

## 一例运用简快重建法解决大学生恋爱问题困扰的案例报告

李相南

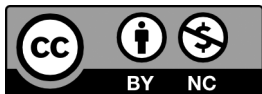
绍兴文理学院大学生心理健康教育中心，绍兴

**摘要** | 本文以大二学生小燕为例，深入剖析其因恋爱困境产生心理问题后的咨询干预过程。小燕在恋爱中发现男友仍与前女友保持联系，并遭受外貌贬低，导致情绪低落、自我认同降低，严重影响学业与生活。咨询师基于简快重建法，在单次咨询中依次开展问题呈现、信息传递、应对探讨和总结提升等环节，助力小燕明晰问题、挖掘内外部资源、规划解决路径。最终，小燕的情绪状态得到明显改善，并逐步走出心理阴霾。此案例为解决大学生恋爱心理问题提供实践参考，突出了整合多种理论、关注个体生态环境以及推动来访者自我发展的重要意义。

**关键词** | 大学生；恋爱问题；简快重建法；生态系统理论

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 引言

当代大学生群体的恋爱行为呈现出显著的常态化特征。调查研究显示，有恋爱经验的大学生比例高达 58.66%（杨丽萍 等，2020）。根据心理社会发展理论，成年早期个体的核心发展任务是建立深度情感联结，避免人际疏离状态（Erikson, 1950）。这一阶段的心理发展需求促使大学生在身心趋于成熟的进程中，产生对亲密关系的主动探寻倾向。恋爱虽能带来甜蜜体验与成长契机，但也伴随着诸多挑战与困扰，例如恋爱矛盾会导致情绪波动，进而波及学业表现。研究发现，大学生恋爱心理压力会渗透至学业领域，对学业倦怠具有显著正向预测作用（王悠扬，高隼，2024）。因此，关注大学生恋爱问题并及时给予有效的心理支持，成为高校心理健康教育工作的重要任务。

基金项目：安徽省高校“三全育人”综合改革和思想政治能力提升计划项目“青少年积极发展视域下网络心理育人模式的探索与实践”（项目编号：sztsjh-2023-6-7）；绍兴文理学院2024年度校级科研项目“具身理论视角下体育锻炼对大学生积极身体意象的影响及心理机制研究”（项目编号：2024SK005）。

作者简介：李相南，绍兴文理学院大学生心理健康教育中心，讲师，研究方向：大学生心理健康教育、积极心理学。

文章引用：李相南. (2025). 一例运用简快重建法解决大学生恋爱问题困扰的案例报告. *心理咨询理论与实践*, 7(5), 258-265.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0705030>

简快重建法是一种在心理应激干预领域颇具成效的方法。它以简便快捷为特点，致力于帮助受应激事件影响的个体重新构建心理和社会功能（隋双戈，2020）。该方法主要包含问题呈现、信息传递、应对探讨和总结提升四个步骤。在问题呈现阶段，咨询师引导来访者精准定位当前最困扰自己的问题，详细了解问题的具体表现、产生背景以及对自身生活各方面的影响程度，并让来访者对问题的困扰程度进行 0~10 分的量化评分；在信息传递环节，咨询师向来访者说明其面临的问题在人类经历类似事件时是正常反应，同时提供针对性的科普信息，帮助来访者消除误解，增强对自身情绪和处境的把控感；在应对探讨环节，咨询师协助来访者挖掘自身内在的应对资源，如过往成功应对困境的经验、个人的优势和能力等，同时梳理外部可利用的资源，如亲友的支持、社会机构的帮助等，并共同制定切实可行的改善计划；在总结提升环节，咨询师和来访者一起回顾辅导过程，总结收获与成长，强化来访者采取积极行动的动机，促使其达成改善现状的承诺。简快重建法在处理多种应激事件引发的心理问题时都能发挥重要作用，适用范围广泛，无论是心理专业人士还是经过培训的准专业人员都能运用（朱宏博等，2024）。

本文旨在通过详细呈现一个运用简快重建法解决大学生恋爱问题的具体案例，深入剖析该方法在实际咨询中的应用过程和效果，为高校心理健康教育工作者以及心理咨询从业者提供具有实践指导意义的参考。

## 2 案例介绍

小燕（化名），女，20 岁，大二学生。在家中是备受宠爱的老小，上面有个年长 10 岁的哥哥。兄妹俩曾亲密无间。哥哥组建家庭后，两人的交流频率虽有所下降，但亲情依旧深厚。小燕的父母是典型的东亚式家长，他们对小燕的爱中夹杂着较多的指责。这种教育方式让小燕在成长过程中逐渐形成了较为敏感的性格。高中时期，小燕渴望摆脱家庭的束缚，向往自由独立的生活。

近期，小燕陷入了一场恋爱风波，搅得生活一团糟。她与男友是经朋友介绍相识的，随后开启了一段为期 4 个月的恋爱关系。男友是一名工程师。在恋爱初期，男友曾带她见过自己的朋友，但小燕觉得这些朋友不太正经，给她一种不舒服的感觉。一次偶然的机会，小燕看到了男友手机中的微信聊天记录，发现男友与前女友仍保持着密切联系。面对前女友提出删除好友的要求，他不仅拒绝，还发给对方很多暧昧的话语。此外，小燕还发现男友与朋友在群里对她及其闺蜜的外貌进行比较性评价，甚至直言更喜欢她闺蜜的长相，还对她的外貌百般挑剔，嘲笑她嘴唇厚、眼睛小、颧骨高。这种类似 PUA 的行为让小燕陷入了深深的自我怀疑和自卑之中。

尽管遭受了如此伤害，小燕的内心却始终难以割舍这段感情。因为在恋爱过程中，男友也曾有过体贴的瞬间：会在她生日时精心准备礼物，带她去浪漫的餐厅庆祝，还会时不时给她发红包。这些美好的回忆让小燕在痛苦中挣扎。她陷入了持续两个月的低迷状态，自我价值感降至冰点，内心被痛苦和焦虑充斥。曾经那个自信满满的女孩仿佛消失了，取而代之的是一个整日忧心忡忡、自我怀疑的人。她尝试过自我开导，试图让自己从困境中走出来，但一切努力似乎都无济于事。这种糟糕的状态严重影响了她的日常生活和学习。在课堂上，她无法集中精力听讲，老师讲授的知识如同耳边风，根本听不进去；曾经热衷的人际交往，如今也变得索然无味，她开始刻意回避朋友的邀约；就连曾经最爱的羽毛球运动，

如今也提不起半点兴趣。小燕本想向闺蜜倾诉自己的恋爱烦恼，寻求安慰和建议，但闺蜜正忙于准备自己的恋爱，表示不想听她失败的恋爱经历，这让小燕感到更加孤立无援，与闺蜜的关系也因此变得有些微妙。在多重打击之下，小燕的内心痛苦不堪，于是她来到学校的心理咨询室，希望能在这里找到摆脱困境的方法。

### 3 案例分析

从生态系统理论的视角来看，小燕恋爱问题的产生是多个系统相互作用的结果（Bronfenbrenner & Morris, 2006）。

#### 3.1 微观系统层面

小燕与男友之间不健康的恋爱关系是问题的直接导火索。男友的背叛行为以及外貌羞辱，严重伤害了小燕的自尊心和自信心，使她陷入自卑和痛苦的深渊。同时，小燕与闺蜜关系的变化也让她失去了重要的情感支持。闺蜜的拒绝倾听，让小燕感到被孤立，进一步加重了她的负面情绪。

#### 3.2 中观系统层面

小燕的家庭环境对她的恋爱观念和应对方式产生了深远影响。父母长期的指责式教育，使小燕在潜意识里形成了自我否定的思维模式。这导致她在面对男友的负面评价时，更容易接受和内化，难以坚定地维护自己的尊严。此外，随着哥哥组建家庭，小燕与哥哥之间的情感交流减少，在家庭中获得的情感支持也相应减少，使得她在遇到问题时，无法从家庭系统中得到足够的帮助和引导。

#### 3.3 宏观系统层面

当下社会文化中一些不良的恋爱观念和对外貌的过度关注，在一定程度上影响了小燕。社会上部分人将外貌视为恋爱中至关重要的因素，以及对男性在恋爱中某些不当行为的宽容态度，可能让小燕觉得自己的遭遇是正常的，或者认为自己无力改变现状。这种社会文化氛围加剧了小燕的痛苦和迷茫，让她在面对恋爱问题时更加不知所措。

### 4 辅导过程

#### 4.1 第一阶段：问题呈现（10 分钟）

小燕走进咨询室时，神情低落，眼神中透露出痛苦与迷茫。咨询师立刻以温和、亲切的态度迎接她，让小燕感受到充分的尊重、平等、开放和包容。咨询师运用积极倾听的技巧，专注地聆听小燕的倾诉，通过点头、适当回应等方式给予她鼓励，让小燕能够毫无顾虑地表达自己的内心感受。

小燕开始讲述自己的恋爱经历，说到伤心处时情绪激动，泪水在眼眶中打转。咨询师适时递上纸巾，给予她情感上的支持和安慰，让小燕感受到被理解和接纳。在小燕倾诉的过程中，咨询师通过提问引导她详细描述发现男友问题后的具体感受，以及这些感受对她日常生活、学习和人际交往的影响。例如，

咨询师询问：“当你看到那些聊天记录时，你的第一反应是什么？之后的几天里，你的生活有哪些明显的变化呢？”通过这些问题，帮助小燕更清晰地梳理自己的情绪和问题。

接着，咨询师帮助小燕聚焦核心问题。小燕表示，自己一方面对男友的行为感到愤怒和失望，但内心又难以割舍这段感情，这种矛盾的心理让她痛苦不堪，不知道该如何抉择。随后，咨询师让小燕对当前困扰她的问题进行评分，满分为10分，小燕给出了8分，这表明她所承受的痛苦程度极深。

## 4.2 第二阶段：信息传递（10分钟）

在小燕情绪稍微稳定后，咨询师开始进行信息传递。咨询师先以同理心理解小燕的情绪，真诚地表达：“我完全能理解你现在的痛苦，遇到这样的事情，换作任何人都会很难受。”然后，咨询师向小燕说明，在恋爱中遭遇背叛和被贬低的情况，产生痛苦、焦虑、自卑等情绪是人类正常的应激反应。为了让小燕更直观地理解，咨询师分享了一些类似案例，让小燕明白她并不孤单，很多人都经历过类似的痛苦。

接着，咨询师运用爱情三元理论，深入浅出地向小燕介绍完美爱情的构成要素，即激情、亲密和承诺（罗利，杨东，2021）。咨询师通过举例说明，让小燕明白一段健康、美好的恋爱关系需要这三个要素相互平衡、相互促进。而她目前的恋爱关系中，男友的行为严重破坏了信任和尊重，在亲密和承诺方面存在严重缺失，并非真正意义上的健康爱情。同时，咨询师运用爱情发展阶段理论（扶长青，冉瑾，2021），帮助小燕认识到恋爱关系在不同阶段会面临不同的挑战和变化，而她现在遇到的问题可能是由于双方在价值观、相处模式等方面存在较大差异导致的。引导小燕以更理性、客观的视角看待自己的恋爱经历，而不是一味地自我否定。

## 4.3 第三阶段：应对探讨（20分钟）

在应对探讨环节，咨询师和小燕一起深入挖掘内部资源。咨询师引导小燕回忆过去成功应对困难的经历，帮助她发现自己潜在的能力和优势。例如，咨询师询问：“在你的记忆中有没有曾经遇到过很困难的事情，但你通过自己的努力成功解决了呢？”小燕思考片刻后，想起高中时面临学业压力和父母指责的双重困境，她通过制定详细的学习计划，合理安排时间，主动向老师和同学请教问题，最终成功提高了成绩，同时也通过与父母耐心沟通，改善了与父母的关系。咨询师对小燕的这些经历给予充分肯定和赞扬，强调她具备解决问题的能力 and 勇气，鼓励她相信自己也有能力处理好当前的恋爱问题，从而增强她的自我效能感。

在梳理外部资源时，咨询师帮助小燕重新审视自己的社交圈子。咨询师指出，除了闺蜜之外，她身边还有许多其他朋友可以提供支持和帮助。同时，咨询师鼓励小燕尝试与家人沟通自己的恋爱困扰，虽然之前家庭关系存在一些问题，但家人始终是她最坚实的后盾。小燕对此有些犹豫，担心父母不理解自己。咨询师通过角色扮演的方式模拟小燕与父母沟通的场景，并为她提供一些沟通技巧和表达方式的建议。例如，咨询师建议小燕在沟通时先表达对父母的理解，再说出自己的感受和困惑，注意避免指责和抱怨。在咨询师的鼓励下，小燕决定尝试与父母交流。

此外,咨询师运用人生目标九宫格这一工具帮助小燕拓宽视野。咨询师引导小燕思考除了恋爱,自己的人生还有哪些重要的方面,如学业、个人成长、兴趣爱好、职业发展等。通过在九宫格中填写自己在这些方面的目标和计划,小燕逐渐意识到,不能因为一段失败的恋爱而放弃对其他美好生活的追求。她重新找回了对学习的热情,计划报名参加专业相关的社团活动,提升自己的专业技能;同时,也打算重新拿起羽毛球拍,恢复自己的兴趣爱好。

在制定改善计划时,咨询师和小燕共同商量,确定了第一步是先减少与男友的联系,给自己足够的时间和空间去冷静思考这段关系。小燕承诺会尽量做到,但也表示担心自己忍不住回复男友的消息。咨询师和小燕一起制定了应对策略,比如当收到男友消息时,可先将手机放在一边,做一些其他事情转移注意力,等情绪稳定后再决定如何回复。

#### 4.4 第四阶段:总结提升(10分钟)

最后进入总结提升阶段。咨询师和小燕一起回顾了整个咨询过程,并引导她思考在本次咨询中的收获和变化。小燕感慨地说,这次咨询让她不再像之前那样迷茫和痛苦,对自己的恋爱问题有了更清晰的认识,也重新找回了一些自信。咨询师对小燕在咨询过程中的积极态度和努力给予肯定和鼓励,强调她在面对困难时展现出的勇气和成长。

接着,咨询师引导小燕展望未来,让她明确作为一名大学生,当前的主要任务是提升自己的专业知识和技能,为未来的职业发展打下坚实的基础。恋爱虽然重要,但只是生活的一部分,不能因为它而忽略其他重要的方面。小燕表示自己会重新找回生活的方向,将更多的精力投入到学习和自我成长中,同时承诺会按照改善计划努力突破,勇敢面对未来的挑战。咨询师鼓励她在遇到困难时不要气馁,可以随时寻求帮助,相信她一定能够走出困境,开启新的生活篇章。

### 5 效果评估

#### 5.1 来访者评估

咨询结束后的一周内,小燕主动联系咨询师反馈情况。她表示自己的情绪状态有了显著改善,不再像之前那样整日沉浸在痛苦和焦虑之中。她对自己的价值有了更清晰的认识,自信心逐渐恢复,不再过分在意男友的负面评价。在与男友的关系处理上,她能够按照改善计划减少与男友的联系,内心也不再像之前那样纠结。在学习和生活方面,她重新找回了动力和兴趣,上课能够认真听讲,积极参与课堂互动,也开始主动与朋友们联系,恢复了正常的人际交往。小燕对自己目前的状态比较满意,将问题的困扰程度评分从最初的8分降到了4分。

一个月后,小燕再次与咨询师沟通。她高兴地告诉咨询师,自己已经彻底与男友断绝了关系,还在心理主题班会演讲比赛中荣获二等奖,并且结识了一些志同道合的新朋友。她偶尔会和球友相约去球馆打羽毛球,生活变得充实而有意义。小燕表示自己现在恢复了自信,对未来的生活充满期待,困扰程度评分进一步降到了2分。

## 5.2 咨询师评估

在咨询过程中，咨询师通过观察小燕的情绪变化、语言表达和行为举止，对咨询效果进行评估。咨询初期，小燕情绪低落、激动，语言表达中充满了自我否定和痛苦。随着咨询的推进，咨询师发现小燕的情绪逐渐稳定，能够更理性地表达自己的想法和感受。在探讨应对方法时，小燕从最初的迷茫无助，到能够积极参与讨论并提出自己的想法和计划，表现出了积极的改变意愿和行动能力。

咨询结束后的跟踪回访中，咨询师发现小燕能够按照改善计划积极行动，在学习、生活和社交方面都取得了明显的进步。她的精神状态焕然一新，自信和积极的态度重新展现出来。综合来看，咨询师认为小燕在心理状态和行为表现上都有了显著的改善，咨询取得了较好的效果。

## 5.3 后续跟踪

为了更全面地评估咨询效果，咨询师在咨询结束后的三个月内对小燕进行了定期的跟踪回访。通过与小燕的交流以及向她的同学、辅导员了解情况，咨询师发现小燕的良好状态得到了持续巩固。在学习上，她的学业表现显著改善，还主动联系专业课老师进入实验室参与项目；在社交方面，她与同学、室友、朋友和家人相处融洽，并参加了一些志愿者活动，提升自身的社会责任感。小燕的生活步入了正轨，成功走出了恋爱问题带来的困扰，这充分证明了本次咨询的有效性。

# 6 经验启示

## 6.1 灵活运用多种理论与技术的整合

在本案例中，简快重建法为咨询提供了清晰的框架和流程，确保咨询过程高效有序地进行。同时，结合爱情三元理论、恋爱发展阶段理论以及人生目标九宫格等多种理论和技术，从不同角度帮助小燕理解恋爱关系、认识自我以及规划未来。这启示心理咨询从业者在实践中，应根据来访者的具体情况和问题特点，灵活选择和整合多种理论与技术（王淳颖，吴冉，2021）。单一的理论和技术的有机结合，可以更深入地剖析问题，为来访者提供更具针对性和有效性的帮助，促进其心理成长和问题解决。

## 6.2 重视生态系统对个体心理的影响

生态系统理论在分析小燕的恋爱问题时发挥了重要作用。从微观的恋爱关系和闺蜜关系，到中观的家庭环境，再到宏观的社会文化观念，各个系统相互关联、相互影响，共同塑造了小燕的心理状态和应对方式。这提醒咨询师在咨询过程中，不能仅仅关注来访者表面的问题症状，而要深入了解其所处的生态系统。通过挖掘问题背后的深层次系统因素，从多个层面入手制定干预策略，帮助来访者改善心理状态，提升应对压力和解决问题的能力。同时，咨询师还可以引导来访者利用生态系统中的资源，如家庭支持、社会支持等，增强心理韧性，更好地应对生活中的挑战。

## 6.3 聚焦来访者的自我成长与资源开发

在咨询过程中,帮助来访者挖掘自身的内部资源和外部资源,激发其内在动力,是实现有效咨询的关键(朱霖等,2025)。对于小燕来说,回顾过去成功应对困难的经历,让她重新认识到自己的能力和价值,增强了自信心和自我效能感。重新审视社交圈子和家庭关系,使她获得了更多的情感支持和帮助。这提示咨询师在今后的工作中,应注重引导来访者关注自身的优势和潜力,鼓励他们从过往经历中汲取力量。

## 参考文献

- [1] 杨丽萍,谭钦月,肖英伦,等.(2020).大学生恋爱态度和性心理健康调查. *中国公共卫生*, 36(1), 120-122.
- [2] Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: W. W. Norton & Company.
- [3] 王悠扬,高隽.(2024).鱼和熊掌可否兼得:大学生学业-恋爱压力溢出及影响机制. *中国临床心理学杂志*, 32(4), 730-736+743.
- [4] 隋双戈.(2020).疫情应激个体干预“简快重建法”. *国际精神病学杂志*, 47(3), 422-424+438.
- [5] 朱宏博,桑红,孙冬雪,等.(2024).团体心理干预对突发性事件群体负性情绪的影响. *黑龙江科学*, 15(4), 127-130.
- [6] Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). The Bioecological Model of Human Development. In R. M. Lerner & W. Damon (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (6th ed., pp. 793-828). John Wiley & Sons, Inc.
- [7] 罗利,杨东.(2021).爱的力量表汉化和信效度检验. *西南师范大学学报(自然科学版)*, 46(11), 31-37.
- [8] 扶长青,冉瑾.(2021).医学生恋爱成长团体辅导实施与效果评估. *甘肃广播电视大学学报*, 31(2), 84-88.
- [9] 王淳颖,吴冉.(2021).高校短程整合取向心理咨询效果研究. *中国学校卫生*, 42(12), 1871-1873.
- [10] 朱霖,李睿,任志洪.(2025).重大公共卫生事件中心理援助热线的挑战与应对. *心理科学进展*, 33(7), 1246-1256.

## A Case Report on Using the Brief and Quick Reconstruction Method to Solve the Love-Related Troubles of College Students

Li Xiangnan

*College Students' Mental Health Education Center, Shaoxing University, Shaoxing*

**Abstract:** This study takes Xiaoyan, a sophomore student, as an example to deeply analyze the counseling and intervention process after she developed psychological problems due to love-related difficulties. During her relationship, Xiaoyan discovered that her boyfriend was still in contact with his ex-girlfriend and she was also demeaned about her appearance. This led to her being in a low mood, having a reduced self-identity, and seriously affecting her studies and life. The Brief and Quick Reconstruction Method was applied in the counseling process. In a single 50-minute counseling session, steps such as problem presentation, information delivery, coping exploration, and summary and improvement were carried out in sequence. These steps helped Xiaoyan clarify her problems, explore internal and external resources, and plan solutions. After the counseling, Xiaoyan's emotional state improved significantly, and she gradually emerged from the psychological shadow. This case provides practical reference for solving the love-related psychological problems of college students, highlighting the importance of integrating multiple theories, paying attention to the individual's ecological environment, and promoting the self-development of clients.

**Key words:** College students; Love-related problems; Brief and quick reconstruction method; Ecological systems theory