



大学生心理咨询案例 分析与辅导

杨玉宇 主编

 云南民族出版社

大学生心理咨询案例分析与辅导

主 编 杨玉宇

副主编 吴 沙

编 者 (按姓氏笔画排序)

杨玉宇 杨迎潮 杨虹泽

吴 沙 苏 雯 高美莲

云南民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理咨询案例分析与辅导/杨玉宇主编. —昆明:
云南民族出版社, 2005. 12

ISBN 7-5367-3354-2

I. 大... II. 杨... III. 大学生—心理卫生—健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 139623 号

责任编辑	王时炜
封面设计	纪冬延
特邀校对	马 波
出版发行	云南民族出版社 昆明市环城西路 170 号云南民族大厦 5 楼 邮编: 650032 http://www.ynbook.com ynbook@vip.163.com
印 制	昆明市五华区教育委员会印刷厂
开 本	889mm × 1194mm 1/32
印 张	6.75
字 数	180 千
版 次	2005 年 12 月第 1 版
印 次	2005 年 12 月第 1 次
定 价	15.00 元
印 数	1-2000 册
书 号	ISBN 7-5367-3354-2/B·21

编 委 会

主 任 张劲松

副主任 彭增华

成 员	丁 炜	徐建华
	李振山	董绍伦
	杨玉宇	艾 华
	易远淑	李剑敏
	李云燕	吴 沙



前 言

近年来,大学生心理健康问题已逐渐成为教育部门和社会关注的焦点,广泛、深入开展学生心理健康教育工作既是社会发展的要求,也是学生心理发展的需要。早在1992年底,我校就已经开始了大学生心理健康教育工作的探索,并于2002年4月正式挂牌成立了昆明理工大学学生心理咨询中心,专门从事学生心理健康教育工作的开展。通过多年的努力、探索和积累,我校现已形成了学校学生心理咨询中心与学院、专职人员和学生管理干部与学生相互关联的心理健康教育网络体系,逐步探索出了一条适合理工大学学生特点的心理健康教育之路。

全面认识大学生心理健康教育应从全面认识心理咨询开始。目前,我校面向全校学生提供个别咨询、团体咨询、书信咨询、电话咨询、网络咨询等多种形式咨询服务,构建起心理咨询的立体化网络。心理咨询的目的在于“助人自助”,这便要求心理咨询工作者必须掌握心理咨询理论与技术:一是系统学习有关的理论知识,全面了解心理咨询的相关理论和技术;二是大量接触案例,积累经验,在实践中不断总结提高。为丰富该项内容,也为将我们的一些经验与众人分享,提供一次相互学习和相互交流的机会,我们编写了这本《大学生心理咨询案例分析与辅导》。

本书章节的划分,主要依据上述原则,分为了两大部分、四个篇章。第一部分(1~2章)主要是对基本理论知识的介绍,第一章主要阐述了大学生心理咨询的相关知识,对大学生心理咨询的内容和原则、任务、方法与技术以及心理咨询与心理治疗的关系逐一

进行了探讨；第二章着重介绍了包括精神分析治疗理论、个人中心治疗理论、理性情绪治疗理论以及行为治疗理论在内的四大流派的心理咨询理论、目标、特点和主要技术。第二部分（3~4章）则是对理论和技术的实际应用，针对具体案例的分析，第三章主要涉及大学生咨询中常见的心理问题；第四章主要是关于大学生咨询中的一些特殊心理问题。这几十个案例是在对近400个案例分析的基础之上选编出来的当代大学生心理咨询中常见的、具有一定代表性的案例。本书涉及的案例主要是个别咨询。

本书的特点可归结为：第一，科学性。从心理咨询的基本理论出发，严格按照心理咨询的技术和方法进行案例分析与辅导；第二，实用性。心理咨询理论、技术与方法的介绍力求“精”而不“滥”，案例的选取力求贴近大学生的生活实际，案例的分析力求理论紧密联系实际；第三，指导性。对案例的剖析较具体、全面，不但对心理问题、心理障碍做到早发现、早预防提供指导，而且对心理问题、心理障碍的应对和调节也给予指导；第四，延展性。对案例的选择虽然没有做到尽善尽美，但每个案例都有“举一反三”的功效，专门开辟的“小结”部分大都指出了此类问题的一般应对策略，具有典型意义；第五，可读性。行文力求通俗易懂，分析力求精练，便于读者阅读和学习。

本书是集体智慧的结晶，案例编写者都是长期从事学生心理咨询的心理学工作者、两课教师和学生工作干部。全书各部分的作者是：第一、二章杨玉宇，第三章苏雯、高美莲、杨迎潮、吴沙、杨虹洋、陈咏梅，第四章杨玉宇、吴沙。他们根据自己开展心理咨询的实践与经验积累，通过详实的分析，引导读者逐渐理解和认识案例分析的方法，并进一步理解咨询方案的制定、目标的选择以及具体操作步骤等。力求通过剖析典型事件的形式，把心理咨询的理论

与实践紧密结合起来，这既是对实际工作的总结、提升，也是对咨询理论方法应用的探讨。我们真心希望这本书能成为一本对高校广大心理咨询工作者、辅导员、班主任等学生教育管理工作人员有价值的参考书，更能成为一本对大学生朋友有帮助的读物。

书稿编写过程一直受到昆明理工大学党委副书记张劲松、副校长彭增华、学生处处长丁炜等领导的具体指导和关心。云南民族出版社对本书的出版给予了大力的支持。特在此表示感谢。

由于对大学生心理咨询中的案例研究还很粗浅，加上时间仓促，书中难免存在问题和不足，恳请专家、同行和广大读者提出宝贵意见，以便进一步改进完善。

编者

2005年8月25日于昆明理工大学



目 录

第一部分 大学生心理咨询的理论基础

第一章 绪 论	(3)
第一节 大学生心理咨询的内容、原则和任务	(3)
第二节 大学生心理咨询的方法与技术	(12)
第三节 大学生心理咨询与心理治疗的关系	(24)
第二章 大学生心理咨询的主要理论与方法	(31)
第一节 精神分析治疗理论	(31)
第二节 个人中心治疗理论	(40)
第三节 理性情绪治疗理论	(58)
第四节 行为治疗理论	(78)

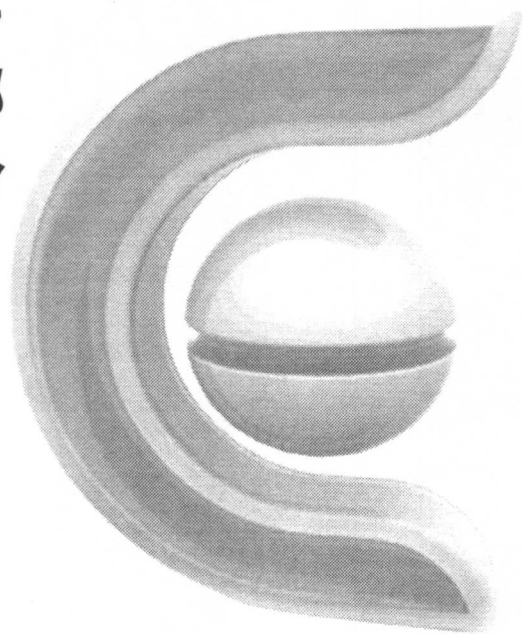
第二部分 大学生心理咨询的案例分析

第三章 大学生常见心理问题的案例分析	(93)
第一节 环境适应篇	(94)
我无法适应这样的学习环境	(94)
我怎么看到辣椒就心里发紧	(97)
挡不住的诱惑使我后悔莫及	(101)
我怎么看什么都不顺眼	(104)

第二节 自我评价篇	(107)
贫困让我自觉低人一等	(108)
“丑小鸭”的苦闷	(112)
从自信到自卑的女孩	(116)
“谁叫他们惹我”	(119)
第三节 学习篇	(123)
我怎么不会学习了	(123)
学习“没劲”，根源何在？	(127)
上了大学 我不喜欢自己的专业	(132)
考试焦虑使我的生活一团糟	(135)
第四节 人际关系篇	(142)
谅解是友谊的阳光	(142)
人际关系的困扰令我失去自信	(145)
我为什么与人交往时总是找不到话题？	(148)
她们这样对我公平吗？	(152)
我是否患了社交恐惧症？	(155)
第五节 情感篇	(158)
我还能坚持多久？	(158)
朋友，你在哪里？	(162)
谁为我点盏希望的灯？	(166)
其实你不懂我的心！	(169)
第六节 择业篇	(172)
好苦恼呀，工科女生择业难	(172)
我该选哪条路走？	(176)
试工的困惑	(179)
我害怕就业	(182)

第四章 大学生特殊心理问题的案例分析	(185)
过度减肥的后果	(185)
我有罪吗?	(188)
我是个同性恋吗?	(190)
为什么大家都不跟我说话了?	(192)
不要让悲剧再次重演	(196)

第一部分



大学生心理咨询的理论基础



第一章 绪 论



第一节 大学生心理咨询的内容、 原则和任务

一、大学生身心发展的一般特点

(一) 大学生生理特点

大学生正处在发育旺盛时期，机体的新陈代谢能力很强，同化过程高于异化过程。主要表现在身体各个器官成长速度的急剧上升和性激素开始分泌等几个方面。体格发育迅速。人进入青春期，生长发育再次显著加快，骨骼肌肉系统又迅速增长，在经历了“第二次生长高峰”之后，到了生长稳定期。在这一时期，骨骼逐渐成熟，体态日趋定型，各器官、各系统的机能日益完善。

大脑和神经系统的发展很快。大学生大脑已很发达，脑重量已达到成人的脑重量，脑重量女子以 20 岁左右为最重；男子约在 20~24 岁之间最重，脑神经细胞的分化机能也达到成人水平，这是大学生记忆力好，求知欲强的生理基础。但大脑神经活动的兴奋却比较高，兴奋和抑制的平衡性还不稳定，到青春后期，才逐渐稳定。另一方面，第二信号系统迅速发展，抽象逻辑思维能力大大提高，不仅有主观的形象思维，而且愈来愈善于运用概念进行判断和逻辑推理，理解各种知识间的关系，对自然和社会现象以及人的思

想行为，具有一定的看法。观察力、概括力、想象力和独立思考的能力，都较少年期大为增强。

这就是大学生思想敏锐，接受新鲜事物快，世界观逐渐成熟的生理基础。

内分泌系统的发展与性机能趋于成熟。与人体发育、性发育具有密切关系的内分泌腺有脑下垂体、甲状腺、副肾皮质、生殖腺，它们各自分泌相应的激素。这些内分泌腺的作用就在于促进人体的成长和成熟并与之相适应，直接参与身体的发育成长及性的成熟，从而带来第二性征的出现。所谓第二性征是指由男女和自身特有的生理变化和性器官的发育、遗精和月经等现象。总之，到了青春后期，身体各部分的成熟和健全，不仅为青年承担繁重的体力和脑力劳动，适应各种困难的环境准备了物质条件，也为其心理发展奠定了物质基础。

（二）大学生心理一般的特点

1. 大学生心理发展的水平

当代大学生主要处于青年中期，心理发展是正在走向成熟而又未真正完全成熟。大学生一般年龄在 18~23 岁之间，心理发展已基本接近成熟，但如果更全面地仔细分析其心理发展，则可发现他们心理发展的某些方面远未成熟。大学生由于他们已达到公民法定年龄，又进入了大学，因此他们便自以为已经是成人，说话和行事力求带有成人味道。但从他们对社会问题的认识方面说，他们只能是“准成人”。大学生不像中学时那样，受到老师及家长太多的约束，而是比较自由和开放的，在处于这样走向社会的过渡期中，他们往往不易深刻体会社会的准则以及他人的思想感情，总以为别人对一切都应该和自己设想的一样，因而在思想感情上往往容易与学校及社会的要求不一致。所以从心理发展说，大学生也只是处在迅速走向成熟而又未真正完全成熟的阶段。

2. 大学生心理特点的两面性

大学生的主要心理特点具有两面性,即积极面和消极面。大学生心理发展正处于迅速走向成熟的阶段,这些成熟的方面表现出积极的特点,如情绪强烈但善于控制,情绪丰富,热情高涨,高尚情操日益发展;精力充沛,朝气蓬勃,具有勇往直前的气魄,对生活充满美好的愿望;抽象思维高度发展,辩证性日益提高,发散性思维有新发展,善于独立思考,求知欲强,创新意识强;自我意识有新的发展,对自己各方面的认识大大提高,主动性增强,自尊心特别强;人际关系进一步扩大,与他人交往能力提高;富有理想,积极向上,向往真理等等。

由于大学生心理发展的未完全成熟特点,决定了其心理发展的消极特点。如滥用充沛的精力与蛮干;对情绪、情感缺乏控制时,易成为情感的奴隶;自我意识强,情绪体验深,在外界的不良影响下,易陶醉于低级情绪;在客观条件未具备时,急于谋求需要的满足,导致失败;在缺乏正确理想指导时,求知欲与敏感性易导致迷信错误的、自以为是“新知识”或“新思潮”。

3. 大学生的内心矛盾

大学生心理发展过程中,存在明显的两面性,而且其各方面的发展也很不平衡,往往易引起各种冲突与矛盾。主要的内心矛盾有:锁闭性所导致的孤独感与强烈交往需要的矛盾;独立性与依赖性的矛盾;强烈求知欲与识别力低的矛盾;情绪与理智之间的矛盾;愿望、幻想与当前现实的矛盾;强烈的性意识与正确处理异性关系之间的矛盾等。

这些矛盾是大学生心理发展过程中正常的矛盾,但怎样化阻力为动力,正确解决内心矛盾,使心理发展更加趋于成熟,也给我们的高等教育提出了更高的要求。

二、大学生心理咨询的内容

在大学里,心理咨询的对象大多是在校的大学生。这一群体的主要特征为:身体发育已经成熟,而心理发育相对滞后;文化程度

比较高,容易接受理性的指导;由于他们的社会阅历较浅,知识不够全面,更容易产生心理困惑,特别是在能动的适应环境或寻求发展时会出现某些不适应或迷茫。大学心理咨询对象的这些特征和问题性质决定了大学里的心理咨询以发展性咨询为主要内容。心理咨询除了为有心理疾病的学生进行咨询和治疗外,更多的是帮助心理困惑的学生实行有效的调节、提高他们的心理素质。

常见的大学生心理健康问题,主要表现为以下几个方面:

1. 适应问题

新生进校后的适应困难,如:环境的改变,远离父母,需要独立生活,角色的转换,学习内容和学习方法的改变,学会与同学相处;毕业离校前有适应社会的困难,如:将要进入社会前的忐忑不安,对将要从事的工作不了解或不满意,将与同窗好友离别等等。

2. 学习问题

学习困难,成绩不好,或没有自己期望的那样好,考前焦虑,考试不及格,面临重修、补考、留级、退学等学习挫折;考试作弊心理;学习障碍等。

3. 恋爱问题

失恋,热恋中的行为不当,恋爱遭家长的反对,恋爱困扰,单相思。

4. 人际关系问题

与老师关系不佳,同学关系不合,孤僻,与人争吵打架,被人欺骗。

5. 社会工作问题

社会工作和学习发生冲突,辛勤工作却得不到理解承认,感到自己有负众望,工作得不到同学的支持。组织活动不成功或未达到预期的目的,或结果没有自己期望的那样好。竞选学生干部失败。

6. 家庭问题

家庭经济困难,家庭成员不和或父母离异,家庭成员患病和死亡,家庭遭到灾难。

7. 情绪负性反应

情绪忧郁, 沮丧, 失望, 无助, 心理冲突, 心理危机。

8. 躯体健康问题

患病, 睡眠障碍, 疼痛。

9. 意外事件

交通事故, 失窃, 受伤, 受辱, 被人误会。

10. 性的困惑

学校心理咨询是心理咨询教师运用心理学的原理和方法, 对在校学生的学习、适应、发展、择业、情感等问题给予直接或间接的指导、帮助, 并对有关心理障碍或轻微精神疾患进行诊断, 矫治的过程。

三、大学生心理咨询的原则

从学科性质上来看, 大学生心理咨询属于学校心理咨询。传统上, 人们认为学校心理咨询应当属于咨询心理学, 它是咨询心理学原理在学校领域的具体运用。在咨询过程中, 应遵守以下原则:

(一) 平等性原则

这一原则是指在咨询过程中, 学校心理咨询人员要从尊重信任的立场出发, 努力和咨询对象建立朋友式的友好信赖关系, 以确保咨询工作的顺利进行, 取得圆满的咨询结果。由于师生关系在教育与受教育意义上的不平等地位, 平等性原则对于学校心理咨询特别重要。从实际情况看, 下述两个问题对建立平等信赖关系十分重要。

第一, 关于如何看待来访者提供信息的可靠性问题。这个问题对咨询双方能否建立信赖关系至关重要。一般来说, 对于抱着积极解决问题的态度前来求询的人, 其提供的信息出现矛盾或不实之处, 咨询人员不应大惊小怪, 更不应表露出不信任的情绪或态度, 而应投以信任的目光, 委婉地提醒来访者注意自己的言语表达和回