

驱散社恐阴霾，重绽青春美好

——一例大学生社恐问题的心理咨询案例

辛文婕

海南热带海洋学院大学生心理健康教育中心，三亚

摘要 | 本案例报告了一名大学生因心理疾病休学治疗后，复学返校时发现自己仍受社交回避困扰，情绪低落，遂寻求心理咨询师帮助。经过8次心理咨询，主要运用焦点解决短期疗法，借助家-校-医合作的工作机制，帮助该生缓解社交焦虑，重新适应复学生活。

关键词 | 大学生；社交恐惧；焦点解决短期疗法

Copyright © 2025 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 案例介绍

小林（化名），女，20岁，大二学生。父母从小林小学起就长期在外务工，家庭经济情况一般，小林申请了学校的助学金。弟弟18岁，初中毕业后从事汽修行业。小林和弟弟由外公外婆、爷爷奶奶轮流照顾长大。

大一入学一个月以来，小林自感不适，心情低落，快感缺失，失眠多梦，食欲不振，体重下降，不喜欢与除舍友之外的人沟通，说话声音小，害怕人多的场合，担心他人的目光，刻意回避一切需要当众发言、需要和陌生人交流的场所，感觉自己“社恐”。小林在大学课堂上被老师随机点名回答问题时，出现手脚颤抖、嘴唇发白、呼吸不畅、有窒息感等躯体化症状，无法回答问题，进而出现学习困难、回避上课的情况。新生心理测评结果显示高风险，后发现她多次在宿舍有自残行为。经过心理危机干预工作后，通过咨询了解到，小林有明确的自杀想法，转介至医院复查，经医院诊断为重度抑郁、焦虑发作，建议住院治疗。经过心理危机干预后，家长到校监护，小林休学一年回家住院治疗。复学回来后，小林处于康复稳定期，但发现自己仍受社恐问题困扰，情绪偶尔低落，希望能够得到咨询师的帮助。

基金项目：海南热带海洋学院校级教学改革项目课题“‘大思政’视域下大学生心理健康教育课程改革研究”（于2023年立项，2025年结题，本文作者主持并为第一完成人。项目编号：RHYjg2023-04）；海南热带海洋学院校级思政教学改革项目课题“如何点燃你的人生火花——探索生命的意义（示范案例）”（于2024年立项，2025年结题，本文作者主持并为第一完成人。项目编号：RHKSSa2024-15）。

作者简介：辛文婕，海南热带海洋学院大学生心理健康教育中心，讲师，研究方向：心理健康教育。

文章引用：辛文婕. 驱散社恐阴霾，重绽青春美好——一例大学生社恐问题的心理咨询案例 [J]. 心理咨询理论与实践, 2025, 7 (1): 49-55.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0701006>

2 案例分析

经来访者同意后，进行案例报告。小林“社恐”问题的形成可能有以下几方面的原因。^[1]

2.1 家庭成长方面的原因

小林自小学起父母便外出打工，仅过年才回来。小林带着弟弟轮流寄宿在爷爷奶奶家和外公外婆家，高中后在学校住宿。小林从小就被要求“懂事”，不能乱发脾气和哭泣，不能表达自己希望父母陪伴在身边的情绪，因为父母外出都是为了她和弟弟能过上更好的生活。小林出身于传统观念较强的家庭，需要经常看长辈的眼色，还需要承担家里的家务，照顾并迁就小一岁的弟弟。小林内心欠缺安全感，十分渴望家人的爱与陪伴，但情绪无法表达只能压抑，这对她内向、胆小性格的形成有一定影响。同时，她对父母还有内疚感（因为父母为了自己外出辛苦挣钱）、委屈和不满（父母外出打工并非小林的本意，她希望有父母的陪伴照顾，不想看亲戚眼色，不希望父母为自己牺牲）。

小林与父亲的关系恶劣。父亲情绪不稳定，经常发火，小林时常很害怕，但同时也有逆反心理，经常以闭口不沟通、回避交流的方式和父亲对着干。小林父亲因常年在外务工不在身边，不善于沟通，时常站在权威者的角度打电话与小林沟通，沟通方式往往是指责、批评、否定、控制。在生活费的开销、大学专业的选择、学习成绩的起伏、玩手机的频率、外出游玩的时间、交友的对象等方面，父女俩时常发生激烈冲突，让小林觉得自己的人生像是被“遥控”，自己在父亲眼里就是个废物，得不到认可。哪怕明知道父亲表达的是关心和担心，也会演化为两人的争吵，甚至小林被打的结局。父亲对小林的期望很高，希望她将来工作以后能给自己养老，给家庭减轻负担，这让小林感到很失望、很伤心，觉得父亲在“利用”自己，更加厌恶父亲。小林表示，当自己想要表达、表现自己时，都会想起父亲对自己的否定，深陷自卑，更加不敢与人交流，担心别人异样的目光。

2.2 人际关系方面的原因

小林在高中时曾和宿舍好友关系破裂，起因是好友听信他人对她的负面评价而孤立她。这样的经历导致小林在大学很难主动结交朋友，也很难去信任身边的人，对陌生人更多持恐惧、回避的态度。

2.3 创伤性事件方面的原因

小林在小学阶段曾因没带课本且回答不上老师的问题，被老师当着全班同学的面掌掴、辱骂，还出现了生理反应。此事后来在全校师生乃至亲戚间传开。自那以后，小林害怕在课堂上回答问题，害怕脾气火爆的老师。如今，每当看到与那名教师相关的人或事，她就会痛苦，害怕陌生人的目光，总感觉别人都在嘲笑自己。

小林进入大学后，希望能够证明自己，学习十分用心刻苦。但大学里经常有当众发言的要求，很多场合需要和陌生人沟通，久而久之，她对自己很失望，时常感到很挫败。

2.4 社会支持系统方面的原因

小林的社会支持系统较为薄弱。她与母亲关系很好，但母亲时常为父亲说话，还会未经她同意就把

她的想法和感受告知父亲，家中其他人也是如此。所以小林认为所有人都不信任自己，都在背叛自己，因此更加封闭内心，不愿与人交流。而且她觉得即便寻求他人帮助，别人也不能理解自己，自己实际上也感觉无用。

2.5 心理方面的原因

小林被诊断为重度焦虑、抑郁，这会导致她回避社交。过往经历使小林对事情的认知存在许多不合理之处，在遇到社恐问题时产生习得性无助，又没有足够的社会支持帮她脱离困境，从而陷入持续的焦虑之中。

3 辅导过程

3.1 建立关系，收集信息

(1) 了解并收集小林目前的心理状态信息，进行评估。咨询师与来访者建立良好的咨询关系，积极倾听，给予共情，帮助她梳理对自己“社恐”的看法。

(2) 与小林共同商讨咨询目标。

短期目标：降低来访者在当众发言等社恐场景中的焦虑和恐惧。

长期目标：可以从容应对并做到当众发言、与陌生人交谈。

(3) 咨询谈话从“建构问题解决”开始，咨询师了解小林想要解决问题的初衷，以及面对问题所做的努力，以及具备的应对资源，并及时给予肯定与赞赏。

3.2 加深关系，深入咨询

(1) 逐步加深咨访关系，真诚地支持来访者。

复学后，小林需要调整对自己的规划，适当降低要求，循序渐进地恢复，给自己足够的耐心和时间。学生反馈咨询师有触动的观点：前进和后退其实是辩证的，有时候后退积蓄了力量，就能更好地前进；不顾自身状态一味向前，其实是在后退。

(2) 将来访者的问题一般化（去除标签化技术）。

社恐在大学生群体中越来越普遍，小林并不是唯一。社恐的范围很大，小林只是害怕与人交往和当众发言，并不能完全用社恐来定义自己。每个人都有害怕的事物，小林恰好是害怕与人交往和当众发言。这一方式降低了她对解决问题的担忧。咨询师对目前困扰小林的问题进行了重新命名，将“社恐，做不到与别人沟通”改为“不擅长与陌生人沟通和当众发言”，帮助小林对自己的问题及想法进行重新构建，重新获得对自己问题的把控感。

(3) 澄清小林对社恐的理解和看法。

启发她发现想法中的不合理认知，比如灾难化和绝对化的认知，让她明白社恐并不意味着自己就是一个失败、糟糕的人。让她看到调整认知会带来事情结果的改变，鼓励她促使自己做出改变。

(4) 引导小林进行放松训练，并安排放松训练作为家庭作业。

3.3 探索正向资源，寻求例外情况

(1) 重新审视自己的问题：引导小林思考“社恐一定不好吗？”这一问题。讨论发现，社恐有时候也会有一些好处，比如可以更专注地独立思考，享受独处时光，还能提前规避不愉快的社交场景。

(2) 探索自身正向资源：梳理小林所拥有的正向支持，包括母亲的支持、理解和陪伴；结交了志同道合的新舍友和好朋友；心理咨询师与辅导员的关心；自己的理想以及渴望减轻家庭负担的信念等。

(3) 寻求例外情况：询问小林为了摆脱困境，做过哪些尝试，效果如何，几次尝试的不同点是什么。咨询师着重强化那些能带来正向能量的改变行为，协助小林梳理具体的做法，并鼓励她继续践行该做法。无论多么棘手的困扰，总有偶尔不发生的时候，这就是“例外”。“寻找例外”就是让小林回想在何种情况下，她不会感到焦虑、恐惧，能够与陌生人进行交流或者发言。当咨询师找出“例外”时，就可以减弱她深陷困境的挫折感，引导她看到“小改变”的存在，重视“小改变”的价值，看到自己的能力和资源，促使“小改变”持续发生，增强自我控制感和自我效能感，摆脱过去的习得性无助，并试图在以后让“例外”更多地出现。在咨询过程中，如果来访者找不出“例外”，咨询师可尝试用“假设”的方式引导思考。

3.4 修复创伤，宣泄情绪

当小林暴露过去的创伤事件时，咨询师给予接纳与支持，采用空椅子技术帮助她修复创伤。让小林将过往积压的负面情绪发泄出来，尽管过去的伤害不能消除，也难以忘记，且无法回到过去改变，但要让她明白，自己能够决定的是不再让这件事影响自己的发展。如今的小林已经长大，咨询师启发她看到自己的能量，认识到自己有能力保护自己。

3.5 制定方案，练习社交技能

家-校-医合作协同工作机制贯穿咨询全过程。心理咨询师与辅导员、班主任、小林母亲、精神科医生形成治疗同盟，定期召开帮扶小林的专题研讨会。心理咨询师从心理疏导角度出发，辅导员提供生活指导，班主任提供学习指导，小林母亲给予家庭支持。小林的复查频率从最初的每两周一次逐渐调整为每月一次，每次复查医生都会与咨询师交流小林的近况，以便根据实际情况调整咨询方案。

让小林列举出引发自己社恐的场景，并据此列出社交训练任务清单。由小林根据恐惧程度和个人意愿，按照从简单到困难的顺序选择训练内容，每周作为家庭作业进行练习，咨询时再对练习情况进行讨论和预先演练。分享尝试解决问题过程中的感受，分析成功或者失败的原因。

社交技能练习清单：

1. 抬头看周围
2. 微笑
3. 点头
4. 日常回应谢谢、辛苦了
5. 目光对视
6. 主动打招呼
7. 主动打开聊天话题、搭讪

8. 站在讲台发言
9. 回答教师问题
10. 赞美他人
11. 主动邀约他人
12. 主动参与活动
13. 不惧怕旁人的视线
14. 向他人表达情绪

3.6 巩固完成，结束咨询

经过一学期8次的咨询，引导小林探讨今后可以努力的方向，鼓励她在遇到问题时积极尝试解决，记住尝试解决问题过程中的感受，学会肯定自己，持续反复训练社交技能，保持耐心稳步前行。人生并非总是一帆风顺，有时候会原地徘徊，甚至会倒退，但是这是人生的常态，只有坦然接受，才能积攒能量，继续前行，相信风雨过后会有彩虹。

该案例运用的咨询技术包括：焦点解决短期疗法、人本主义疗法、格式塔空椅子技术以及情绪ABC理论。

案例总结：

- (1) 强调家庭、学校、医院三方合作的重要性。
- (2) 突出咨访关系建立的关键作用。
- (3) 秉持相信来访者是解决自己问题专家的理念。

4 效果评估

来访者评估：焦虑、恐惧情绪有所缓解，能够完成大部分社交训练任务，还结交了新的朋友。虽然还是不太愿意主动与陌生人沟通，回答问题的时候也会紧张、不流畅，但已不像之前那般恐惧。

咨询师评估：来访者在咨询过程中参与度越来越高，积极配合训练，且有了不少重要的领悟。

医生评估：定期复查，情况稳定，逐渐减药。

5 成果展示

经过8次咨询，小林目前状态较为稳定，还找到了新的兴趣爱好——健身。健身让她变得更加自信，还通过健身结交到新朋友，学会通过运动调节自己的情绪、充实自己的生活。在学习方面，她从学习困难逐步转变为考取了会计证书和英语四级证书，已逐渐适应复学后的大学生活。

6 经验启示

6.1 该案例展示复学后心理关爱学生的工作方法

该案例展示的工作方法是我校经过长期实践探索和总结得出的。在治疗期间（包括在校及休学期

间)，组建治疗同盟，定期研讨个案，保持持续的工作交流和沟通，密切关注治疗进展，为家长和学生提供相应的支持。复学后，进行心理评估，对学生生活、学习、用药情况进行持续动态跟踪，定期开展心理咨询和医院复查，定期进行家校沟通。切实以三全育人理念为核心，实现全过程、全方位、全员心理育人，具有很强的理论和实践意义。^[2]

6.2 该案例探索家 - 校 - 医协同育人的工作机制

依据该生具体情况多次召开专题工作会议，一旦出现危机事件，迅速联系家长到校并安排就医。心理中心和学工处安排专人进驻学生宿舍，实施危机干预，现场指导与学生及家长的沟通方式。校内校医院、学工、保卫、后勤等部门实时联动，全力保障当事人生命安全。与医院建立绿色通道，形成治疗同盟，科学施治，并根据实际情况动态调整复学后的咨询方案。复学后持续进行跟踪教育和服务，最终助力学生成长成才。^[3]

6.3 该案例提供大学生社恐心理困惑的解决办法

大学生的社恐心理问题是大学生常见心理困惑的典型代表，该个案极具典型性。《中国青年报》曾针对全国 255 所高校发起问卷调查，回收有效问卷 4854 份，结果显示，高达 87.76% 的受访大学生认为自己有“社恐”。“社恐”及相关社交焦虑话题在大学生群体中备受关注。^[4]大学生“社恐”泛指主体经常在社交场合感到局促不安、尴尬，担心自己由于语言或行为的失误成为被他人批评、耻笑的对象。大学生“社恐”的严重程度各异，轻者只是逃避社交，重者则可能饱受过度焦虑等心理障碍的困扰。^[5, 6]该案例有助于塑造大学生良好的精神面貌、增强其全面发展意识、化解社交危机，切实提升大学生的人际交往能力，使其成长为合格的新时代青年。

6.4 该案例呈现多种心理咨询技术的有效融合运用

该案例成功体现了多种心理咨询技术的融合运用，包括焦点解决短期疗法、人本主义疗法、格式塔空椅子技术以及情绪 ABC 理论。作为咨询师，应将增进学生福祉为第一原则，给予学生尊重、共情、支持与尽可能的帮助，以无条件的接纳赢得学生的信任。学生带着各式各样的问题来到咨询室，表明他们内心渴望被肯定、被看见、被称赞。要做到以学生为中心，就要建立平等互信的师生关系，关注学生内生力量的发展，关心学生的生活和情感。

依据学生的具体情况，灵活地将心理咨询技术与心理健康教育相结合。主要运用的焦点解决短期疗法强调个体的能力和可能性，鼓励学生积极寻求改变，以更积极、乐观的态度应对生活中的挑战。这种模式不仅能够帮助学生解决当下的问题，还能促进其长远的成长和发展。^[7]情绪 ABC 理论帮助学生认识到，社恐状态受自身信念影响，而非事件本身；空椅子技术用于宣泄情绪，治愈过往的内心创伤；心理健康教育则帮助学生了解药物的效用及原理，纠正其对药物和自身心理状态的错误认知。

焦点解决短期疗法在短时间内不注重问题成因，而聚焦于问题解决方法，通过发掘学生自身的资源和优势，借助当事人自身的力量解决问题。人并非只受过去经历、心理疾病等因素的限制，在足够的社会支持下，人可以创造自己的未来。焦点解决短期疗法重视行动，认为先有行动，感受就会改变。引导

学生进行理性思考，积极采取行动，以小改变促成大进步，提升学生的自我状态。^[8-10]

参考文献

- [1] 安芹. 个案概念化在心理咨询中的应用[J]. 中国心理卫生杂志, 2006(2): 133-135.
- [2] 张维佳, 郑亚楠. 高校心理咨询应对精神障碍学生的处置困境与伦理思考[J/OL]. 中国医学伦理学, 1-11 [2025-02-15]. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/61.1203.R.20241010.1850.002.html>.
- [3] 谢四元, 胡小兰, 邵海, 等. 多元视角下学校心理危机干预的困境与优化策略[J]. 中国学校卫生, 2023, 44(9): 1377-1381.
- [4] 程思, 毕若旭, 王军利. 超八成受访大学生认为自己轻微“社恐”[N]. 中国青年报, 2021-11-23(011).
- [5] 段俊吉. 理解“社恐”: 青年交往方式的文化阐释[J]. 中国青年研究, 2023(5): 95-102.
- [6] 郭晓薇. 大学生社交焦虑成因的研究[J]. 心理学探新, 2000(1): 55-58.
- [7] 何兴鑫, 宋丽萍. 焦点解决短期治疗模式的发展及应用[J]. 中国健康心理学杂志, 2017, 25(4): 633-636.
- [8] 许维素. 焦点解决短期治疗: 学习与应用的经验分享[J]. 心理技术与应用, 2015(11): 51-54.
- [9] 许维素. 尊重的赋能——焦点解决短期治疗的人性观与专业价值[J]. 心理技术与应用, 2014(5): 48-51.
- [10] 戴艳, 高翔, 郑日昌. 焦点解决短期治疗(SFBT)的理论述评[J]. 心理科学, 2004(6): 1442-1445.

Dispelling the Shadows of Social Anxiety, Rekindling the Beauty of Youth: A Psychological Counseling Case of a College Student's Social Anxiety Issues

Xin Wenjie

College Students' Mental Health Education Center, Hainan Tropical Ocean University, Sanya

Abstract: This case report details the experience of a university student who, after taking a leave of absence due to a mental health condition, returned to school only to find that they were still troubled by their avoidance of social interactions and feelings of depression, seeking the help of a psychological counselor. Over the course of eight counseling sessions, primarily utilizing Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) and employing a collaborative home-school-medical professional mechanism, the student was assisted in alleviating social anxiety and readjusting to the return to academic life.

Key words: College student; Social anxiety; Solution-Focused Brief Therapy (SFBT)