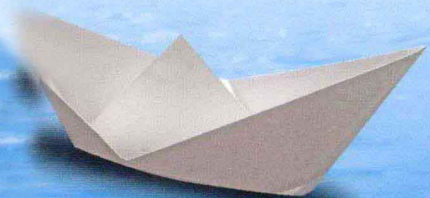


心灵方舟

——大学生心理健康教育案例集

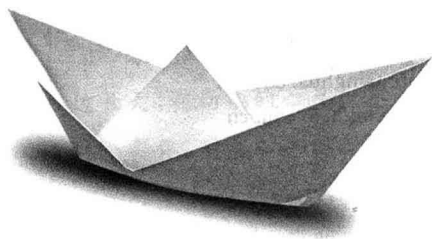
李明 邵瑾菊 李新春 张红艳等 编著



心灵方舟

——大学生心理健康教育案例集

李明 邵瑾菊 李新春 张红艳 等 编著



清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书以《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求〉的通知》的体例要求为架构,设计了“象牙塔里的心结、自我探索面面观、春风化雨塑人格、求职就业消得人憔悴、求学路上的酸甜苦辣、冲破雾霾见蓝天、人际交往千千结、校园恋爱悲喜剧、宝剑锋从磨砺出、化危险为机遇”共10章内容,汇集了大学生在校学习生活中的心理困惑、自我发展、人格完善、生涯规划、学习心理、情绪管理、人际交往、恋爱心理、压力与挫折应对、心理危机干预等方面的案例,并进行了分析点评,提出了调节及提升的对策、方法。本书试图以心理学的基本理论知识为支撑,通过案例分析点评,帮助大学生优化心理素质,健康、幸福、快乐地成长。

本书既是高校大学生心理健康教育课程的辅导教材,也是关注自身成长与心理健康的大学生的有益读本。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

心灵方舟:大学生心理健康教育案例集/李明等编著.--北京:清华大学出版社,2013
ISBN 978-7-302-33653-2

I. ①心… II. ①李… III. ①大学生—心理健康—健康教育—案例 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 204100 号

责任编辑:孟毅新

封面设计:常雪影

责任校对:刘 静

责任印制:王静怡

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:北京世知印务有限公司

装 订 者:三河市溧源装订厂

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm 印 张:14.5 字 数:314 千字

版 次:2013 年 9 月第 1 版 印 次:2013 年 9 月第 1 次印刷

印 数:1~3000

定 价:30.00 元

产品编号:055901-01



目 录

第1章 象牙塔里的心结	1
案例一 新生的烦恼	1
案例二 心病还得“心药”医	3
案例三 我的痛苦谁知道	6
案例四 想退学的高分学生	8
案例五 他患上了强迫症	10
案例六 与她们格格不入	12
案例七 生活在离异家庭中的大学生	14
案例八 放飞后的自由鸟	16
案例九 竞选学生干部的经历	18
案例十 学生干部的心理苦衷	21
案例十一 他是那样的一“网”情深	22
第2章 自我探索面面观	25
案例一 我是个馋嘴女生	25
案例二 迷失的羔羊	28
案例三 老师,您能帮帮我吗	30
案例四 自卑的包袱越背越重	32
案例五 以自我为中心	34
案例六 我好胖、好丑	35
案例七 被疾病打蔫	37
案例八 初来大城市的新生	39

案例九 完美学生的不完美心理	41
案例十 我是个不讨人喜欢的女孩	44

第3章 春风化雨塑人格

案例一 沉迷的网虫	48
案例二 不小心碰到女生胸部之后	50
案例三 畸形的人格	52
案例四 花样少女,如此凋零	56
案例五 莫让偏执害了你	57
案例六 摆脱羞怯的幽灵	59
案例七 为爱慕虚荣埋单	61
案例八 性格内向真的不好吗	63
案例九 自恋引发的问题	66
案例十 如何面对个性冲突	67
案例十一 父亲陪她去招聘	70

第4章 求职就业消得人憔悴

案例一 考上大学后能干啥	72
案例二 一切从零开始	73
案例三 一个优秀毕业生的梦想	75
案例四 徘徊于未来途中的岔路口	76
案例五 我的理想职业在哪里	78
案例六 考研与就业的抉择	80
案例七 工科女生的漫漫职场路	81
案例八 他因就业而焦虑	83
案例九 未来的路不再模糊	85
案例十 只想留在大城市,不愿去基层	87
案例十一 别让机遇擦肩而过	89
案例十二 他想换专业	90
案例十三 跨行求职,天地宽	92
案例十四 优秀的我为什么没有单位接收	93
案例十五 拨开就业抑郁的乌云	95

第5章 求学路上的酸甜苦辣



案例二 一到考试就失眠	99
案例三 不喜欢父母代选的专业	101
案例四 如何适应大学学习	102
案例五 总在关键时刻掉链子	103
案例六 有志者事竟成	105
案例七 为何付出与收获不匹配	106
案例八 学习自卑的心理诱因	107
案例九 他最讨厌学英语	109
案例十 走出厌学的怪圈	110
案例十一 克服马虎的坏毛病	112
案例十二 安心学习真那么难吗	113
案例十三 他心力交瘁	114
案例十四 学会合理归因	115
案例十五 他考试铤而走险	116
第6章 冲破雾霾见蓝天	119
案例一 抑郁独奏	119
案例二 难以抗拒的食欲	120
案例三 告别冷漠	122
案例四 翻藏同学书籍为哪般	123
案例五 爱发脾气的小公主	124
案例六 嫉妒是人际交往的大敌	126
案例七 驱除嫉妒	127
案例八 她不爱叫人	129
案例九 自卑困扰着他	130
案例十 他曾是老师的重点照顾对象	131
案例十一 她的心情很糟	132
案例十二 她处处小心翼翼	134
案例十三 不被贫困击倒	135
案例十四 因“狐臭”而自卑	136
案例十五 表面优秀掩盖下的压抑	138
第7章 人际交往千千结	140
案例一 走在孤影自怜的路上	140
案例二 推倒清高自负的围墙	141

案例三 她害怕与人讲话	143
案例四 时间观念在人际交往中不容忽视	145
案例五 他为何要休学	146
案例六 用快乐掩饰内心的伤痛	148
案例七 朋友间该不该有个人隐私	149
案例八 有一团和气的人际关系吗	150
案例九 今生不想再见到她们	151
案例十 好朋友不可能亲密无间	152
案例十一 冲破封闭的交往圈	154
案例十二 众人拾柴火焰高	155
案例十三 向胆怯发起冲击	157
案例十四 先后两次调换宿舍	158
案例十五 因人际交往障碍而失眠	159
案例十六 他的癖好让室友不能容忍	161
 第8章 校园恋爱悲喜剧	 163
案例一 男友要与她分手	163
案例二 压抑的内心	164
案例三 大四女生的一封信	165
案例四 难以启齿的梦	166
案例五 虚惊一场的背后	167
案例六 扭曲了的“宣泄”	168
案例七 她是怎么了	169
案例八 对男性的恐惧	170
案例九 陷入深深的懊悔	171
案例十 绽放的百合花	172
案例十一 爱恨情仇	173
案例十二 情场上屡战屡败	174
案例十三 不得不在两个男人中做出选择	175
案例十四 乖巧女生的情感叛逆	176
案例十五 自私的爱	177
案例十六 恋爱中的苦恼	178
案例十七 失去的爱	179
案例十八 学会独立	180
案例十九 常被尴尬的梦惊醒	181



案例二十 恋爱也要懂得尊重	182
案例二十一 糊涂的爱	183
案例二十二 爱的迷失	184
第9章 宝剑锋从磨砺出	186
案例一 微博心语	186
案例二 离校出走的女生	186
案例三 坦然面对挫折	187
案例四 物质贫困不可怕	188
案例五 不畏压力	190
案例六 心态决定命运	191
案例七 不愿回宿舍	192
案例八 照镜子	193
案例九 一封电子邮件	194
案例十 轻生能挽回逝去的恋情吗	195
案例十一 独自飞翔	196
案例十二 母亲离去的哀伤	197
案例十三 女生就业难	199
案例十四 挫折也是一所不错的大学	201
案例十五 她与母亲无话可说	202
案例十六 郁结的压抑让他窒息	203
案例十七 疯狂的欲望	204
第10章 化危险为机遇	206
案例一 晒晒发霉的心灵	206
案例二 解开交往中的小“疙瘩”	209
案例三 他害怕听到有关死亡的话题	212
案例四 失恋的大龄研究生	215
案例五 留守孩子的心理盲区	218
参考文献	222

第1章 象牙塔里的心结



案例一

新生的烦恼

崔某,女,17岁,西北某大学一年级新生,来自南方某中等城市,父母都是工薪阶层,家境良好,家庭生活温馨。因为她是独生子女,所以从小备受父母宠爱,家中生活事宜均由父母料理。父母只要求她努力学习,无须承担任何家务劳动,甚至连衣服鞋袜也不用自己洗。

崔某就读于当地最好的中学,由于高考没有发挥好,才进入了这所地处西北的普通高等学校。她的高中老师告诉她们只要努力学习考上大学,一切都会好的。可到大学以后,她才发现大学和她想象的完全不一样。在她心目中,大学应该有宽阔的道路、明亮的图书馆、学识渊博的教授、青春飞扬的同学……可来到这里已经一个月了,看到的是尘土漫天的道路、阴暗狭窄的图书馆,同学似乎都不爱读书,高年级的学生窝在宿舍里,不是上网玩游戏就是聊天,她真的不知道这四年将如何度过。她非常想念以前的同学,可别人考上那么好的大学,只有她在这么偏僻的地方,她不好意思与他们联系。就算他们打电话给她,她也只能说这里很好。

她后悔来这里上大学,吃不惯这里的伙食,宿舍里动静太大,睡不着。气候更难适应,她已经感冒好几次了,成天想家。早上醒来不想起床,不想吃饭,但又怕身体垮了父母着急,便强迫自己起床锻炼、吃饭。在操场上跑步时,崔某一旦听见广播里放的音乐有“妈妈”之类的歌词就禁不住要哭,一边跑一边哭。

在宿舍、餐厅、教室、校园里到处都听见当地人的口音,她总觉得自己是被抛弃到异地来的外乡人,总感到是在别人的地方,好不自在,孤独极了。班上组织出去玩,她怎么也高兴不起来,反而越玩越伤心,觉得到处都不如家乡。而且,她看见落叶就想到归根,想到归根又想到家,每天晚上熄灯后都在被窝里哭,也不知到什么时候才入睡。每到周末,看见寝室里的本地同学回家了,她就更伤心,更难受。她也迫使自己快活起来,忘掉家里的一切,强迫自己好好学习。但是,基本上学不进去,又怕自己被淘汰,别人笑话,只得以无可奈何的心情整天把自己强塞进课本里面。看不进书,却不敢不看。就是望着书发呆,晚自习也要在图书馆坐两三个小时才能坦然一点。现在成天提心吊胆,担心期末考试不及格,担心家里人失望,害

怕世俗的眼光。

她已完全没有了在家时的活跃、中学时代的丰富多彩,一点不觉得生活充实。现在只有烦恼—忧愁—烦恼—忧愁。她简直待不下去了,只想转学回去。



分析点评

崔某的问题属于典型的新生不适应。大学新生适应问题是一个普遍的问题,也是高校心理咨询中遇到较多的一类问题。有的新生随着对大学环境的了解、熟悉以及自我调节,经过一两个月时间便能基本适应大学生活。但是,少数学生由于没有在外生活的经验,尤其是独立性差,情感依恋强烈,心理脆弱,适应起来比较困难。

在本案例中,造成崔某不适应大学生活的主要原因是她对大学的期望过高,加上中学时,老师为了鼓励同学努力学习,把大学生活描绘得过于美好,让同学在不了解情况的前提下,对大学充满了不切实际的幻想,使实际的大学与理想中的大学存在一定差距,导致部分同学产生失望、沮丧等心情。

另外,崔某看待其他同学和事物有些片面,以偏概全,比如她认为所有同学不是玩游戏就是聊天,这些情况在学生中确实部分存在,但一定不是全部,不能将其视为所有学生的行为。大学生的学习和生活相对比较自由,自己完全有能力和条件选择自己的学习和生活方式,不一定非要参照别人的模式。

最后,崔某没有正确看待失败和挫折。她没有真正从心理上接受读一般大学这个事实,把对大学的不满归因于考试的失误,并且,以前的同学关心她时,她掩饰了自己的失落,勉强地说自己过得很好。这些现象都说明了崔某的内心很矛盾。

针对崔某的情况,可通过对一年级大学生心理特点的分析,帮助崔某了解新同学不适应大学生活是普遍现象,鼓励并使她相信自己能认识新环境,适应新生活,确立新目标,塑造新自我。还可通过向其介绍学校所在城市的名胜古迹、旅游景点、小吃风情,介绍她所学专业的前景等,激发她去寻找异地、异乡、异校的优势和特色,培养她热爱学校、热爱他乡的感情。在学习方面,一方面要启发帮助她认识目前所学专业的性质、意义,并从社会的发展、人才的竞争角度使之产生紧迫感、责任感,促其尽快确立自己新的奋斗目标;另一方面,可为她介绍大学学习特点和学习方法,特别是处理学习分心问题的具体方法。在人际关系方面,要给她介绍一些使自己融入寝室集体,融入班集体的方法,介绍扩大交往圈、找到新朋友,让自己被人了解、理解,同时也了解、理解他人的办法,使其尽快找到新的情感寄托。最后,要帮助她学会在任何情况下摆正自己的位置,正确认识和面对挫折、失败,尽快适应新生活。

每年都有一大批青少年经过高考的奋力拼搏,带着梦想、希望,满怀信心踏进大学的殿堂。但是面对新的生活环境,新的教学模式,新的人际圈子,很多学生不能很快适应。进入大学前,许多学生心中的大学都是校园风景如画,教室窗明几净,处处欢歌笑语,同



学青春年少、意气风发。然而,现实中他们却发现并非如此,校园不大也不美、教学楼和宿舍卫生环境不好,供电供水有时存在问题,教学设施落后,同学也有各种各样的坏毛病……理想与现实落差巨大,致使一些学生困惑失望。还有学生因缺乏集体生活经验,在生活中以自我为中心,不知道也不会关心和体谅他人,难以融入集体,逐渐对集体产生排斥。常常出现有的学生情绪低落,有的想家,有的逃学,有的吵着要去打工,更有甚者提出要退学等现象。每个人从熟悉的环境进入陌生环境后,都面临着重新认识和评价自我,确立新的自我形象等问题。这都需要一个逐渐适应和调整的过程,这个过程包括对新环境的熟悉,了解新环境对自己的要求,以及转换过去的生活方式、思维方式,慢慢适应新环境的要求。所以,大学生要在开学初期尽快改变原有的生活习惯、思维方式,逐渐形成适应新环境的生活和行为方式。平时可以多读一些有关情绪调节等方面对身心有益健康的书籍,或者多参加一些课外活动,这不仅能够缓解心理压力,有助于保持乐观向上的情绪,还能够减轻学习压力,同时也可以开阔视野,增长知识,促进自身素质的全面提高。只有用积极的态度去面对新的环境、新的生活,才能够尽快适应大学生活。



案例二

心病还得“心药”医

王同学,一个典型的东北男生,个儿高,手大脚大,往那儿一站,就像一座小山。他走进心理咨询室,一脸苍白,显得乏力、憔悴。

“老师,我有重病,可是怎么也查不出来。”在“重”字上他加强了语气,王同学愁容满面地从这里打开了话匣子。

王同学是家里独生子,父亲是高工,母亲是医生。

小时候,他比同龄孩子长得高。自打拿着玩具手枪玩游戏起,他就是小伙伴中的头儿。小学阶段,他手臂上始终三条杠;中学里就更不用说,共青团、学生会,他都有不凡的表现。

考上大学后,他给自己的定位是学习“班级第一”,争取“保研,直博”,因为他知道在未来激烈的社会竞争中,社会对人才的要求会更高,仅读完本科是没有竞争力的。可是,不知怎的,进了大学以后,他竟没有被老师注意到,老师指定的班干部在他看来都是那么差劲。他心里实在不平衡,就憋着劲拼命表现,果然在后来的选举中中了愿。同学们推选他当上了班长,后来又当了学院体育部副部长,还参加了辩论协会里的工作,忙得不亦乐乎。

王同学说:“我使出浑身解数——志愿者活动,演讲比赛,篮球比赛,宿舍评比……这些我都想带领大家争第一。毕竟,我是同学们选出来的,我得争口气,让老师看看。可是,这一切不会那么容易。一个人的精力和时间毕竟是有限的,有时为了组织班上活动我竟然不去

上课。在二年级第一学期考试就有两门功课不及格。根据学校规定,有两门以上不及格的学生将被取消当干部资格,不能评奖学金,不能作为入党积极分子,课程要重修。”

就在王同学为自己心有余而力不足的状况担忧不已的时候,一场高热将他击倒。虽然去医院做了多项检查,证实了仅仅是上呼吸道感染,但是经不住连续几天的折腾,他病倒了,整整十天。热度退去,他瘦了一圈,脸色也有些苍白。为了少误课,身体仍有些虚弱的他夹着书本进了教室。可不知怎么,头有些晕,打不起精神来。“糟糕,这可怎么学习?已经耽误了十天的功课,要是再得点别的病,就更完了。”王同学暗暗着急。越着急,头越晕;越头晕,越着急。最后,他趴在了桌子上。

随后的好几个月里,王同学都是无精打采。每一个见到他的同学都关切地询问“为何脸色那么苍白?”他更加肯定自己患了什么说不上来的病。于是,他开始频频地跑医院。他在凡是可能相关的各科都做了检查,结果一切正常,可是他不相信。渐渐地,他觉得自己的脑子锈住了,眼珠转得不灵活了,上课精神集中不了,学习远远达不到应有的效率,更不用说履行自己承担的学生干部的职责了。他焦虑不安,感觉无助,甚至产生了无望感。

交谈中,老师注意到王同学明显表现出主观、任性、好强、过分自责和求全、求完美等个性特征,而外部环境的文化变迁迅速、社会竞争激烈、人的选择性日益增强的情形又使他的精神及心理负荷更为加重,再叠加上的对自我的过分高而且缺乏弹性的目标,王同学为了达到自己心目中的成功——学业中的第一名、社会工作中的第一名——而长期处于高度的紧张状态。由于缺乏必要的身心松弛,不能适当地进行自我调节,紧张、焦虑、压迫感又是如此之强烈,久而久之,他的大脑功能出现了潜在的失调。当发生了带有一定偶然性的疾病时,王同学变得过分敏感、多虑。越是着急、焦虑,症状就越是明显。将注意力几乎全都投放在自己的“病症”上,使得他对自己的健康越来越没有信心。同学们关切的问候成了不良的暗示,进一步被他视作“自己的病已经被任何一个明眼人都能看出来”的“证据”,王同学陷入了一个逐级放大的恶性循环圈之中而难以自拔。作为如此不断消极强化结果的疑病性神经症状的出现也就具有一定的必然性了。

基于这样的判断,老师首先建议王同学去寻求他认同的权威的医学专家进行诊断。很快,一系列的必要的检查与化验明确排除了他大脑存在器质性病变的可能性。随后,老师帮助王同学确立对疑病性神经症的正确认知,从病因、性质、机理以及可能引起波动的各种因素和应对措施等方面,通过认知领悟帮助他走出认识的误区,阻断以往的消极循环,树立治愈的信心,为科学的自我调治打下认识基础。

接着,老师帮助王同学做一些利弊分析,建议他在校园中应该以学业为主。王同学点了点头,表示同意。至于取消当班干部资格,老师说这也不完全是坏事,从某种意义上来说,可以把自己从纷繁复杂的事务中解脱出来,原来顾此失彼,吃了亏,现在要将“颠倒的事物再颠倒过来”。老师又与王同学一同探讨如何完善自己的个性,如何选择和设置适合于自己的独特的奋斗目标。由于问题的起因与他的不良人格因素和认知偏差导致的心理失调密切相关,因而,与他一同探讨完善个性的意义和需要加以关注的内容,帮助他认识自己的独特的



价值,发现真正的自我,学会进行选择,为自己做出成熟的、恰当的决定,就显得非常重要。

经过与老师的多次咨询交流,王同学整理了自己的价值观念,发现自己其实更加看重的是学业的成就和与别人相处、受大家欢迎,这些在总体上表现为智能的和社会的需要。而过分刻板地追求各方面的“第一”,只会使自己在紧张、焦虑不安中不断产生“受挫”和“不愉快”的感受,进而使自己的心理冲突加剧,并在不合理认识的基础上让心理压力不断升级,最后在外界对自己的高要求和自己内在的高要求都毫无弹性而自身应对问题的能力却在下降的情形之下,陷入难以自拔的困境。王同学看清了自己个性上的不足,把过高的自我期待降了下来,制定出适合于自己的富有弹性的目标,确定出自己所定义的独特的“成功方案”,注意劳逸结合、协调生活节奏、避免大脑神经活动长时间处于紧张状态,在循序渐进中保持了一种愉快、积极、自信的状态。

此外,咨询老师还鼓励王同学适当锻炼身体,积极调节身心,并教会他自我松弛疗法,通过有意识的主观意念活动 and 自我心理锻炼,控制自己的人体机能活动,达到身心平衡和自我保健的目的。



分析点评

王同学特别关注自己的身体状况,对自己的健康水准过分低估,深信自己得了某种疾病,并为此忧虑不已,影响了正常的学习生活。尽管在求医过程中经过医生的多次检查得到否定的诊断,他依然坚持自己的看法,焦虑、忧郁不堪。这是疑病性神经症的表现,已经超出了正常范围,属于近病态的心理障碍。

一个社会人在社会化的过程中,由于存在着“趋向更好”的心理动力,会与环境以及自我经常发生冲突,这些冲突有可能引发各种心理问题,产生非常态甚至病态的心理障碍。在青年心理咨询过程中,神经症并不鲜见。它们的基本特征是没有脑的器质性病变,也没有足以造成脑功能障碍的躯体疾病;当事人对自己的心理矛盾有察觉,只是无力自拔,从而精神痛苦不堪;由于对自己的病态表现有一定的自知,当事人迫切希望摆脱痛苦,于是常常能够主动求医,寻求帮助;虽然因精神活动能力降低而使学习效率明显下降,但当事人的生活自理能力和社会适应能力基本没有缺损;症状的表现并非偶然,而是持续或断续出现,至少缠绵数月,等等。严重的神经症会使学生难以继续学业,从而丧失一次重要的人生发展机遇,甚至进一步损害人格的健全,使之无法自立于社会。因此,它应该引起重视。

由于神经症的病因和发病机制比较复杂,涉及个体的人格缺陷、精神因素导致心理活动失调、儿童时期的经历对现实产生的影响、生活中的挫折与不幸事件等,在咨询辅导治疗时,也同样应该从完善个性、调整认知、学习建立健康的行为模式、积极地调节身心等方面着手,必要时,还要进行转介,辅以一定的药物治疗。



案例三

我的痛苦谁知道

袁同学有一个骄傲的童年,还有一对优秀的父母。父亲学工商管理,在国外名校获得博士学位。学成回国后,他作为学科带头人在一所名牌高校的学院任院长。母亲是学中文的,名牌高校的高才生,写得一手好文章,在圈内圈外都名气不小。整个童年,袁同学是在父母尤其是母亲的百般呵护之下成长的。“好好读书,长大有出息,要超过爸爸妈妈,别的都不用去操心”,这些是她听到的最多的话。

袁同学印象最深的是,在幼儿园和小学的前两年,经常被老师表扬。因为她在算术方面反应格外快,老师提问的话音未落,袁同学就立马得意地举起小手,并且同时接应同学们羡慕的眼光。说实在话,她非常陶醉于那种感觉。

让袁同学更深刻体验到站立在巅峰的感觉是在随父母在国外度过的那几年。因为陪伴父亲,母亲也需要时间静心创作,他们全家在国外生活了三年。那时袁同学读小学三年级。由于启蒙教育很早,再加上不同国家教育的差异,在很快渡过语言关之后,袁同学在当地名声大振,在异国同学和老师的眼里她简直是个神童。

“我被别人认为是数学天才,当然我自己也这样认为,那种感觉真好。我颐指气使,我嚣张跋扈,可是依然有不少同学簇拥着我。”回忆到这些,袁同学似乎感觉时光已经流逝很久远。

初中一年级时,袁同学随父母回国了。在全新的环境里,她深受打击。由于语文成绩不好,语文老师多少次挖苦她:“你妈妈还是舞文弄墨的,怎么孩子这么低能?”数学的“天才”感觉也早就没有了,倒是经常担心自己会跟不上进度。唯一的强项按理说就是英语了。可是在一次英语课堂上,她举手指出担任班主任的英语老师表述得不合适,不仅遭到老师的讽刺,从那以后还明显感觉被冷落。

不知从什么时候起,袁同学越来越不喜欢自己,甚至讨厌自己,但又很不甘心。她变得特别敏感,也在内心暗暗与同学较劲。看到学业优秀的甲同学,她观察人家怎样学习,学些什么;看到能言善辩、颇有人缘的乙同学,她模仿人家怎样表达、怎样行事;看到苗条漂亮的丙同学,她严苛节食,努力使原本并不肥胖的体形进一步消瘦……

这一切努力只是使袁同学的自我感觉更加糟糕。渐渐地,她越来越沉默,脸上的肌肉变得僵硬,笑成了一件很困难的事。而且她觉得自己变得特别贪吃,不仅进了食堂无法控制食欲,也挡不住超市、小店的诱惑,一直要吃到撑得难受才罢休。

高考前,袁同学告诫自己:到了破釜沉舟的时候了。她背水一战,决心用高考的硕果为自己争回面子。她不敢回首那段“黑暗”的日子,一直疯狂地学习。结果还算可以,她考进了一类本科院校,可是还是很遗憾,因为觉着平时不如她的甲同学考进的是一所名校。



大学需要住校,袁同学来第一次过集体生活。同学不可能像母亲那样关照她,生活中不如自己心意的事情也太多,她对环境、对同学表现出很多愤怒:“那些外地人,习惯不好,就知道死命读书,好恐怖!”可是她却尽力去委屈自己、讨好他人:“她们要打电话,我递上手机;她们唠叨宿舍缺了什么,我赶紧让母亲送来;她们想吃夜宵了,我主动去买。我的点心盒都成了公用的。可是有时控制不住,就会与同学大吵。”袁同学能觉察自己一直处在冲突、抑郁、焦虑之中,饮食问题又一次突现出来,学习也难以正常继续。她甚至有过轻生的念头。

回到家里,毫无觉察的父母还总是兴奋地给女儿描述着宏伟的未来。袁同学更觉难受:她不相信自己会有什么美好的未来,很可能连宿舍的那几个同学都不如;对自己违心地讨好他人感觉压抑和痛恨。于是她对着父母大吼大叫,还摔砸东西,过后也没有明显的悔意。“我的痛苦谁知道?”她这样诉说。

袁同学的情绪持续低落,不愉快,自我评价低,缺乏自信,对事物的兴趣明显下降,度日如年;感觉焦虑不安,易激惹,有自我压抑释放的过激行为;而且她的正常能力有损害,否定快乐,生活没有了目标意义;无法振作,精力丧失,注意力难以集中,并出现发作性的暴饮暴食。



分析点评

本案例中的袁同学存在扭曲的、非理性的思维模式,她的情绪表现揭示她患了抑郁症。面对激烈的竞争、节奏过快的生活和难以回避的压力,抑郁情绪常常悄然而至。它很容易被人们忽视。世界卫生组织预测,抑郁症将成为21世纪人类的主要杀手,它将严重威胁人类的身心健康。

对于生理基本成熟、心理尚在发展之中的青年,由于正在经历内心自我的探寻,正处在交友需要强烈而又容易受挫的阶段,且承载自身和家庭对成才、成就、成功的高期待,容易陷入抑郁。因此,改善以至摆脱抑郁,帮助他们识别和纠正不良的认知模式是至关重要的。

比如说人的自尊,它对于自我的发展有着重要意义。一旦个体认为自己是什么样的人,不管这种判断是积极的还是消极的,自我会向着这个预言的方向发展,并最终导致这个预言的实现。可是,一个人要获得自尊心有两种不同的方式:有条件的和无条件的。对于前者而言,自尊必须靠自己挣来,这里当然有激发潜能的积极意义,但是当努力仍无法达到自己设定的标准时,个体就容易出现情绪低落、感觉失败。对于后者而言,自尊不需要条件,始终尊重热爱自己。一个人与其时刻在担忧自己是否有价值,不如制定个人的成长目标,诸如学习、帮助别人、富有建设性、风趣、与人共度时光、改善与他人关系等,那会有意想不到的结果。

再来看看对于完美的追求,它同样有着健康的追求卓越与完美主义的本质区别。对

于前者而言,个体会为自己的努力感觉喜悦和满足;也不需要通过引人注目来赢得什么;会不害怕显示软弱,也不怕犯错误;会感觉到自己有创造力并为之欣喜。对于后者而言,过分苛求完美会令自己感到紧张、紧迫,并且被失败的恐惧所攫取;难以对自己的成就满意;会在乎别人是否铭记自己,以获得他人的喜爱和尊重;不允许自己有错误,很容易陷入自我挫败。



案例四

想退学的高分学生

孙某是一名新生,来自甘肃农村,父母都在家务农。他自幼学习刻苦,上中学时在班上名列前茅,同学们都很崇拜他,经常向他请教问题。他的入学成绩是班上的最高分。

收到大学录取通知书后,父老乡亲们为这个村里出了第一个大学生而奔走相告,很多人还送来了贺礼。离开家乡来学校报到那天,乡亲们敲锣打鼓地将孙某送上了通往省城的汽车。看着这一幕幕场景,孙某暗下决心,要在学校更加努力学习,将来成就一番事业,报答父老乡亲。

孙某对大学生活充满了好奇和新鲜感,为自己编织了一幅幅大学生活的美好图画。他办完入学手续后,主动帮同宿舍的同学去火车站送亲人,谁知道钱包被偷了,还不明不白地被人当票贩子打骂了一通。

军训期间,他因动作不标准,常被教官训斥,他感到有的同学常投来嘲笑的目光。在宿舍里,他又因满口的家乡话,穿着、举止土气,常惹得同学们哄堂大笑,被认为没见过世面。

辅导员得知他家境贫寒,建议他申请贫困补助,竟被他拒绝。因为从小父母就教育他,人要有骨气。所以他从不把困难告诉同学、好友和老师,他不想让别人怜悯,也不想靠别人的同情施舍过日子。

外语考试分班孙某被编到最差的班,他心里特别难受。他知道自己的英语是哑巴英语,每当上英语课,他就特别紧张,提心吊胆。上课不敢抬头看老师,总觉得老师在看他,害怕老师提问他,结果听课效果很差。

孙某还发现,自己的计算机也不行。由于在农村长大,从未接触过电脑,很多老师、学生认为是常识的东西他都不懂,于是上机操作时,孙某就不断地举手问问题。计算机任课教师非但不理解他学习的急切心理,反而不耐烦地训斥他上课不认真听讲。孙某一下子觉得特别委屈,自尊心受到了极大的伤害。

宿舍里的同学大都来自城市,他们见多识广,每天晚上熄灯后大家“神侃”,别人谈得热火朝天,可孙某却一句话也插不上。再有,宿舍同学的家庭经济条件都不错,同学过生日彼此送礼物、请吃饭,可他连吃饭都很困难,哪有钱去与同学下馆子?他觉得自己和他们不是



同一类人,在宿舍里无形当中有一种压迫感,于是尽量少在寝室,每天早出晚归,独来独往。有些同学讥讽他“小家子气”、“不够潇洒”。每当这时,他只能用苦笑作答。这些他都不在乎,他想只要学习好,胜过别人就行了。为此他整天埋头学习,每天坚持到图书馆看书,可有时就是学不进去,注意力很难集中。

期末考试成绩出来了,孙某的成绩非常不理想,好几门课刚刚及格,英语、计算机还是不及格。寒假里除过年那几天随父母走亲访友,孙某其他时间都在复习,父母见他如此用功,非常高兴和欣慰。可他们哪知道……他觉得自己压力特别大,快要崩溃了,这些天吃不下、睡不着,整天头昏,没精神,有时还伴有耳鸣,书本上的东西老在脑海里盘旋,心情和身体也越来越坏,孙某第一次旷课了。当他迈着沉重的脚步回到寝室时,室里的同学都用异样的眼光看着他,一个舍友还冲上来问他:“你一个下午都没上课,去哪了?是不是拿我的钱去上网了?”孙某真不敢相信自已竟被当成了小偷,这是何等的侮辱啊!孙某再也不愿意待在寝室了,转身冲了出去,整晚都没回来……

第二天上午,他找到辅导员,他说想退学。因为他已经很长时间白天看不进书,晚上很难入睡。担心这样下去肯定会被开除,等学校开除回家多丢人,还不如自己退学的好。



分析点评

案例中孙某的主要问题是进大学后的现实状况和中学时的荣耀形成了巨大反差,在与同学的比较中迷失了自我,产生了自我否定,出现了严重的自卑感。再加上父老乡亲的厚望带来的压力,自尊受到伤害产生的委屈感、受辱感和不公平感等,形成了现在的综合反应,出现了退缩心理,产生了退学念头。

可以看出,本案例中的孙某成才愿望非常强烈,有责任感,领悟力高,自制力强,但同时又较敏感。本案例的关键在于使孙某从自卑中解脱出来,认清进入大学后,在学习、生活、人际关系等方面暂时不适应是比较正常的现象。要帮助他渡过难关,可以采取以下措施。

一是调整现有的认知结构。穷不是自身的弱点,也不是缺点,如果一个人自己都瞧不起自己,那么,别人的热情会被误认为是施舍;别人不理他,会被认为是看不起自己。负性的自我形象只会使身边的人远离自己,与人缺乏沟通,最终就会封闭自己,从开始的攻击性掩饰发展到自怜、自残、自毁等心理障碍。况且,一个人的“骨气”是建立在自信、自立、自强的基础之上,表面的“虚荣”是支撑不起自身“骨气”的。以真诚还真诚,以与人为善的态度赢得大家的理解,正是一个人自信的体现。孙某可以将自己的实际情况在适当的时候坦率地告诉辅导员和同学,争取大家的理解,这并不表示自己无能,而恰好相反,正是自己敢于面对现实,直面人生的表现。

二是改变不利的心理环境并创造一个较好的心理环境。可以真诚地赞扬他吃苦耐劳、坚忍不拔、极有责任心和乐于助人的品质,并从他能在高考中取得优异成绩肯定他