坠楼当天吃中饭时,他还好好的,甚至还帮同学整理行李,并表示下午要去参加补考。不过,室友和亲人对他的评价基本上都是“生性内向、沉默寡言”。从我所搜集到的自杀案例来看,这八个字也是很多其他自杀者生前共同的心理特征。而生性外向、积极乐观的人,鲜有自杀的案例发生,因为他们总能在困境中找到突破口。因此,培育学生乐观的性格和积极的情绪是有重要意义的,而培养学生主动求助的意识也极其重要。

求生本能之外,还有求死本能

每个人都有求生的本能。假如某一天,在河边踏青时不小心滑落水中,你肯定会挣扎着爬到岸上来,因为你有求生的本能。没有人会想着“算了,反正已经掉到河里,淹死算了”。可是,人也有求死的本能,因为这些人活着太过痛苦,至少在自杀的那一刻,他们活着的痛苦远大于对活着的留恋,他们对死亡的向往远大于对死亡的恐惧。据《北京青年报》披露,自杀已成为中国第五位死因,是15—34岁人群的第一死因。

心理学上对自杀的一种定义是“个体蓄意或自愿采取各种手段结束自己生命的行为”。从这一定义中可以看出,自杀者不仅是主动的,还是蓄意的。当然,病理性自杀另当别论。

人类第一起自杀事件无法确定,有人在埃及发现了4000年前自杀者

留下的遗书。我国神话传说中，尧的两个女儿娥皇、女英投水自杀殉情，变成了湘水的女神。历史上，项羽自尽了，他自刎于东城（也有说在乌江边）；川端康成自杀了，他选择口含煤气管；明朝崇祯皇帝自尽了，他上吊在煤山。从近现代来看，国学大师王国维投河自尽了；美国作家海明威开枪自尽了；香港艺人张国荣坠楼身亡了……值得一提的还有台湾著名作家三毛，她选择以一条肉色的丝袜，绑挂在浴厕马桶上方一个铁钩上自尽了。她只要还有一点点的求生意念，就可立即扶住扶手，保住性命，但她没有那样做。无独有偶，上海某高校 2009 级研究生杨某，在宿舍卫生间用两条系在一起的毛巾，半蹲着结束了自己的生命。只要她尚有一丝求生愿望，便不会离去。深究这些人自杀的背后，基本上也都是“为情所困”或“为学业（事业）所困”。

自杀原因有很多种，但结局都是不归路

总的来说，自杀的原因大致有以下三类：

1. 情绪型自杀。这一类自杀的进程比较迅速，发展时间短，甚至呈现即时的冲动性或突发性。某高校有一位男生跳楼自杀，掉到一半时，他大喊一声“救命”，可是地球引力不会给他第二次生命。显然，他还没有想好要自杀，在跳下去的那一刹那，他醒悟了。某校有一位女大学生，她的男朋友爱上了别的女生，她想拍一张假自杀的照片去吓唬男朋友，希望他能回心转意。她选择了上吊的方式，她刚用手机拍了照片，还没来得及发送，结果没站稳，椅子倒地了，她悬在半空中，活生生给吊死了。

我提供咨询的案例中,一位女大学生想跳楼自杀,可是到了楼顶往下一看,太高了,她感到头晕目眩,于是放弃了自杀。还有一位女大学生被情所困,在寒冷的冬天里想去跳河自杀。她的双脚刚碰到河水,就冻得浑身哆嗦,于是又条件反射般回到了岸上。在她们眼里,生命似乎是儿戏,谈不上尊重不尊重。庆幸的是,她们俩后来都主动到心理咨询中心求助,并最终找到了其他解决问题的方法。从我搜集到的案例来看,大多自杀的大学生没有“自我”:他们不是为自己而活,而是为别人而活,最多是为自己的父亲、母亲而活。这一点,也许会让很多人感到诧异,但事实如此,这些大学生生理上已是成年人,但心理上仍然处于幼稚阶段。他们找不到自己的价值和乐趣。近年来,媒体上时有报道,一些小学生因为作业太多而自杀,另一些小学生因为害怕新学期开学而自杀,他们认为读书是为父母而读的。大学生也有这样的想法,更加值得我们去反思了。

2. 理智型自杀。正如“没有无缘无故的爱,也没有无缘无故的恨”一样,没有无缘无故的自杀。每一例理智型自杀者,都可能经历过难以承受的人生挫折和痛苦的心理挣扎。这类人经过长期的评价和体验,进行了充分的判断和推理以后,逐渐地萌发自杀的意向,并且有目的、有计划地选择自杀手段。

某校一位女大学生,因为同性恋身份不被身边的人所接受,于是计划自杀。用一句话来形容,就是“问世间情为何物,直教人置生死于不顾”。她写好了遗书,化好了妆,穿上了漂亮的衣服,然后去饱吃了一顿,最后到宾馆开了房间。她还给自己的姐姐发了条短信,告知要好好照顾父母。