

丁成标 / 主编 陈璠 / 副主编

走出心理困惑

——大学生心理咨询个案集



中国工人出版社

走出心理困惑

——大学生心理咨询个案集

丁成标 主 编

陈 璠 副主偏

中国工人出版社

图书在版编目(CIP)数据

走出心理困惑：大学生心理咨询个案集/丁成标主编. 北京：中国工人出版社，1999. 9

ISBN 7-5008-2308-8

I. 走… II. 丁… III. 大学生-青年心理学：咨询心理学-案例-汇编-中国 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 62923 号

出版发行：中国工人出版社

(北京鼓楼外大街)

印刷：北京市通州燕山印刷厂

经销：新华书店北京发行所

版次：1999 年 9 月第 1 版

1999 年 9 月第 1 次印刷

开本：850×1168 毫米 1/32

字数：170 千字

印张：7

印数：1~5 000 册

定价：16.00 元

主 编 丁成标

副 主 编 陈 璠

写作成员 丁成标 陈 璠 张晓红 李云峰 陈慧东 尤传明
黄加海 陶慧芬 杨凤修 严 瑜 郁之虹 袁丽华
王明华 王 劲 李献彬 吕斐宜 赵 敏 汪海洋
张励荣 董爱荣 周丹慧 陈长虹

序

大学生群体是国民的精英、国家的希望。他们富有理想、朝气蓬勃，蕴藏着无限的创造力。他们正撰写着波澜壮阔的时代史诗，发出最强烈的时代音符。然而，任何事物都具有两重性，在这恢弘的气势和令人震撼的音符下隐含着种种的不和谐音。每位大学生在其成长过程中都会遇到各种问题，遭受种种挫折，而我们的教育，难免有漏洞、欠缺，甚至错误。由错误的感受、体验而形成错误的认知，直至产生错误的行为，并日积月累逐渐凝结为种种心理障碍，影响个体心理的正常形成和发展，影响良好的个性建构，最终导致心理的失衡，产生心理疾病。由此看来，大学生心理困惑、心理疾病的产生虽是偶然的，但偶然中蕴含着必然，心理问题的产生和发展是有其内在规律性的。

心理咨询就是一门以心理学原理为基础理论来研究各种心理问题的形成及其发展规律，并探索解决各种心理问题的应用科学。心理咨询作为一门新兴学科在我国起步较晚，目前它在高校得到普遍重视，正处于活跃态势，并取得了较好的效果和积极的发展。心理咨询不仅能够为心理障碍者提供心理帮助，更能为正常人群在学习、择业、婚恋、人生发展取向诸方面提供综合性的心理分析和预见性的帮助，以指导人们更好地认识、发展和完善自我，达到自我潜能的充分发挥。心理咨询中关于发展性咨询的功能越来越受到人们的关注，心理素质教育已日益成为高等教育中素质教育的重要基础。

武汉水利电力大学心理咨询中心就有这样一批人，他们十年

如一日，在心理咨询这一领域里不懈地奋斗和探索，为不少大学生及社会青年解除了心理痛苦并开启了心智。现集他们多年咨询实践和科研之成果，撰写了《走出心理困惑》这本咨询个案集。在这本凝结了作者辛勤的劳作和心血的心理咨询个案集中，我们不仅可以对当代大学生群体中那些不易被人察觉的心理发展历程有真切了解和感悟，而且使人们对消除自身存在的心理困扰和疾患增添了信心和希望。它还可以使人们以一种积极的态度去正视自身的心理问题，走出心理困惑，从而做到健康地学习、工作和生活。

心理素质是人的素质基础，它的好坏直接影响人的全面发展和起步。在大力提倡素质教育的今天，我要向大学生和青年读者推荐这本书，以帮助那些正在遭受痛苦的朋友摆脱困境，帮助众多的青年避免不应有的心理伤害。

丁成标
1999年9月

前 言

心理咨询是时代的呼唤，是人们的精神家园。在发达国家她是一种高雅的消遣方式；在我国，她是一种倾诉衷肠的处所。在现代社会，随着科学技术的进步、文化的繁荣，人们的物质文化生活日益丰富，但是不可否认，随着我国的改革开放，社会转型竞争压力的加大，人们的心理困扰也越来越多，尤其是当代大学生，随着独生子女的增多和单一的成长经历，他们的心理承受能力较之以往的大学生有很大的差异，他们的受挫能力、人际能力和心理素质都比较差。有一项调查表明，大学生在“生活态度”、“人际关系”、“自我观念”、“情绪状态”、“学习动机”、“自控能力”、恋爱问题”等7个方面都存在着一定程度的问题。某高校对93级以来每届新生所做的心理健康状况普查的结果表明，每届大约有17.6%的新生具有一定程度的心理问题，其中5%左右的新生具有严重的心理问题，而且呈逐年上升的趋势，这应引起我们的高度重视。在这样一种背景下，高校心理咨询工作在我国率先开展起来，她不仅仅只接待有心理问题的学生，还可以帮助其他学生启迪心智、开发潜能、培养情操、塑造个性，她是使学生健康成长不可或缺的重要组成部分。

武汉水利电力大学心理咨询中心始建于1988年。十多年来，心理咨询中心的十几位教师、专家不辞辛劳，始终本着为大学生健康成长、成才服务的宗旨，凭借他们精湛的技艺和良好的品德帮助来访的大学生解除了精神痛苦，帮助有些曾失去生活信心的大学生重新走上了学习和工作岗位。十多年来，共接待前来寻求咨询的大学生1万多人次，并积累了大量的咨询个案。丁成标教

授主编的这本案集就是作者们对亲手咨询的众多案例精选而成。为了保密起见，文中隐去了真实姓名或虚拟了姓名，但每个案例和咨询的过程都是真实的。我们把它奉献给读者，其目的在于就教于同行专家和帮助正在遭受心理困扰的大学生和青年朋友们走出困境。倘能如此，吾心足矣！

该书由中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会常务委员、武汉水利电力大学心理咨询中心硕士生导师丁成标教授主编，武汉水利电力大学心理咨询中心主任陈璠老师任副主编。作者均为该中心专、兼职教师，他们都是长期从事心理咨询和心理健康教育工作的专家学者和研究生，都有较深厚的心理咨询的理论基础和咨询工作实践经验。他们是张晓红、李云峰、陈慧东、尤传明、严瑜、郁之虹、袁丽华、王明华、王劲、李献彬、黄加海、陶慧芬、杨风修、吕斐宜、赵敏、汪海洋、周丹慧、张励荣、董爱荣、陈长虹。该书由丁成标、陈璠、尤传明审稿改稿，最后由丁成标统稿定稿。

在该书出版的过程中，得到了心理咨询学界的同仁们的大力支持，在编写过程中也引用了有关参考书。在此一并表示衷心的感谢！

作者

1999年5月于珞珈山下

目 录

前 言	1
是真爱还是移情	1
大学城里的“梁山伯”	5
她为何走上不归路	9
她为什么拒绝	14
相爱，原来并不简单	17
师生之间	21
千万别把“痣”当“癌”	24
超越自我	29
学会自我悦纳	33
愁，却缘自外面的世界很精彩	38
学会在荆棘丛中摘取玫瑰	41
肯定现在，悦纳自我	46
给我一杯忘情水	51
“心”病还需心药治	54
他的胃病从何而来	58
有时要学会说“不”	62
重扬人生的风帆	67
父亲的去世为何让她如此绝望	75
我是一捆“矛盾”	80

寻找魅力	85
自费生的烦恼	90
“朽木”并非不可雕	94
自卑差点毁了他的前程	99
室友的鼾声使他丧失了希望	104
不要做生活的旁观者	109
我是没人要的孩子	115
完美主义者的过错	120
让他走出人际的沼泽地	124
我怎么了	129
他终于摆脱了社交的烦恼	132
受到不公正对待之后	136
我怎么听课总是走神	138
他为什么想一死了之	142
放松，别怕对面的男孩看过来	146
我想飞	150
从恶梦中醒来	154
成为真正的男子汉	157
疑病使她退避三舍	161
走出尴尬	167
他为何不敢与人并排而坐	170
跳蚤人生	175
公汽惊魂	180
难圆的梦	183
轻松走进考场	188

他为什么会这样.....	193
爱干净的女孩.....	199
面对儿子的挫折.....	202

是真爱还是移情

一天晚上，我正在咨询室值班，一位男青年探头进来，我问他：“有事吗？”他愣了一下，只是说看看。从他犹豫不决的言谈举止，可以看出这是一种试探。我热情诚恳地对他说：“想看，可以进来看看。”他也笑了一下，虽然只是心理重负下淡淡的一笑，但我知道他一定会走进我的咨询室，因为我感到他已经接纳我了。

我仍在用眼神鼓励他勇敢一些，他稍微停顿了一会儿，终于走了进来，问我：“可以聊聊吗？”我肯定地回答：“当然可以，请坐下来谈吧。”并告诉他，我们心理咨询中心的任务就是尽我们所能，帮助每一个求助者摆脱心理的压力和痛苦。于是他坐下来，向我讲述了他痛苦的经历和内心的苦恼。

他是一位研究生，是大学毕业参加工作两年后才考取的，现在正处在做毕业论文阶段，还有几个月就要完成学业了。但是他目前十分烦躁不安，不要说做论文，连看书、吃饭、睡觉等日常生活都受到很大影响，生活也变得绝望了。他就是在这种走投无路的情况下，走进了我的咨询室。

他大学毕业后，被分配到一个设计院工作，不久就认识了一位女孩子。这位女孩子活泼漂亮，温柔可爱，两人很快就建立了感情并确立了关系。同事们都说他们是天生的一对，他们也陶醉在婚前的准备中，并选定了大喜的日子。可是在一次看病时，这位女孩子被确诊为晚期白血病，仅仅只过了三个月，在他们商定的大喜日期到来的前几天，她撒手离开了人世。悲痛中的他接到了某高校研究生的录取通知书。他怀着悲痛的心情离开了让他时时触景生情的伤心之地。

入校后，他全身心地投入到学习之中，以驱赶心头悲切之情，对周围众多女孩子都不再关注。可是就在半年前，他突然发现有一位非常熟悉的身影在眼前出现，这是一位长相、身材酷似过去女友的刚刚进校的女研究生，他那颗枯竭压抑了两年多的心又兴奋起来，并不由自主地开始时时刻刻地暗中关注这位女学生的一切，她的举止、她的身影、她的言语、她的微笑……用眼光追逐她的行踪，以心理关怀她的行为，“她”又在他的心里复活了，他重又感到生活中的乐趣。他常常想主动去结识这位女同学，可又害怕自己太唐突使对方难以接受，反而会留下不好的印象，心里一直处于这种想表白可又不敢表白的矛盾之中。

就在他犹豫不决之时，他忽然发现这位女生身边常出现一位男学生，他们关系似乎不错，谈笑风生，非常融洽。他心里感到一阵阵痛苦，可仍然不敢主动去接近这位女生。时间一天天地过去了，他发现这位女生和那位男生的关系也越来越亲密。似乎已向众人公开表明他们的恋爱关系。看到他心爱的女孩子即将属于他人，他开始感到恐慌、烦躁、痛苦、绝望。

讲述完自己的痛苦后，他告诉我，他来这里并不是想得到我的同情和怜悯，而是想得到我的指点和帮助，即帮助他如何得到这个女孩子。看来，他无疑给我出了一道难题，要我帮助他得到这位并不认识他、且已经有了男朋友的女孩子，显然这个难题我无法帮助他解开。可是我能帮助他恢复理智和自信，纠正他心里底层存在严重的认知偏差，使他理性地面对生活，重树应有的自信和坚强。

从表面看起来，他已陷入了单相思。单相思的特征一般可分为两种：一种称为有感单恋，即被恋对象知道爱慕者在爱她、追求她，只是她本人并无此意且回绝他的求爱；一种称为无感单恋，即对方对此并不知晓，其幻想色彩较浓，这位研究生对那位女研究生的恋情就是这种单相思。

单相思是人渴望情爱的一种常见的心理反应，但这种情爱并非建立在男女双方相恋的基础上，仅是主观愿望的“自作多情”。单相思者往往把自己的思想和情感都倾注在对方身上，由于得不到对方的情感回报或者不知道对方是否对自己有意，思想行为往往不再受理性的支配只受制于潜意识中的幻想，而这种幻想又往往与现实相混淆，造成认识失真，从而陷入长期的痛苦、彷徨、苦闷和忧虑之中。

一般说来，大多数单相思者随着时间的推移都会从实际上并不存在的情爱中解脱出来，经过一段时间的痛苦过程，多会以各种方式消除那种不切实际的幻想，恢复心理平衡和正常生活。但也有少数单相思者由于无法自我排除这种欲望，有时会采取不适当的方式解决问题，从而导致严重的后果。

从更深的层次上看，该生的单相思实际上并不是指向这位女研究生，而是对原来那位女朋友的移情，是把对原来女友的深切怀念之情转移到了一个与自己并不相识，更谈不上情感基础的他人身上，这种单相思的情感需求显得更加虚幻。

基于这种心理前提，我必须采取一种迂回的策略来对付他的要求。我对他说，请你静下心来，我们一起来分析一下你内心的真实想法，然后我们再寻找解决问题的办法。我回避了帮助他得到那位女学生的直接要求。

我问他：“你能否告诉我，你到底喜欢这个女学生什么呢？或者告诉我，你为什么喜欢她？”

他脱口答道：“我喜欢她的长相，喜欢她的声音，喜欢她的一切。总之这次我无论如何也不能失去她了！”

我又问他：“你了解她的性格、她的爱好、她的情感吗？你了解她多少呢？”

“我感到我了解她的一切。”停了一会儿，他又说：“我不需要去了解，我就是喜欢她。”

从这些话语中，我深深感觉到在他每一种想法的背后都有一定隐意，它们牢牢地存在于他的潜意识中，支配着他的爱恋情感，这就是对原来女友的深深思念！他不自觉地用女友的长相去衡量现实中的女孩子，真实的情况是，他所爱恋的并不是现实的这位女学生，而是他过去的女友。他是把对原来女友的爱寄托在了这位女学生身上，把她看做是原来女友的化身，他现在的痛苦仍然是失去女友的痛苦延伸。虽然他自己认为是用真诚的心理需要和主观感受去对待那位女学生，实际上他并不清楚自己心理期待的倾向性，在他的幻想中把现实的“她”和过去的“她”重叠了。

我对他说，我们现在要做的是把你心底那层隐存的思想从暗处提到明处，这是你恢复理智与自信的关键。生老病死的自然规律是我们每个人都无法抗拒的，我们必须正视现实、面对现实，去追求属于自己的真实幸福。

我要求他沿着这样的思路去假设，即使他能得到这位女学生，但是“她”和她毕竟是不同的，他以原来女友所乐意接受的方式去爱这位女学生，这位女学生能永远愿意生活在一种影子下吗？我要他重新思索这一切，并坚持以正确的方式思维，尽快摆脱痛苦和忧伤，恢复自我。

我还教给他一些转移、升华等自我调节的方法，鼓励他重新认识自我，走出单相思——移情的心理阴影。

经过一个多月的咨询，他的情绪开始稳定正常，学习生活也逐步走上正轨。有一次我在路上遇见他，见他手里拿着一大扎打印稿，我问他“忙什么呢？”他说：“正忙着打印论文，准备参加答辩。”望着他自信的脸庞，我想：“他终于战胜了自我。”

张晓红

大学城里的“梁山伯”

一天晚上，一个英俊小伙拖着沉重的脚步来到心理咨询中心，我友好地招呼他坐下。他表情木讷，用颤抖的声音说：“老师，我很痛苦，请您帮帮我吧！”

我真诚地说：“能告诉我你为啥事痛苦吗？”

他用迟疑的眼光看着我，苦笑着说：“能，但您别笑我。”

我用同情的目光注视着他，沉默了一会儿，我关切地说：“既然你来到中心，那么我们就是朋友，我怎么会笑你呢？”

在接下来的几分钟交谈中，我比较委婉地向他介绍了咨询中心的人员组成、工作纪律和咨询服务范围。听了我的介绍，他好像减少了一些顾虑，面带羞涩地诉说了他的苦恼。

“我是某校研究生。三年前，我在一个设计院上班期间，有幸结交了一位志同道合的女友。她性格开朗，事业心强，心地善良，人又长得漂亮。经过半年的交往，我俩互相倾吐了爱慕之情，并确定了恋爱关系。谁知，天有不测风云，半年后她却被血癌夺去了生命，恋恋不舍地离我而去。”

说到这里，小伙子泣不成声，经我百般劝解方才平静下来。

接着，他又痛苦地说：“她死后，我痛不欲生，好像生活在梦中，心情极度痛苦，情绪相当混乱。特别让我不能忍受的是，一走进我俩曾共同工作过的设计室，她的音容笑貌就立刻浮现在我的眼前，弄得我常常望着她的设计台发呆。单位里的同事也传言我中了她的邪，搞不好要得精神病。好心的领导、同事都多次劝我，可我不但不能忘掉她反而思念更甚，害得我几乎不能工作。”

他接着说：“次年9月，我回母校读研，本想换换环境，调整

一下自己的情绪，以便能从她的阴影中走出来。可想不到，到校后，我一见到那些乐呵呵的女生，她的形象就又出现在我的眼前，一想到她就焦烦、头疼、失眠。两年来，我不敢去跳舞，不敢参加集体活动，严重时连和女生同堂上课，心里都会烦躁不安，头发昏、心发慌、出虚汗，这时我开始相信她是一个魔鬼。长期的情感折磨，使我孤独难忍，思念她又恨她。难言的痛苦，使我几乎丧失了学习的信心，总担心自己完不成学业。可是一想到年迈的父母，又咬牙坚持下去，但效率极低。现在又面临毕业，我论文写不下去，经常失眠、头疼。虽多方求医，但结论一样：没病。安定、谷维素等安眠健脑药吃了不少，效果甚微。所以，我开始怀疑自己真的有精神病，心里非常痛苦。老师，我真的是有精神病吗？”

我肯定地说：“既然你做了全面检查，各项指标都很正常，这就说明你的确没有病，更不会是精神病，这一点你应该相信。”

他说：“没病，我怎么会是这个样子，难道我真是中了她的邪，是她的灵魂在伤害我？”

我说：“不，听了你的诉说后，我认为你的不良情绪反应是心理原因所致。从心理学上讲，你现在的症状属于焦虑症。”

他问：“什么叫焦虑症？”

我解释说：“这是一种以焦虑反应为主要症状的神经症。焦虑反应是人面临应急压力时的一种正常反应，在正常人身上也常发生。但正常人是在面临现实的、明确可辨的威胁或危险情景时才产生紧张不安、担惊害怕等体验，实质上是人在应急时身心唤起状态的表现。如面临升学考试，突闻火灾、地震报警等场合时人的反应。而有焦虑症的人不仅在上述正常情况下会产生焦虑，在没有明确可辨的现实威胁时同样也会产生焦虑反应。焦虑反应又分为内心体验与与植物神经系统异常活动有关的身体症状两方面。心理体验主要是一种难以言说的紧张感，混合着担心着急、坐