



高校德育理论书系
GaoXiaoDeYuLiLunShuXi



DA XUE SHENG XIN LI ZI XUN YU ZHI LIAO

大学生心理咨询与治疗

案例解析

杨雪梅 朱建军 编著



全国百佳出版社
中央编译出版社
CCTP Central Compilation & Translation Press



高校德育理论书系
GaoXiaoDeYuLiLunShuXi



DA XUE SHENG XIN LI ZI XUN YU ZHI LIAO

大学生心理咨询与治疗

案例解析

杨雪梅 朱建军 编著



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理咨询与治疗案例解析 / 杨雪梅, 朱建军编著. —北京:
中央编译出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-5117-1065-9

I. ①大… II. ①杨… ②朱… III. ①大学生—心理
健康—健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 211578 号

大学生心理咨询与治疗案例解析

出版人: 和 奕

责任编辑: 周新力

责任印制: 尹 珺

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区车公庄大街 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612365 (编辑室)
(010) 66161011 (团购部) (010) 52612332 (网络销售)
(010) 66130345 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

网 址: www.cctpbook.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京天正元印务有限公司

开 本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

字 数: 468 千字

印 张: 26

版 次: 2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 68.00 元

本社常年法律顾问: 北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题, 本社负责调换, 电话: 010-66509618

编委会

主任 杨雪梅 朱建军

副主任 王彬 邹晓丹

委员 (排名不分先后)

曾虹 蒋晓凤 易红梅 管颖超

瞿英姿 谢钰涵 李瑾 刘小雪

叶军 邱才亮 王雨露 张霞

兰倩 魏欢 王琨 梁蓉

梁悦 钱小华 李萍 于晓梅

黄静 亢旭东 刘海 王林江

孙建 李燕 范昌杰 杨林川

许敏

内容简介

本书的主要内容是依据大学生心理健康教育服务中心 33 位专兼职教师在 10 年的大学生个别心理咨询中积累的 8000 多个心理咨询案例，从中精选了 44 个案例，案例主要反应了 8 个方面问题：自我认识、心理适应、人际交往、情绪管理、恋爱心理、学业规划、强迫心理、抑郁心理。每个案例本着来访者基本资料、首访印象、咨询诊断与分析、咨询过程、效果评估、咨询师咨询感悟、专家点评与咨询小知识等主要内容进行介绍与分析，旨在传授心理调试方法，解析心理健康，展示心理咨询经验，促进同仁的交流。通过这些案例，我们看到了心理咨询师接待的不同类型、不同起因、不同程度、不同性别的案例，也感受到了不同咨询师的个性化咨询风格，同时邀请专家给每个个案书写督导意见，注重专业性、操作性、可读性的结合。

本书可作为高校心理咨询师、学生工作、心理学专业本科与硕士研究生用书，也可作为广大大学生自学参考。

序

通过这本《大学生心理咨询与治疗案例解析》，我们可以读到33位编者在十年心理咨询工作中精选出的具有代表性的44个案例的详细文字记载，了解大学生心理咨询工作者的心理咨询的理论功底与实操过程，看到了编委们对心理咨询实践的过程及其中问题的解释与处理，以及不同专家对这些案例的评价，也感受到咨询师对大学生心理咨询工作的热爱与奉献。

对于从事大学生心理咨询的专业人员来说，这是一本可读性很强的案例集，既可以了解同行心理咨询工作的概况，也可以学到不同心理咨询工作者的经验与咨询技术；对于大学生管理者而言，阅读本案例，可以更全面了解大学生心理健康状况与掌握一些简单、易学的咨询技术；对于在读的心理学专业的本科与硕士研究生而言，阅读本书，如同接受临床心理咨询的观摩课。书中呈现的案例与专家点评可以使我们看到心理咨询中的真实情况与“人本心理咨询”原则的实际应用过程，感受到各位咨询师对大学生复杂的心理活动的本质与规律探索的深度。当然，对心理学感兴趣的一般读者也可以通过本书了解心理咨询的一般过程，它们并不神秘，而是非常重要、复杂、细致而艰苦的助人工作，也可以有效提高读者的心理保健意识。

编写《大学生心理咨询与治疗案例解析》，为的是体现大学生心理健康教育工作发展的要求，也是对十年来大学生心理咨询工作的全面总结。从本书中，也可以微观反应出我校在21世纪来大学生心理健康教育工作走过了初创、发展到逐步提升的一个过程。在反思工作中，我们也发现，学生的心理问题随着时代的发展、社会对人才需求的变化逐渐复杂多样，这无疑需要咨询教师不断提高咨询的技术，采用不同的咨询风格面对各异的问题学生，不过，也呈现一个总体趋势，不同时代的、不同个体的、不同性别的咨询教师

都主要运用最基本的咨询技术，例如，倾听的技术、面质的技术、移情与反移情的技术、打破防御的技术等；也表现出一些咨询教师尝试运用新兴的技术帮助来访者，诸如，箱庭治疗、NLP 简快疗法等。

值得特别提出的是我校大学生心理咨询中心能组织一支庞大的专兼职咨询师参与该项工作，并热衷该项工作，同时，还邀请到大批专家对案例进行不同角度的点评，可以使读者感受到不同咨询师的风采，也认识到心理咨询工作最终要形成个人独特风格，尤其用自身人格魅力积极影响学生的发展。

在组织编写中，我们也发现心理咨询教师的专业化成长势在必行，一方面学生变化带来的压力，另一方面咨询师自身的成长问题与发展问题也是阻碍该项工作持续有效开展的重要因素，我们将根据《普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准（试行）》，加强大学生心理咨询教师队伍的建设，为学生营造健康向上的校园环境，有效地帮助大学生处理发展中的各类心理困扰，及时预防并干预各类心理危机事件。

 教授

2011年9月于四川师大

前 言

随着社会对大学生健康成才的关注与大学生自身发展的需要，四川师范大学于2000年4月成立了大学生心理健康教育服务中心，开始面向全校学生开展心理咨询服务工作。2001年3月，教育部印发《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》，对大学生心理健康教育工作的主要任务和内容、工作的原则、途径和方法，以及队伍建设等方面做出了明确规定，从此学校增加了兼职咨询教师的队伍，加强学生心理健康教育服务工作。2002年4月，教育部印发《普通高等学校大学生心理健康教育实施纲要（试行）》，就进一步加强大学生心理健康教育作出全面部署，提出具体实施意见。此后，四川省教育厅与大学生专委会于2003年5月组织了全省大学生心理健康教育工作的考评与督查，强化了心理咨询室的各项硬件建设，促使心理咨询工作队伍的建设与工作的规范开展，我校也逐渐规范大学生心理咨询工作。2003年12月，教育部下发了《关于进一步加强高校学生管理工作和心理健康教育工作的通知》，要求各高校党委高度重视，切实把大学生心理健康教育工作纳入学校重要议事日程，采取有效措施抓紧抓好。我校的个别心理咨询工作的管理与运行也更加规范与有效，2005年始，我校配备了专职心理教师并挂靠学生工作部，全面负责与实施大学生心理教育工作。2009年率先在各学院设置了学院心理辅导站，设置了指导教师与研究生助理，配备了专项经费，将我校的心理健康教育工作推到新的台阶。2011年为推进大学生心理健康教育工作科学化建设，教育部思政厅印发《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）》，我校的心理教育工作又开始了新的征程。

我校心理咨询工作已经走过10个春秋，共计接待来访同学8000多名，

专兼职咨询老师积淀了丰富的、成熟的个案资料，为了总结经验、提升咨询师的专业技能并与同行交流，经过咨询师反复的斟酌与对个案不断深入的理解与领会，编撰了《大学生心理咨询与治疗案例解析》。

我们遵循心理咨询的保密原则，也学习著名心理治疗专家罗杰斯的非凡的勇气，大胆将我们的心理咨询过程、采纳的技术与方法、咨询师个人的反思等置于同行与批评者的审视之下。这样引起共鸣，并激起争论，从而带来对个体心理咨询研讨与咨询效果的提升。

本书中主要介绍了33位咨询师的44个咨询案例，主要反应自我认识、心理适应、人际交往、情绪管理、恋爱心理、学业心理、抑郁心理、强迫心理8个方面的主题；每个案例本着来访者基本资料、来访者首访印象、咨询诊断与分析、咨询过程、效果评估与咨询师咨询感悟等主要内容进行写作介绍。因此，我们看到了我校大学生心理咨询师积淀了不同类型、不同起因、不同程度、不同性别来访者的案例，也体现了不同咨询师的个性化的咨询风格。

参与点评的专家都有自己的观点与咨询经验，其偏好也迥异，使用的理论框架也有区别，因此，各位专家对咨询师的评论也是百花齐放的。有时，也会出现专家只针对案例的某个环节、某个咨询技术或反映出来的某个问题进行评价与分析时，难免会忽视咨询师整个咨询的系统性与完整性。同时，每个人都有自己的观点与主观看法，因此，点评者可能选择个案中符合自己观点的内容，了解不同专家的意见、判断、理解和观点，从他们丰富的咨询理念与想法中得出个性化的分析与结论，而不是专注于某位权威的一家之言。

作为一个大学生心理咨询教师，当我们反复阅读、分享这些个案的资料时，一方面从中了解到当前大学生普遍出现的一些心理问题；另一方面，也学到许多有效的咨询技巧与咨询方式。但是，我们也意识到，文字记录稿并不能全面反映心理咨询师在工作中所有要素。例如，在看似丰富、巧妙的谈话部分，我们也无法亲眼看到各位咨询师那难以置信的个人魅力，也无法具体再现他们如何通过眼神、体态、语气与语调来表达咨询师的意图，而这些部分无疑是每个咨询师咨询过程中的核心部分。在更多的情景中，真正影响治疗效果的因素不是他说了什么与做了什么，而是他用什么方式说的，以及与来访者相处的方式。

在提供案例信息时，我们尽量保护来访者的隐私，如果来访者看到这些

看似属于自己的个案，也恳请对我们工作的理解与支持，当来访者能坦然面对自己的心理历程，在极大程度上也表明他们内心的豁达与坚韧。事实上，一方面来访者在咨询师的陪伴下，咨询师本着“助人自助”的原则，引导来访者合理化发生的事件，从过往经验中寻找成长的资源，并珍爱生命，挖掘发展的潜力，从而增强心理能量，适应心理发展的需要；另一方面，咨询师也在与来访者交流互动中，不断丰富自己的咨询经验，提升咨询技能与更懂得珍惜生命与热爱生活。

为了增加本书的理论知识，我们尽可能地根据案例中显现出来的理论观点，将相应的知识进行简明扼要的介绍，即每个案例之后穿插了一些咨询小知识，全书介绍了44个小知识点，以帮助读者提升相关理论水平，也为本书增加丰富的内容。

基于以上认识，结合我校10年的大学生个体咨询的实际，为了帮助大学生心理健康教育专兼职教师、学生辅导员及相关学生工作人员更好地掌握心理咨询的理论与方法，我们编撰了《大学生心理咨询与治疗案例解析》。

本书的完成，要感谢的人太多：学校与学生工作部领导的高度重视与具体的指导；提供案例与参与写作的33位专兼职心理咨询师；参与个案点评的游永恒教授、刘胜林教授、徐红教授、卢勤教授、胡子平先生、胡芸老师、李波涛老师们；支持与鼓励我的家人。谢谢你们！

杨雪梅 2011年8月于四川师大狮子山

目 录

CONTENTS

序	1
前 言	1
第一篇 大学生自我认识案例与辅导	1
我是谁	/ 3
找回自己	/ 16
山里的“金凤凰”	/ 24
告别自卑	/ 30
我要当个“败家子”	/ 39
第二篇 大学生心理适应案例与辅导	49
大学原来不如此	/ 51
我不喜欢大学	/ 60
我要重新参加高考	/ 66
我要回家过平常人的日子	/ 70
我有“马加爵”心理	/ 78
第三篇 人际交往案例与辅导	87
人际沟通你我他	/ 89
被抛弃的孩子	/ 98

没有他,我也可以活得很好	/ 106
我,在那阳光的角落	/ 112
春天里,那期待绽放的花蕾	/ 119
“社会大学”的必修课	/ 129
我不敢与男生对视	/ 136
我不做孤独的影子	/ 141
在寝室里被孤立怎么办?	/ 148
第四篇 情绪管理案例与辅导	159
最近我很烦,我很烦	/ 161
别,焦虑	/ 170
走出实习的焦虑	/ 176
家会伤人	/ 183
“性”福在哪里?	/ 188
阴霾散尽,雨过天晴 ——走出性焦虑的泥沼	/ 193
重塑自我,积极生活	/ 199
学习成绩≠万能	/ 204
拨开乌云见太阳	/ 211
第五篇 恋爱心理案例与辅导	219
校园浪漫曲	/ 221
没想到,我被他甩了	/ 230
我怕结婚	/ 236
想说分手不容易	/ 242
走出失恋的阴影	/ 248
我该如何拒绝他	/ 257
第六篇 学习心理案例与辅导	263
学好了,也没用	/ 265
为了梦想,转了专业	/ 271

探索未知的困惑	/ 276
考研,听从谁的心?	/ 282
听说考试就紧张	/ 286
没有毕业证,我该怎么办?	/ 292
第七篇 抑郁心理案例与辅导	301
感情抑郁而心事郁结	/ 303
留守儿童之痛	/ 311
找不到生命的意义	/ 319
期待爱怜的含羞草	/ 328
我不敢上游泳课	/ 335
第八篇 强迫性神经症案例与辅导	339
强迫了,完美了	/ 341
谈“性”色变	/ 347
不再刻意“深究”	/ 353
脑中抹不去的声音	/ 358
我到底害怕什么	/ 365
我很害怕死亡	/ 372
什么都看不见,我该咋办?	/ 378
附录一:来访者效果评价	/ 382
附录二:写给心理咨询教师的信	/ 386
附录三:心理咨询教师的回信	/ 389
附录四:我与中心同成长	/ 391
附录五:心理老师的心里话	/ 393
后 记	395

第一篇

01

| 大学生自我认识案例与辅导 |

希腊德尔菲神庙的阿波罗神殿前的柱子上刻了一句震撼人类灵魂的名言：人啊，认识你自己。这是古希腊的一句名言。当时人们对“人”这个东西很感兴趣，想探明自身到底是什么。古希腊人认为，认识自己才能富于智慧，得福免祸。

认识自己，并不容易。在当前的大学生中，很明显地存在一些缺乏自我认知的现状，作为一名有独立生存能力的社会人，很多高校学生却出现了目标模糊、迷茫失落的状态，在学习、生活中缺乏切合实际的指导，这一切，最终源于对自己的认识不够，不知道“我是谁”，不知道“我”要做什么、该做什么。

人要充分认识自己，就要认识到人类的共性，并且认识到这些共性是可以接纳的，即使是缺点。自信、乐观、聪慧、豁达是一个美好的“我”，而自卑、怀疑、软弱、无知、自私却是一个现实的“我”。大部分同学在看到了现实的我之后就容易受打击，继而否定自己，畏畏缩缩，不敢前行。因此，我们要鼓励大家学会悦纳自己。深刻地自我了解、认真地努力地学着去爱自己、勇敢而积极的生活是我们成长及快乐的开端。

自我认知是指正确客观的认识和评价自我，是自我意识的主要内容。自我认知在人的心理健康中起着很重要的作用，它制约着人格的形成、发展，在人格的实现中有着强大的动力功能。



大学生自我意识得到越来越多人的重视与关注，正确认识自我是个体发展的最重要的前提。进入大学后，学生都会思考一些问题：“我是谁？”、“我有什么目标？”、“我为什么上大学？”等。当我们再问一个简单的问题：请你向别人描述你自己时，你首先想到的特征是什么？是你的性格特征如外向、内向还是外表特征如高、矮、胖、瘦？还是社会类别如男女等？事实上，你可能更倾向于用概括性的语言对自己做一个总体评价。如“我是一个追求优秀的大学生”，“我是一个有理想、有抱负但有些懒惰、自制力弱的人”，“我有时乐观外向，有时孤僻自卑”等。所有这一切，都是大学生自我意识的真实体现。

在从事大学生心理咨询工作的18年里，无论是在咨询室，还是在课堂上，我们聆听了无数来自大学生的内心的呼声，这期间对于自我的成长与对问题的把握，有了许多触动与不安，那些问题的画面常常闪现在我们的脑海，成为我们不断研究与探索大学生丰富自我世界的动力。

（一）大学生自我万花筒

同学A：我家住在离县城还有好几里地的农村，家里有一个哥哥一个姐姐，他们早已结婚生子，日子过得都紧巴巴的。有这样的经济状况，一踏进大学校门，我就意识到我和别人是不一样的。大学第一天，我特别紧张，因为我身上带的钱除了学费就只剩下借来的几百块钱，我甚至都不知道这些是否够我交齐书本费。入学后，我做的第一件事就是寻找打工的机会。每周我来回坐三个小时的车去给一个初中男孩补习数学，每次赚三十元，这样，我一周的生活费就基本有保证了。其实，在大学里，最困扰我的还不是经济上的窘困，而是自卑与茫然。宿舍的女友们谈论哪个明星、哪个品牌时，我就

感觉到自己的多余。走在校园里，我常常低着头，感觉自己很像一只灰秃秃的鸭子。

同学 B：我的问题很多，不知道从哪里说了，我一点一点的说，再慢慢补充吧。先说我是一个很反抗的人，有什么自己觉得不对的就要说，就要反抗。这本来没什么，但我觉得有的时候有点过了，或者说我过多的为一些觉得不平的事情而烦恼了。好听点可以说是忧国忧民，因为我想的都是为大家好的事情，而不是为我个人。我郁闷他们把很简单的事都搞不好，更郁闷自己心情为什么越来越郁闷。我告诉自己不要为了郁闷而郁闷，但我又会觉得很孤单。

同学 C：因为我有时候觉得就算世界像我想像的那样又怎么样呢？甚至我想，就算自己中了 500 万也没什么高兴的。有了钱又能怎样？就算自己能成为中国的生物专家也没什么。反正就是有的时候觉得突然什么希望都没有了，什么东西都不想追求了。虽然我知道“宁可追求虚无，不可没有追求”，但有的时候我不知道为什么就会这样。其实我也有的时候有很大的追求的，我为了追求可以和一个同学带上睡袋到保护区一天走 14 个小时的危险山路去考察一种鸟。但有时候就是会觉得没有追求而苦恼。我会突然在幻想自己的未来的时候想，我的幻想现实了又怎样？觉得人间就是一个游戏一样——反正就是虚无的感觉。

同学 D：我真的不知道从那里开始说，我现在真的感觉自己很无助。我很很很爱音乐，我也希望自己能有机会站在舞台上，但是我现在真的办不到啊，我胆子真的很小，我不敢在公共场合讲话。一个人在饭堂吃饭会感到紧张，就连走在路上都觉得每个人都在看我很是不自在，我要完成我的梦想，我想是真的没有希望了，我有很多在公共场合都想去做的事，可是每次都像是凳子上有胶水，真的没有勇气起来。我也上过公共场合去表演，可是我每次都很紧张，紧张的不知道自己在做些什么啊！而且每次都会脚发抖，我真怀疑自己腿有毛病，老师有没有一个专门的培训胆子的班啊，一些大家都没什么胆量的在一起，然后每个人都能上场去做规定的事啊！做为一个男生我是不是很无能啊！真的我有时候也发现自己很无能，不会说话，说的话也很死板，有的时候我都不知道自己说的做的事对不对。在刚进学校的心理测试上，在 4 项要找心理老师咨询的项里我竟然占了 3 项，可是我看我们班里只有 2 个人有要找心理老师的，我真的很难过，我现在最希望自己的就是自己