

一例一般心理问题的个案咨询报告

赵 晴

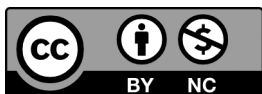
上海普陀区精神卫生中心，上海

摘要 | 本文是一例针对大学生一般心理问题的辅导案例。来访者从小学开始对他人进行校园暴力；在高中开始转变为与他人交往过程中的冷暴力，其间持续出现沟通方面的问题。咨询师运用行为主义疗法，通过两次辅导帮助来访者找出未改变这一问题的原因，并一同探讨可行方案，使其能够积极地面对问题和现实，并逐渐克服直至解决。

关键词 | 暴力；心理辅导；大学生

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 案例背景

小X，女，现为某校大三学生。从小学起因成绩优异被老师宠爱，从幼儿园起就接触到权利和对他人的控制行为。曾经是班长，也连任其他重要班级干部。家庭环境中父母较为宠爱，性格活跃、积极向上、阳光乐观，且学习成绩较好。后在与同学的相处过程中频频出现问题，具体表现为幼儿园阶段的管理行为、小学到初中的校园暴力行为以及高中到大学时期的冷暴力行为。咨询师很关心她的状况，希望帮助她找出潜在原因并克服。

2 评估诊断

2.1 基本状态描述

- 生理层面：无明显异常。
- 心理层面：日常生活无过多影响，但出现冷暴力行为后无法使言行一致且心怀愧疚。
- 社会交往方面：事件发生后，小X觉得没有合适的对象去倾诉，只能尽量在其他人面前保持

正常的生活，并且与冷暴力对象不采取任何改善或主动示好的行为。小X会主动找其他朋友或同学玩以排解孤独。

2.2 主诉与个人陈述

(1) 主诉：小X最近与同寝好友发生了冷暴力的吵架行为而因此情绪低落，注意力不集中而无法投入学习。在主动和解之后希望改善这一问题，故前来咨询。

(2) 个人陈述：先说小学的同桌，我只是拿笔在她皮肤上涂了一下，她就去办公室跟老师告状了，然后我们俩就都换了个位置。反正是小学的时候，很多这样的情况都是因为我欺负别人。

然后还有一次是到六年级的时候（老师可能也是任由我胡作非为到的六年级）出现了转折。有一个留级的学生，她应该上初一的，但因为手骨折所以就留级了。但是这个女生经常迟到，我印象特别深刻，因为我们那学期审核分都非常的低。老师说是小组长（也就是我）带头不好，然后我就逼她，说如果你再不早来我就要采取措施。然后我平时也会对她阴阳怪气并实施冷暴力，甚至拉着全组同学一起孤立她。

老师那天就把我带到办公室说：“你已经六年级了，我希望你也应该懂一些。她的舅妈是教导主任，你不好做我也不好做。”按理说我应该对她好一些，但是我就更恨她，恨她为什么要告诉她舅妈。然后我就更顾忌她，更讨厌她。最后还是我强烈要求老师必须将我跟她分开。

后来那个女生初中跟我同一个班，然后开始的时候她就是和我一起玩。我想大概是因为她没有认识的人，我也没有认识的人，所以才一起玩的。但是我已经没有那个老师给我的权利去选择和谁一起玩了。刚上初一上学期到初二的时候，慢慢的她就再也不理我了，甚至还会给我一个白眼，不过那个时候我已经慢慢开始有些习以为常了。

这大概就是我在小学实施校园暴力的全过程。然后还有一回是我做了坏事，但是我不敢认。

那也是我的一个同桌，她跟我做同桌的时间比较长，我一般都喜欢用她的钢笔，虽然我也有，但是我就是想用她的，因为感觉她的特别好用所以我就借过来用。有一次她自己也要用，然后她就问我要，但我不给她让她用别的。然后她就哭了，这个时候她爸妈突然来学校看她了，我觉得特别慌，我就赶紧安抚她，说：“你别哭了，别哭了，我们什么事也没有发生。”然后她爸妈就问她怎么了，她什么也没说，就只说自己没有钢笔了。

她爸妈可能就是考虑到是我，然后也没有说什么，当时老师也没有找我谈话。但是从那以后我就感觉自己好像一个心理变态，我想惹她但是又不敢惹她，就有一种非常复杂的心理。就有一种实现不到的非常困惑的感觉就，怎么说呢，就是很压抑自己，但是那也就仅仅持续了一段时间因为我们很快就毕业了。

那个时候我与另外两位同学结成了铁三角，我们经常在一起。表面上看似我们三个人的友谊非常好，但实际上可能主要是在我掌控这段关系。到毕业的时候我可能因为大家都要离别了，非常的伤心难过，还会假装流一滴眼泪，但她们完全没哭，她们俩之间都是非常亲密的。现在回想起来，好像也是有一种情感孤立的成分在里面。

初中时的同学基本上大部分都是男生，因为女生里我们那个初中就是属于回族人比较多，我不敢欺负她们，一开始我也比较老实。后来随着初中时的成绩提高了，老师又给我权利了，我又开始作妖了。

初中的时候有一个小胖子，是有点贱兮兮的性格，而且她是那种怎么欺负她都不会哭的人。然后我当时就拿一个记号笔在她衣服上面乱涂，那些黑色印记怎么洗都洗不掉，她妈妈差点就要来学校找我了。

我当时还给自己找了个借口，说她当时非常不听我管教，我也是为了我们组的利益考虑。实际上我也是有一点点自私的。

她的好朋友也跟我做过一段时间的同桌，也是对她各种冷暴力然后压迫她欺负她。现在回想起来，这对她们的童年来说，肯定是一个非常不好的经历。

初中那段时间，比小学的时候真的要收敛很多很多了，小学那才是真的邪恶，初中也就是和一些女生玩得比较好，也没有更刻意去欺负女生，主要还是针对那些成绩非常差的男生。初中时期大概就是这样了。

到了高中就完全没有这种情况了，高中就非常内向。性格上也是有所成长了，意识到了男女之间的区别，也不会特意和男生靠近更不会去霸凌别人了，完全成了一个路人。当时的成绩也没有特别优秀，虽然说我在学校最好的班级，但是在那个班级里面是垫底的，就感觉像是一个学渣一样，非常无助。也就没有办法去霸凌别人，就感觉被学霸她们排除在外了。

但是我会对朋友施加冷暴力，而且玩一个换一个，玩一个换一个。比如说，高一的时候我有一个好朋友她叫杨凌，然后我们当时玩得很好，我记得我对她冷暴力的原因是她不允许我吃垃圾食品，然后会老是管着我，让我那一段时间中午吃饭都特别的难过、特别不开心，就是基本上有什么都不让我吃，就非常没有自由。我就觉得你怎么比我妈都严，然后就是对她实施了冷暴力。

在这件事发生之前，我当时对她说，你人真好，我好想一直和你做好朋友。我一向不太爱谈论自己的情感，但是这是唯一一次真诚地表白，然后后来也是我先孤立她，因为她太严了，我不知道是不是因为那句话起到了反作用，后来我们就分开了。

高一的时候还是文理在一起的，高一之后刚好就文理分科了。我留在了一班，一个人也不熟，二班有个人和我在一个寝室待过，我就和她玩。比如说有一个细节就是当时我有一个喜欢的男生，如果跟我一起玩的女生要去吃饭，我会发消息问那个男生要不要一起，如果那个男生同意了我就去和那个男生一起吃饭，让她自己去吃；如果那个男生不回我的话，我就和一起玩的女生去吃饭，就让她觉得自己是个备胎一样。然后她就开始不理我了，当时也是觉得突然。

有一天下午到了吃饭的时间，我没等到她就自己出去找她，最后她和她朋友在一起，把我放在一边。我就跑出去，结果她和我说，你自己去吃吧，我不想和你一起吃了。然后我当时也没去吃饭，回教室痛哭大概有20分钟，然后给她写了一封绝交信，后来就再也没有见过，我就彻底和2班的人划清了界限。

然后我就在一班继续寻觅对象，一段时间后我又寻觅到了一个。然后和她持续的时间也非常久，但是她是一个恋爱观有些畸形的女生。我有去她家住过。每次我冷暴力她的时候，她也会反过来冷暴力我，后来我们和好之后就会腻一点。

再后来就感觉她有一点歧视我的感觉，说我是土包子，但是她是开玩笑地说的。她在2班有一个追求者，我在2班也有一个追求者，我当时还挺喜欢2班那个追求者的，就想拉着他一起去吃饭或者什么的，但是她就很讨厌她那个2班的追求者，所以她就对我这种行为很厌恶，然后就会怼我或者是对我生气，甚至发脾气，就说你为什么要怎么做怎么怎么样，然后我就经常哄她，反正最后也是当时她有另外一个女生和她坐在一起，然后我就感觉到我好像又被孤立了。

后来遇到一个女生和我吐槽她的畸形恋爱观，我就和她一起疯狂吐槽。可能她本身没有什么，但是

我就是这样想的，然后我当时可能就对自己的那套说辞深信不疑，后来就和她划清了界限，就再也不理她了，就觉得她这个人太坏了。

我就是这么安慰自己，然后我又调座位了，就是和那个我现在还保持联系的那个女同桌坐在一起了。她也是胖胖的，然后她有很多很多的好朋友，她的性格也真的很好，也是唯一一个我实施冷暴力之后还写小短信小卡片给我的朋友。

可能是我的占有欲强的原因，我看到她和别人玩得很好的时候，就会觉得有点孤单，然后就不希望这样，我就会不想和她走在一起。我当时就觉得她非常好的朋友应该不是只有我一个。有一段时间她也被我整烦了，但是她还是会哄我，她就像一个大海一样可以包容一切。从毕业一直到现在我们俩还是有联系，她真是非常非常好的一个女生，但我觉得这段友谊是她的功劳，并不是我的功劳。

进入大学之前我已经知道了这个问题，就想为什么总是交一个朋友就弄丢一个。我努力地去克制自己的那种想法，然后尽量不要让自己总是处在一个佼佼者的地位上，而是尽量保持低调，是真的在刻意控制自己，也确实感觉自己的身份低微了一些。然后也可能是因为谈了恋爱的缘故？在恋爱中就会爆发多次争吵，然后又互相反省，而我把这个经验用到友谊上来了。

可能大学期间，我不像小学时那样自大妄为，也不像高中那样内向到不敢和男生说话，也不能和她们直接有那种眼神的交流。然后大学时期在没有谈恋爱之前也是不敢和男生交流，但是自从和男朋友在一起之后就不怎么怕了，反而还很平常也不会感觉羞涩或者怎么样，就有点淡淡的的感觉。大概这就是我的心路历程。

3 评估与诊断

3.1 一般心理问题

诊断依据：

(1) 根据区分心理正常与异常的三原则

求助者知情意统一，主客观一致，对自己的心理问题有自知力，有主动求医行为。没有幻觉、妄想等精神病性症状，可以排除精神病性障碍。

(2) 求助者的心理问题^[4]

求助者心理问题是明显的现实原因引起的，对照症状学标准，该求助者表现出情绪低落、焦虑等症状。从严重程度标准看，该求助者的反应强度不甚强烈，反应也只局限在对冷暴力的事件上，没有影响逻辑思维等，无回避和泛化，没有对社会功能造成严重影响。

根据以上依据诊断为一般心理问题。

主要表现为：

①情绪低落、焦虑、担心以后的学习状态；

②注意力不集中、学习效率下降；

③入睡困难、食欲下降；

符合一般心理问题的诊断标准。

3.2 鉴别诊断

(1) 与精神分裂症相鉴别：根据病与非病的三原则，求助者的知、情、意是统一的，对自己的心理问题有自知力，有主动求医的行为，无逻辑思维的混乱，无感知觉异常，无幻觉妄想等精神病的症状，因此可以排除精神病性障碍。

(2) 与焦虑症相鉴别：焦虑症是以广泛性焦虑或发作性恐怖状态为主要临床相的神经症，是一种内心紧张不安，预感到似乎将要发生不利情况而难于应付的不愉快情绪，常伴有头晕、胸闷、心悸、呼吸困难、出汗和运动性不安等。而该求助者虽然也以焦虑为主要症状，但没有严重影响社会功能和此类逻辑思维，心理冲突未变形、没有泛化，因此可以排除焦虑性神经症。

与严重心理问题相鉴别：严重心理问题的初始反应强度强烈，反应已泛化，对社会功能造成严重影响，病程大于3个月。而该求助者的心理问题并不严重，没有对社会功能造成严重影响，持续的时间也较短，因此可以排除严重心理问题。

3.3 原因分析

(1) 生物因素：该求助者系女性，20岁，来访者身体健康，没有疾病。

(2) 社会因素：存在负性现实生活事件；与同学关系不会完美处理，缺少社会支持系统的帮助。

(3) 心理因素：①存在明显认知缺失，不理解他人行为和自己行为产生的原因；②缺乏有效的解决问题的行为模式，焦虑失眠、效率降低却不知如何解决；③求助者对权利移情。

4 咨询目标的制定

首先和求助者共同探讨，制定有效的咨询目标。这个目标需具备心理学特质、积极性、具体性、可行性、可评估性、双方均能接受的，多层次统一的目标。

具体目标：改善求助者的错误认知，引导求助者降低情绪反应，改善睡眠；帮助求助者理清思路，改善学习状态。

最终目标：促进来访者的心理健康和发展，充分发挥潜能，完善人格。

近期目标：建立良好的咨询关系，取得来访者信任，共同制定咨询方案。

长远目标：使求助者学会自我管理、自我调控。

5 咨询方案

5.1 咨询方法

主要咨询方法与适用原理：行为主义疗法

求助者的心理问题的核心在于缺乏自信、无法消除对权力的渴望等认知因素。因此，除了对目前的情绪和行为症状进行校正外，还需要运用行为主义疗法对求助者的不合理观念进行校正，增强求助者的适应能力。尽管求助者的情绪和不良反应源于个体对失恋事件的评价和解释。

5.2 双方各自的特定责任、权利、义务

求助者的责任、权利和义务：

责任：

- (1) 向咨询师提供与心理问题相关的真实资料；
- (2) 积极主动地与咨询师一起探索解决问题的方法；
- (3) 完成双方商定的作业。

权利：

- (1) 有权了解咨询师的受训背景和执业资格；
- (2) 有权了解咨询的具体方法、过程和原理；
- (3) 有权选择或更换合适的咨询师；
- (4) 有权提出转介或中止咨询；
- (5) 对咨询方案的内容有知情权、协商权和选择权。

义务：

- (1) 遵守咨询机构的相关规定；
- (2) 遵守和执行商定好的咨询方案各方面的内容；
- (3) 尊重咨询师，遵守预约时间，如有特殊情况提前告知咨询师。

咨询师的责任、权利和义务^[3]：

责任：

- (1) 遵守职业道德，遵守国家相关的法律法规；
- (2) 帮助求助者解决心理问题；
- (3) 严格遵守保密原则，并说明保密例外。

权利：

- (1) 有权了解与求助者心理问题有关的个人资料；
- (2) 有权选择合适的求助者；
- (3) 本着对求助者负责的态度，有权提出转介或中止咨询。

义务：

- (1) 向求助者介绍自己的受训背景，出示营业执照和执业资格等相关证件；
- (2) 遵守咨询机构的相关规定；
- (3) 遵守和执行商定好的咨询方案各方面的内容；
- (4) 尊重求助者，遵守预约时间，如有特殊情况提前告知求助者。

5.3 咨询时间与收费

咨询时间：每周1次，每次1.5小时。

咨询收费：由于是校内学生咨询，故免费。

6 咨询过程

咨询过程分为三个阶段，第一阶段是心理评估和诊断阶段，目的是建立咨询关系，收集资料，进行心理诊断，并确定咨询目标。第二阶段是咨询阶段，运用行为主义疗法改变其不合理的认知及不适应的情绪与行为。第三阶段是巩固与结束阶段，使求助者将在咨询过程中学到的东西运用于今后的生活中，从而不断完善人格，提高心理健康水平。

第一阶段是心理评估和诊断阶段。建立咨询关系，收集资料，进行心理诊断，确定咨询目标。^[6]

第一次咨询（宣泄目前情绪）：

任务：建立良好的咨询关系，了解求助者的问题困扰，收集相关资料，确定咨询目标和方案。

过程：咨询师热情接待求助者，认真倾听求助者的烦恼并及时共情，对其能主动咨询给予积极关注，很快得到求助者的信任，使她能够尽情倾诉，并积极配合咨询师。初步确定求助者的主要问题是冷暴力问题的解决，而这与她自身心理承受能力及不合理信念有关。与求助者协商制定咨询目标和方案。

家庭作业：让求助者将自己的烦恼写出来，尽情宣泄，让咨询师更好地了解求助者的心态。咨询结束后，向求助者的同学了解求助者的情况，以确定其反应真实性。

第二阶段：咨询阶段，帮助求助者分析和解决问题，改变其不恰当的认知，情绪或行为。

第二次咨询：

任务：与求助者一起探讨其问题产生的原因，让她认识到自己对待失恋这件事存在的不合理的思维方式。

过程：主要采用行为主义法（部分摘录如下）

咨询师：那你觉得在不同的阶段，你自己出现的问题都是什么？

求助者：我觉得其中很大重要的一个原因是自身原因，自身就是成绩很好，有底气有能力，靠成绩就可以比别人高一等，我当时就是这样的。慢慢地到了大学之后就感到没有那种认知，可能是能力有点跟不上了，然后就没有欺负别人的想法了。

还有一个原因就是，学校老师确实也是非常宠溺好学生。当时虽然说是普及那种教师平等对待学生的做法，但是在零几年的时候还没有很多特别好的老师，学生成绩好老师就会偏爱。我记得我的初中老师又跟我说过一句话，就是有一次我和一个女生上课聊天聊八卦，老师把我们两个叫过去之后，她没有批评我，但是对另一个成绩很差的同学说：“你现在成绩这么差，你以后能干什么？你看她成绩那么好，她可以在那玩。”当时虽然我是被夸的那个，但是我没有感觉这个老师是个好老师，所以说也有老师的原因。虽然我这么认为，但是我的行为却还是会受老师的影响。

还有就是家庭的原因，有一点就是我的脾气特别暴躁，跟我爸很像，我爸就是很暴躁。然后他也是经常不耐烦，而我也经常不耐烦，特别会表现在友谊上。

他有讨厌的人但不会表现出来，比如说某个他的同事惹到他了，他就让我们全家人不要再理那个同事，不要再和他有任何来往。他一个不愉快，就让我们全家都不要去理别人，然后我就学到了这点。

以前是有小组的时候，我非常不喜欢一个组员，我就会号召全部组员不要理她，如果你们理她的话，我就要好好地整你。然后如果有一个组员理她的话，我就会非常生气，然后就会对她说你为什么要背叛我，为什么还是要理她？这点和我爸很像，但是我爸没有那么的极端。

我妈的性格就平静如水，我就完全没有遗传到一星半点。在我爷爷和一些叔叔侄儿眼里我妈就是一个非常的能干吃苦，然后又不怎么爱说话但是非常有能力、就干活非常麻利的一个人。但是我妈有时候会对我说他们的缺点，但是没表现出来。然后我学到的一个缺点就是在背后讨论别人，然后就没有化干戈为玉帛的气魄。

大概就这些，家庭、社会、个人方面都分析了。

咨询师：那你每个阶段每个人能具体地谈谈吗，比如幼儿园阶段有交友方面的问题吗？

求助者：不记得了

咨询师：好，那小学阶段呢？

求助者：一般都是比较稳定，我同桌是谁我的朋友就是谁，不管你是谁，她们无论做什么都必须和我在一起，就像一个傀儡一样。而且是一个班，调完座位之后，每个被我压迫过的女生就会突然间释放而且非常排斥我，一般连招呼也不会给我打。即使是好朋友交过心之后也对我非常冷淡，可能也是因为我又傻然后又暴力她们，又跟她们投入地吐露我自己的心伤，应该还是对她们的生理和心理都有很大的压迫性。

咨询师：那你觉得你会产生这种行为的原因是什么？

求助者：（叹气）

原因就是，小时候电视剧看多了，霸道总裁什么的，觉得所有人都需要臣服于我，如果不听我的话，我就会非常生气，我其实真的不知道这种行为到底是为什么。我自己思考了半天，我也不知道什么原因，就是因为我不记得她的公益性吧，可能是想做好老师的要求，老师都是按成绩比分的，而且老师也说成绩非常烂的人是没有价值的，你们就要跟随我才会有更好的出路。这是我给自己找的原因，不是当时我自己的想法，我当时没有想那么多。

咨询师：初中的原因呢？

求助者：就是成绩好这一方面给人一种——因为她们真的很差劲，然后我真的成绩好，我怎么教她们，她们就是跟不上我的学习节奏，就会有那种自己真的很差劲的自卑感和无力感。然后行为上就会搞搞恶作剧，画她们的衣服之类的。因为自己一直都过得很顺，如果有一点不顺的话就会极力地针对她，大概就是这样。

咨询师：就是小学和初中都是因为有小队的形式。

求助者：对，但是初中时没有联合其他人欺负她，而是我自己一个人欺负她。

咨询师：那高中呢？

求助者：高中就也没有小组，也没有欺负别人，就各学各的。

但是，她们每个寝室之间互相会相互的团体。就各个寝室4个人就是一个主体，然后也没有说欺负一个人，本来就是成绩也比较弱，性格也比较乐观也非常内向，然后被别人看到的话也会非常的羞涩，也不会说大声回应或者怎样，也没有那种自信非常骄傲的感觉了，没有成绩的加持了把它就落了下来，然后老师也不会过多地去鼓励你和关注你。当时在尖子班老师只会强调升学率，就是不太会关注每个人的新问题，而且我也不是很喜欢我那个老师也是一个原因，所以说就更加内向了，而且非常不愿意去交朋友。

咨询师：高中的几个朋友能具体说说吗？

求助者：我第1个不是那个叫杨离的女生，这可能也是到高中了嘛，高中之后毕竟是住校了，她还要管我那么严格，我就很反感，就是管得特别的严，这个不让我吃那个不让我吃，就是有啥事你一碰也不能碰，然后她每天都会监督我吃饭，我就是感觉像是被控制了，我就非常受不了。一开始可能跟她开玩笑说，你怎么这么相信我呀，怎么怎么样，虽然我知道她关心我，但是后来我还是没有继续和她做朋友，唉，就真的回不去了。

她管我是因为我想让她监督，她就说我要监督你这个样子。当时我可能说了你对我真好，我要和永远在一起这样的话，然后可能有点反作用，实在是受不了。

第2个叫李蓉，她在二班。我当时是有一点自私，可能真的把她放到一个备胎的位置，认为她每天随时随地都会等我一起吃饭。后来就互相冷着，然后她也不理我，再之后就淡了，也没有讲过为什么。

第3个可能是因为她比我白，比我优秀，然后追她的人比较多，我可能是嫉妒心作祟，可能很大一部分因为她的三观让我不能接受。当时我太正直了，觉得那样让所有人都喜欢她、搞暧昧是不行的。

她说话有时候也是冷嘲热讽的，或者是和喜欢她的人一起过来怼我，然后让我有些不能接受。我当时跟我妈说她是白莲花，然后说她很会勾引别人，很多技能用得非常的炉火纯青。

然后第4个朋友是冷冷，冷冷真的特别好，她就对我特别好，我对她也特别好。因为总结了之前失败的经验，所以更会去和她相处。而且我们有因为她主动跟我交流过。第一次我冷暴力她，我一整个中午都没睡好。然后她下午就给我写了一条信息，她说，啊我知道你今天没有睡好，我不应该这样对你，希望你跟我还是好好的，还画了很多小表情。当时我真的看哭了，从此之后我觉得我一定要好好珍惜这个人，到现在虽然也有闹得不愉快，但是大部分时间是非常好的。

我也只有在我最后一个朋友那里的时候，就是写小纸条交流感情的那一个的时候，我才第1次面对面地跟我的朋友交流我们之间的问题。以前都没有过，我只会挖苦别人，躲避她，冷暴力她，或者是彻底决裂。以前都没有这种直接交流的情况。

咨询师：所以现在和朋友的相处方式是处在高中第四个朋友的阶段吗？

求助者：还是有进化的。就比如最近一次和朋友的冷暴力。她是一个非常不一样的人，有话直说，或者有问题就直接问我。比如说之前有一次她就直白地问我你是不是不开心呀？然后如果是以前的话，我就会说没有，然后我继续不理你继续干自己的事，但是我当时就直接告诉她了。而且她也有说过不要冷暴力别人。

嗯，然后最近这次和她冷暴力的经过是这样的：因为她和另一个女生关系突然升温，我就什么也没说就冷暴力她。一开始可能冷暴力的时候的心态是，我对你生气，暂时不想理你，然后可能过会就想理你了，但是没有面子。只是碍于面子，没有敢跟她交谈；但如果你们跟我主动交谈的话，我一定会回应你的，但是我自己一定不会主动去交谈。

后来，我已经不生气了，我又很想和她聊天，但是她又不主动理我，然后我当时脑子里想的就是：“我理你的话，你会不会高冷地回应我，然后不理我，我就觉得自己会尴尬。”然后我就想，好像我尴尬的时刻也不少，那不如这在尴尬一次。我就主动讲话，她也没有说让我尴尬还是怎样的，其实是很不一样的人。

咨询师：那你觉得在这件事上，你困扰的点是什么呢？

求助者：就是我真的放不下面子主动讲话，但又想解决这个问题。

咨询师：我先来跟你分析一下你的原因吧，就是你的爱面子，你认为是学的你父亲，因为父亲特别爱面子，虽然你觉得这是一件不好的事情，但是还是会吸收这样一种行为方式；又因为在小学初中阶段成绩比较好，在成绩上的高高在上和老师的宠爱下，你的地位和其他同学相较而言，也是高高在上的。到了高中，你的成绩下降了，也就不再是那个被老师宠爱、并且在班级里是高高在上的的人的时候，你要把自己放在一个比别人都高的位置上，只能通过在心里上把自己摆在一个更高的位置来达到心理的协调，而在行为上就表现为冷暴力自己的朋友。

求助者：我真的很怕被别人拒绝，然后忽视我，冷落我，我就会重新回归到那种特别伤心的感觉。只要我不知道你怎么想的，我不给你台阶下，我就会觉得我还是有理的。我只要理你了之后，我就没有理了。

咨询师：你从幼儿园小学初中一开始成绩很好，然后老师赋予你特权之后，你自己就把你自己的定位和其他人的定位分开，认为自己的地位是比别人高的，我可以管着你们。

到了高中没有这种权利了之后，通过什么方式来保持心态上的平衡呢？就是通过冷暴力的方式。因为只有冷暴力的时候，才能继续占据这个更高的心理位置。

所以说这就是为什么会产生那种明明是你让我生气的，我为什么要理你为什么要我先低头的心理？我又不是那个干坏事的人，我为什么要向你先示好？

但是这样的话就没有把彼此放在一个平等的位置。

求助者：我还要补充一个，就是当时第3个恋爱观非常畸形的人叫张梦，然后当时我和她闹掰，是因为我已经有冷冷了，我有了新的对象，我并不打算同时维持两个人，我的精力只够我维持一个人。

我只有在过分亲密，而且太过在意对方的时候，才会进行冷暴力。就是我相信你已经不会离开我了，所以我有权利冷暴力。

咨询师：所以就是会伤害最亲密的人。其实最亲密的人反而应该是受到伤害最少的，因为她是对你来说最重要的人。

求助者：（点头）

咨询师：那你知道冷暴力是不对的，然后呢？

求助者：我有尽力去改，我冷暴力是跟我妈学的，她就非常善于冷暴力，小时候经常冷暴力我。

有时候我们俩吵架了，她也不会像其他妈妈一样就是说“过来吃饭”，从来就不喊我，然后干什么也不喊我。然后在家庭关系里面，毕竟她还是掌管大权的，我只能服软，然后就主动跟她讲话，后来也学会冷暴力，然后又用在别人身上。

咨询师：所以你觉得冷暴力是？

求助者：不OK的。

求助者：但是面子还是拉不下来。

求助者：我不愿意道歉。我很强势。我是受委屈的那一方，不能道歉。我本来就是受委屈的那一方，为什么我要哄别人啊，就没有必要。

咨询师：那你想改变吗？

求助者：想。

忍不住。我在后悔的时候会想，当时如果拉住她，然后直接告诉她就好了。但是那是我心情平静的时候，生气的时候，情绪影响了我的行为。

咨询师：那平静之后怎么改变这种冷淡的现状呢？我觉得要以更成熟的方式来交流。冷暴力就是一件非常不成熟的方式。我希望最好能达到的最后的目标是能以平等的方式，有什么问题就直接沟通。

求助者：ennn……

（较长的停顿。）

咨询师：当然现在还不急于一步到位。其实有更多的行为和动作可以去改变这种现状。

当你平静下来的时候，你可以比如说放一个小小的巧克力球在桌子上，在对方出去的时候。虽然还是没有跟你讲话，但是我有一种行为证明我已经不生气了，我还是想跟你讲话的，还是想和你做好朋友。

求助者：哦！那这个方法很好诶！

咨询师：挺好的，那我们在这点上达成共识了。

求助者：嗯！那我或许可以买那种很贵的礼物，然后一定要体现出来心意；或者做饭了也不能叫她，做一大桌子你特别想吃的菜，然后就特别勾引她吃。

咨询师：哈哈，也是不错的想法，你也可以再想想有没有什么适合你的更多的方法。给你布置一下这个小作业，回去可以再多想想。

求助者：但我还是会有担心这么多次后会不会……

咨询师：多做几次然后渐渐地就会改变自己的想法，就不会是说你担心的对方不会理你或者是因此而生气，然后这种行为你多采取了几次之后，就会内心有那种确定感，明白其实我不会因为这种事情离开你啊，或者是产生很大的矛盾或者决裂。以后慢慢调整过来，就可以用更直接的方式来交流问题。

求助者：好。

咨询师：还有一个就是一次只交一个朋友的问题，其实可以尝试着以后同期多交几个。

求助者：目前为止我所能接触到的人，我其实有主动跟别人说的话，就是帮别人占位或者是怎么样的，还有帮忙拉门，但是都没有受到过回应。

咨询师：这种尝试的过程当中肯定是会遇到很多问题的，而且有的人可能一开始就的确不是很合适做朋友，但是我是希望你一直保持一个开放的心态，可以同时有几个好朋友的心态。

求助者：我觉得友谊就像爱情一样，不可以有第三者。

咨询师：为什么会有这种想法呢？

求助者：如果我尝试着融进去你有的朋友圈的话，我就会觉得我自己融不进去，然后就会像个第三者。

咨询师：那这件事上并不是你主观的选择，而是被动想象自己处在被忽略的处境所做出的等效替代思考，所以才不愿意接触别人，同时也不希望自己不是朋友的唯一。

求助者：是。

咨询师：但真正的朋友是不会忽略你的，同时也会期望你能多交一样好的、甚至更好的朋友，有这样的朋友爱你才是真正的朋友更想看到的。

第三阶段：巩固和结束阶段，回顾总结，巩固咨询成果，提高求助者心理健康水平。与求助者回顾进程，总结她所取得进步，肯定她所付出的努力，以及改变生活的能力，提出今后发展的目标。

咨询师：在重新讨论，并且表达了同时交往几个朋友的正确的做法和想法之后，你的想法有什么改善吗？

求助者：我有时候把朋友想得太狭隘，思想有点太极端，然后有的时候拉不下来面子，缺乏安全感，手足无措。又有点理想化，就理想化的想象彼此，是彼此唯一10分的专一。以后会多交点朋友，并且会合理分配时间，但是每个人也会做到都进行合理分配时间后的交往。

7 咨询效果评估

7.1 求助者自我评估

明确了冷暴力不是失败也不是不能改变的，已摆脱困扰的束缚，渐渐消除心中的郁闷，能正常学习和睡觉，对今后的生活充满信心。

7.2 咨询师的评估^[2]

经过努力，求助者情绪稳定，睡眠良好，相信以后求助者的心理承受力受相应提高。

7.3 同学的评估

现在上课时精神状态较好，学习中能集中注意力，看书效率提高。

8 辅导过程

8.1 分析问题及其成因

从会谈中可以看出，小X从以管理和掌控的方式来强迫别人和交友，在不会合理交友的同时却渴望友谊。而她身边的同学同样年幼，没有自主独立的意识和很强的拒绝能力。

就小X喜欢抢钢笔的同学来说，钢笔就是一种“亲密感”的象征，因为缺少交友的合理途径，小X就通过“抢”的形式来获取“亲密感”，也就是一种友谊的象征。

由于同伴缺少自主独立的意识和很强的拒绝能力，在没有被反对和反抗的条件下，这种“抢钢笔”的方式就被认为是合理的且被鼓励的获取途径。

但对于有钢笔的同桌来说，她的内心是反对且反抗这种行为的，出于对自己的自我保护（也就是不确定和保证反抗行为是否会使自己受到伤害），这种意识只有在父母陪伴的情况下才会被表现出来。但同时由于这只是潜意识的想法，表现形式不足以支撑一个自圆其说且逻辑清晰的口头描述内容，所以只有无力哭泣的形式。

小X所说的“心理变态”的心理其实只是“想做朋友”和“缺乏合理途径”之间的矛盾罢了。“想惹又不敢惹”中，想惹代表着想继续用她的钢笔，也就是“想做朋友”，对友谊的渴望和向往；“不敢惹”

是因为意识到她的哭是直白的、对自己用钢笔行为的反抗，潜意识里不想再用这样让人厌恶的行为获取友谊让对方不开心，但同时又缺乏合理的手段途径，心里被对友谊的渴望磨得心痒痒。在这样的矛盾冲突下才导致这样的心理。

在被欺负的同学因为自己成绩不够好而产生自卑和无力感的同时，也会加剧小X自身对自己成绩好得过分自信和内心优越感的提高，这样就会在心理层面认为自己高人一等，由此产生了心理落差。

这也能通过小X向朋友敞开心扉来佐证这一观点。小X用这样的方式自我暴露来祈求换来友情，但往往同伴更在意的是在友好和没有暴力行为的前提下获得的自我暴露和互相敞开心扉。

另外，小X觉得那些成绩不好的人要跟随自己才会有更好的出路，也是出于一种自己的正义感，也可能是从电视剧里面吸取到的，也可能是自己内心自发的这样一种正面向上的，想要带领别人变得更好的想法。

8.2 提出改善和建议

在冷暴力问题上，改善的第一个建议也就是在谈话内容中提到的可实行且易达到的解决方案。

当来访者平静下来的时候，放一个小小的巧克力球在对方桌子上表明想亲近的行为，用类似的方法来化解问题。

改善的第二个建议就是多重复几次这种和好时候的心理。也就是心里一横，然后想反正我尴尬的时刻也不少，不如在这再尴尬一次，又没什么。这样就能主动打开隔阂。

在交友绝对性问题上提出的建议是，改善专有的心态，多交点朋友，并且合理分配时间，但是每个人也会做到都进行合理分配时间后的交往。

9 效果评估与反思^[1]

9.1 效果评估^[5]

随着专业关系的建立，小X能够逐渐放松自己，敞开心扉表达自己的情绪。小X能够从过去事件中看到积极的意义，虽然前路艰辛，但是有自己内在的支撑，有外在资源的支持，小X也有勇气面对未来。

9.2 反思

咨询师与小X是朋友关系，给咨询关系带来好处的同时也存在一定的弊端。好处是专业信任关系较容易建立，信息收集、辅导工作比较容易开展；弊端在于小X会将咨询师与专有朋友的身份混淆，二者的关系不能很好地区分。

参考文献

- [1] 刘景霞, 王欢, 汪冬梅. 一例一般心理问题的个案咨询案例报告[J]. 社会心理科学, 2012, 27(135): 752.
- [2] 崔四海, 徐春梅. 采用合理情绪疗法的个案咨询报告[J]. 犯罪与改造研究, 2007.

- [3] 罗荣宁, 蒋慧玥. 合理情绪疗法在抑郁症咨询中的应用——1例大学生抑郁症的个案咨询报告 [J]. 医药卫生科技, 2023, 18(4): 196-198.
- [4] 胡天芳. 一例一般心理问题的心理咨询案例报告——求助者中心疗法在心理咨询中的运用 [J]. 教育管理, 2020(18): 64-67.
- [5] 解颖. 一般心理问题的案例分析 [J]. 中国冶金工业医学杂志, 2013(2): 3.
- [6] Richard S Sharf. 心理治疗与咨询的理论及案例. 下册 [M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2000.

A Case Study of General Psychological Problems

Zhao Han

Shanghai Putuo District Mental Health Center, Shanghai

Abstract: This paper is a case of counseling for general psychological problems of college students. Visitors from primary school to others on campus violence; in high school began to change into cold violence in the process of communication with others, During the continuous communication problems. The consultant uses behavioral therapy to help the visitor find out the cause of the problem and explore the feasible scheme together, so that he can face the problem and reality positively, and gradually overcome it until it is solved.

Key words: Violence; Psychological counselling; College students