

一例人际关系敏感大学生心理咨询个案报告

戴江乐

广州应用科技学院城乡文化发展研究中心, 广州

摘要 | 本研究采用合理情绪疗法及求助者中心疗法, 对一例存在人际关系敏感、低自我认同问题的大四女生开展心理咨询。通过收集来访者一般资料、个人成长史, 结合 SCL-90 量表测验结果, 判定其为一般心理问题, 诱因与原生家庭矛盾、成长过程中的负面体验及实习压力相关。咨询过程分为诊断评估与关系建立、心理帮助、结束巩固三个阶段, 共计 13 次咨询。咨询初期以倾听、共情等技术建立良好咨访关系, 中期运用合理情绪疗法纠正来访者不合理信念, 后期借助求助者中心疗法引导其接纳自我。结果显示, 来访者焦虑情绪缓解, 人际关系改善, 能够适度表达自我, 重建自信, 达成咨询短期与长期目标。研究最后探讨了咨询过程中关于来访者决策依赖、技术应用及目标把控等方面的问题, 为同类心理咨询实践提供参考。

关键词 | 人际关系; 低自我认同; 心理咨询

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 一般资料

1.1 来访者的一般资料

1.1.1 一般人口学资料

来访者化名为“兔子(为保护隐私采用化名)”, 女, 23岁, 大四学生, 家住农村, 目前在本校实习。

1.1.2 家庭状况

来访者父母均为初中学历, 47岁, 父亲是挖掘机司机, 母亲在家务农。来访者有一名14岁的弟弟, 初中生。来访者自述父亲给予的多是经济支持, 与父亲关系疏远; 与母亲关系较好, 且受母亲的影响大。

1.1.3 来访者生活状况

来访者目前在本院实习, 在实习的过程中, 教师分配给自己一个比较难的研究课题。来访者觉得难

基金项目: 2023年广州应用科技学院辅导员工作室立项建设项目“正心理辅导员工作室”。

作者简介: 戴江乐, 广州应用科技学院城乡文化发展研究中心, 研究方向: 心理健康教育、思想政治教育理论与实践。

文章引用: 戴江乐. (2025). 一例人际关系敏感大学生心理咨询个案报告. *心理咨询理论与实践*, 7(12), 887-894.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0712098>

以胜任, 承受压力巨大, 担心后续的实习生活。

1.1.4 社会交往

来访者在校有一名男友, 两人关系良好, 但来访者担心一味向男友倾诉负面情绪会影响两人关系, 会比较谨慎和害怕, 会压抑自己的倾诉欲望。在与同事相处的过程中, 来访者会比较担心、恐惧, 担心同事对自己的评价。此外, 来访者自述大学四年没有要好的朋友。

1.2 个人成长史

来访者出生于广东省的一个小镇, 足月顺产。来访者父母感情不和, 两人经常吵架。来访者的祖父母嫌弃家境贫寒的母亲, 自母亲进门就开始冲突不断。刚开始, 父亲是帮母亲的, 但后来父亲也帮着祖父母, 家庭矛盾由婆媳争吵, 演变为婆媳争吵+夫妻争吵。来访者出生后, 成了祖父母与母亲吵架的受害者。来访者七岁时, 弟弟刚出生, 因母亲需兼顾澡堂生意及照看两个孩子, 感觉力不从心, 想让祖父母帮忙照看孩子。祖父母表示不愿意, 母亲便说“既然你们就是不愿意照看孙子, 那孙子以后也不认你”, 还让来访者不要叫二人“爷爷奶奶”。来访者听从母亲的话没有叫, 祖父母便骂来访者, 同学们也嘲笑自己。再如, 祖父母故意在来访者面前说一些不好的话, 来访者当时不懂其中用意, 便告诉母亲, 母亲立马发火, 且把这种气撒在来访者身上。来访者自述, 自己一直是个顺从的孩子, 但是这种顺从让她成了祖父母和母亲矛盾的受害者。来访者很羡慕、欣赏弟弟, 觉得弟弟不像自己一样顺从、温和。

来访者自有记忆起, 就是一个性格非常敏感、非常害怕他人评价的人。来访者自述初二时想剪齐刘海, 但其母亲认为“好学生是不用在乎自己的形象的”, 来访者便没有剪, 内心觉得很难过。来访者自述, 也就是从这个时候开始, 每当自己有什么不同的想法或行为时, 就会羞于展示, 会担心自己的忧虑是不是合理的。

在升入高中、大学后, 来访者越来越拧巴, 越来越在意别人的眼光, 也越来越害怕别人的评价及该评价产生的严重后果。尤其表现在实习阶段, 来访者担心自己与领导相处, 害怕当众发言, 总是小心翼翼, 刻意压抑自己想法。

1.3 心理测验结果

SCL-90 自评量表的测验结果显示, 躯体化因子得分 2.17, 强迫症状因子得分 1.90, 人际关系敏感因子得分 3.56, 抑郁因子得分 3.00, 焦虑因子得分 2.60, 敌对因子得分 2.17, 恐怖因子得分 1.43, 偏执因子 2.17, 精神病性因子得分 1.60, 其他因子得分 1.29。

2 主诉和个人陈述

主诉: 因人际关系敏感而产生焦虑、自卑, 持续一个月。

个人陈述: 我现在有很多我觉得不太好的地方。我找了很多原因, 我觉得我太不自信了, 我没有办法相信自己。每次遇到问题的时候, 我都觉得是自己的原因。我是一个倾诉欲很强的人, 但和我男朋友或室友说完后, 我又会怪自己, 觉得不能向别人传递负能量。然后, 我真的很担心、恐惧周围人的评价, 尤其是一块儿实习同学的评价。我也不敢当众发言, 不敢向实习老师表达我内心真实的想法, 每次要说

的时候，我都手心出汗、心跳加速。可能父母一直吵架的原因，现在看到大街上陌生人吵架都想逃离。我害怕争吵的环境，更该怕卷入进去，怕成为被指责的对象。所以在和同学相处时，我习惯于厘清事实，但有些事情真的很难厘清，我就会很纠结、拧巴，做一个决定都要花很长的时间。越是这样，我越是觉得自己没用、一无是处，处在不断倒退的状态（来访自述倒退状态从大二开始）。我一点儿都不喜欢自己这个样子，我想要真实地表达自己。

3 既往病史和家族史

无既往精神疾病及重大躯体疾病病史和家族精神疾病遗传史。

4 观察和他人反映

来访者为自愿求助，通过线上填写学校心理健康中心相关信息预约心理咨询。咨询前，查看来访者的预约信息表及咨询手册，得知来访者学业压力大、不自信、担忧生活中的很多事情等。来访者曾复读一年高三，且认为复读是一段积极的经历（后续三次都未曾谈起此事）。

来访者中等身高，体型偏瘦，穿着休闲舒适。初见来访时，她戴着印有卡通图案的口罩，刘海偶尔遮着眼睛，眼神里透着不安与胆怯。咨询时，整个人肩膀收缩，双手握着放在紧绷的双腿上，但会直视咨询师，给人感觉像是受惊之后寻求支持、陪伴与保护的兔子。在之后的咨询中，来访者状态稍有放松，会主动讲述自己的困扰，脸上多了微笑和自然的神情。

5 评估与原因分析

5.1 评估

综合分析所搜集的临床资料，评估如下：

- （1）生理状况：外表无身体疾病特征，档案中的体检也显示无器质性疾病；
- （2）精神状况：意识清晰，仪表整洁，思维清晰，自知力完整，无幻觉、妄想等精神病性症状，但是有显性的焦虑、烦躁情绪，有明确的求助要求——改善人际关系；
- （3）社会工作与社会交往：能基本完成课程学习任务，能够与人交往，但是比较害怕敏感，伴有自卑的表现。

5.2 原因分析

来访者从记事起便性格顺从，希望得到家人的喜欢。但是在这个过程中，因祖父母和母亲关系不好，经常争吵，来访者便被迫成为祖父母和母亲之间的“传话筒”。被归责时，来访者会觉得“自己是无用、顺从、纠结的”，并开始产生低自我认同感，陷入“别人是不是不喜欢我”的猜测，同时固化了要厘清事实的行为模式（在她的认知里，“不厘清事实 = 背锅”）。但随着现实经验的积累，无法厘清事实，来访者对“背锅”的恐惧，便会泛化到不敢自己做决定、不敢表达真实的自我、不喜欢父亲上。她认为

自己一旦做得不好、一旦表达真实的自我，就会出现不好的后果。同时，也会认为不确定的事情一定是不好的，是对自己有害的。因此，来访者便一直在隐藏真实的自己，一直处在纠结中。目前，来访者期待能够真实表达自己，能够看清自己。因此，本次咨询的目标也在此，希望通过咨询能够让来访者看到自己的行为模式，能够接纳自己，并进而真实地表达自己。

6 咨询目标和咨询方案

根据心理评估和诊断结果，与来访者共同协商沟通，就咨询目标、方法和原理、双方的责任权利与义务、咨询时间及收费等内容达成共识，制定如下咨询方案。

6.1 咨询目标

短期目标：矫正来访者的错误认知，缓解来访者的不良情绪，在新环境中建立良好的人际关系。

长期目标：提高来访者处理各种生活焦虑的能力，调整对生活的看法，接纳自己、重建自信，建立积极的生活方式，促进来访者心理的健康发展与人格完善。

6.2 方法和原理

6.2.1 方法

采用合理情绪疗法（Rational Emotive Behavior Therapy, REBT），通过理性分析和逻辑思辨，矫正来访者的非理性观念，帮助来访者解决情绪和人际关系处理方面的问题。采用求助者中心疗法，建立良好的咨访关系，在咨询后期鼓励来访者将咨询室里学到的合理思维方式运用到现实生活，重建自信，建立积极的生活方式。

6.2.2 原理

（1）合理情绪疗法：合理情绪疗法是20世纪50年代由埃利斯（Ellis）在美国创立的。该理论的核心是ABC理论：A是指诱发事件，B是指个体对诱发事件认知，C是指个体产生的情绪及行为的结果。通常，人们会认为情绪及行为反应是直接由诱发事件A引起的，即A引起了C；但合理情绪疗法认为，诱发事件A只是间接原因，个体对诱发事件所持的不合理信念、看法、解释，才是引起情绪及行为反应的直接的起因，即人们的情绪及行为反应与自身对事物的想法、信念有关。Ellis将不合理的信念归纳为三大类：第一，绝对化的要求：指人们以自己的意愿为出发点对某一事物抱有“必定”的信念，这种信念通常是与“必须”和“应该”等字眼联系在一起的；第二，过分概括化：是一种以偏概全的不合理思维方式；第三，糟糕至极：是一种灾难性的想法，认为如果某件负性事件发生将是非常可怕、非常糟糕的，从而带来负性情绪的体验。

合理情绪疗法的核心，就是帮助来访者以合理的信念代替不合理的信念，最大限度地减少不合理信念给他们情绪带来的不良影响，是一种以改变认知为主的心理治疗方式（江光荣，2012）。

（2）求助者中心疗法：求助者中心疗法以人本主义心理学为基础，由美国心理学家罗杰斯创立（克拉拉，2025）。该疗法的基本假设是：人们是完全可以信赖的，他们有很大的潜能理解自己并解决自己的问题，而无需咨询师进行直接干预；如果他们处在一种安全、信任的咨询关系中，能够通过自我引导

而实现心理成长（李慧静，2018）。

因此，此种疗法将咨询师的态度和个性及咨询关系的质量，作为咨询结果的首要决定因素，相信来访者有自我治愈能力。在咨询技术上主要提倡一种以关系为向导的干预方法，促进来访者的心理成长，核心技术主要包括：促进设身处地理解的技术、坦诚交流的技术、表达无条件积极关注的技术等。

6.3 咨询时间和收费

咨询时间：每周1次，每次50分钟。

咨询收费：免费。

6.4 督导

本次咨询共进行三次督导。督导师对咨询师建立的咨访关系、咨询工作效果给予了充分肯定。提出以下建议：咨询师减少共情，多倾听来访，进而真正了解来访者的诉求及咨询目的；继续保持理解和接纳，及时肯定来访者的积极变化，让来访者感受正向引导的力量；注重咨询目标的聚焦，围绕“问题”进行深入探索。

6.5 伦理考量

6.5.1 保密原则告知

咨询初期，已向来访者明确告知心理咨询保密原则及保密例外情形。保密范围包括来访者的个人资料、咨询过程中的言语表述、情绪反馈及相关记录等；保密例外情形包括：来访者存在伤害自身或他人的明确风险、法律规定需披露信息的情况等。告知来访者保密信息的存储方式，明确仅咨询师及督导师可在专业范围内查阅相关资料，确保信息安全。

6.5.2 来访者知情权保障

咨询前，向来访者全面说明本次咨询的理论依据、实施流程、核心技术、咨询时长、收费标准及督导安排。明确告知来访者在咨询过程中有权了解咨询进展、对咨询方法提出疑问，可根据自身需求与咨询师协商调整咨询目标或方案，保障其自主决策权利。

7 咨询过程

7.1 咨询过程划分

来访者于9月18日通过线上预约咨询，9月24日进行第一次咨询，之后以每周一次的频率进行咨询，目前已累计完成13次咨询。本次咨询主要分为以下三个阶段：

- （1）诊断评估与咨询关系建立阶段；
- （2）心理帮助阶段；
- （3）结束与巩固阶段。

7.2 具体咨询过程

7.2.1 第1-4次咨询

- (1) 任务：了解基本情况，建立良好的咨访关系，明确主要问题，缓解不良情绪。
- (2) 方法：在咨询中，咨询师采用倾听、非言语鼓励、具体化、重述、情感反应、内容反映等技术。
- (3) 过程：第1-4次咨询中，运用倾听、非言语鼓励、具体化、重述、情感反应等技术，旨在与来访者建立良好的咨访关系，巩固咨询同盟。通过倾听、非言语鼓励、具体化等谈话技术，收集来访者各方面信息，给予初步分析和诊断，并且与来访者共同探讨咨询的目标。

7.2.2 第5-9次咨询

- (1) 任务：指导来访者结合自己的问题进行分析，认识到自己存在的不合理信念，并着重探讨来访者敏感、低自我认同等问题，引导其建立良好的人际关系。
- (2) 方法：布置家庭作业、合理情绪疗法。
- (3) 过程：第5-9次咨询中，咨询师肯定、鼓励来访者。在咨询中，咨询师结合来访情况，告诉来访者的不合理信念，自己担心别人的评价，以及害怕“背锅”心理状态的来源。之后，咨询师又利用“解释”技术，向来访者解释家庭关系对其的影响。当来访者谈及父母吵架时，又出现自责、自卑心理，认为自己“在这个不好的家庭里面理所当然地享受这种保护”是矫情、不好的，咨询师引导来访者遵从自己的意愿，要尝试展现真实的自己。

7.2.3 第10-13次咨询

- (1) 任务：鼓励来访者悦纳自己，相信自己，提高处理各种生活焦虑的能力，促进来访者心理的健康发展与人格完善。
- (2) 方法：求助者中心疗法。
- (3) 过程：第10-13次咨询中，咨询师鼓励来访者真实地表达自己，能够理性看待自己的优缺点，不要太在意别人的评价。来访者表示自己是一个遇事容易纠结的人，容易在一件事情上思考很多，而且常常会通过一件事来评价自己。在最后几次咨询中，来访者觉得自己这种思维模式很不对，而且在最近的家庭作业中，来访者尝试减少纠结，让来访者感受到了明显的积极变化。除此之外，来访者一直期望自己是充满魅力、敢于承担责任、擅长社交的人，但目前认为这种期望并不急于实现，来访者认为可以先在自己舒服的状态里，保留自己安静、内敛的特质，愿意慢慢改变自己。至此，顺利结束本次咨询。

7.3 咨询关系

刚开始时，咨询师像是不太有耐心的姐姐，来访者则像一位多愁善感、敏感细腻的江南妹妹。在咨询时，来访者会说：“我很害怕、很担心别人的评价，想改变自己，想真实的表达自己的情绪。”咨询师听完，会有点儿心疼，但同时更多的是迷惑，为什么眼前各方面都很优秀的来访者，会有这样的想法？也因此在前四次咨询中，并没有很好与来访者建立共情。但来访者还是很配合，缓缓地讲述自己的敏感、纠结与不自信。随着父母吵架的现实，来访者讲出了令自己难过的事情，咨询师也在恍然大悟中共情妹妹。

总体来说，随着咨询的推进，咨询师与来访者的关系慢慢变好。来访者能够比较自然地打开新的话题，也能够比较自然地表露自己的开心情绪，咨访关系渐渐深化。

8 咨询效果的评估

8.1 求助者自我评价

来访者能够更勇敢地参与人际关系，能够当众发言，并且也能够尝试着减少纠结，目前觉得自己轻松了一些，人际关系较好，能够在一定程度上真实地表达自己。

8.2 咨询师的评定

通过随访得知，来访者的焦虑情绪明显缓解，能够主动参与人际关系，能够较少纠结他人对自己的评价，失眠问题也有所缓解。整体来说，已达到咨询的预期目标。

9 思考和体会

本次咨询取得了一定成效，咨询目标初步达成。在咨询方法的选择上，来访者虽受人际关系困扰且自信心不足，但知识层次较高与领悟力较强、主动配合咨询进程，采用“求助者中心疗法”与“合理情绪疗法”是适配的（王晨，2020）。该疗法强调信任来访者的自我治愈能力，咨询师通过建立良好的咨访关系，挖掘来访者自身资源，契合大学生自我认同构建阶段的心理需求。来访者在认知与行为层面的良性改善，印证了适配的咨询方法对提升咨询成效的重要作用。从咨询过程与目标设定来看，咨询流程完整，符合心理问题解决的逻辑，来访者的情绪状态与人际敏感问题得到改善，达成预期目标，体现了清晰目标导向的重要价值。

咨询实践中也暴露出诸多困惑，需深入探讨。其一，来访者渴望表达真实自我，却存在明显的决策依赖倾向（刘勤学等，2022）。这与原生家庭的教养方式密切相关，可能源于成长过程中父母的过度干涉或情感支持不均衡，导致其自尊与自我决策认知出现偏差（唐甜等，2024）。对此，可结合合理情绪疗法，引导来访者觉察决策依赖背后的心理需求，修正不合理信念，强化自我效能感。其二，针对来访者期望与父亲增进交流的诉求，咨询师采用的个人分享技术需把握适度原则，避免自身经验的过度投射。还可尝试角色扮演、认知重构等方法，或在征得来访者与家属同意后，邀请父亲参与咨询环节，构建良好家庭沟通模式。其三，判断来访者是否进入行动阶段，需综合考量其对问题的认知清晰度、主动改变意愿及应对能力等指标。进入行动阶段后，应制定具体行动计划，运用行为激活技术，建立反馈机制，引导其开展自我反思。其四，父母吵架等现实事件的发生，导致咨询目标出现阶段性偏离，来访者后期陷入“拧巴”的状态，这符合青少年及大学生心理问题解决的复杂性与阶段性特征。咨询目标应采用“核心目标与阶段性目标相结合”的模式，核心聚焦“人际交往中表达真实自我”，阶段性目标根据来访者的现实情况灵活调整，确保始终贴合其真实诉求。

本次咨询实践既验证了科学咨询方法与目标设定的重要性，也凸显了心理干预的复杂性。未来需进一步结合家庭教养、自尊水平等影响因素，优化咨询策略，提升青少年及大学生心理健康服务的专业性与有效性。

（本案例已获得来访者的知情同意）

参考文献

- [1] 克拉拉·E·希尔. (2025). *助人技术：探索、领悟、行动三阶段模式*. 北京：中国人民大学出版社.
- [2] 江光荣. (2012). *心理咨询的理论与实务*. 北京：高等教育出版社.
- [3] 唐甜, 王雨, 巩芳颖, 石可, 李喜, 刘伟, 陈宁. (2024). 家庭教养方式与中国青少年积极发展的关系：系列元分析. *心理科学进展*, 32(8), 1302–1319.
- [4] 刘勤学, 张玲玲, 林悦, 丁子恩. (2022). 消极家庭表征与青少年网络人际关系成瘾：归属感需求和社交敏感的中介作用. *心理发展与教育*, 38(4), 546–555.
- [5] 王晨. (2020). 合理情绪疗法在学生心理健康教育中的应用. *中学政治教学参考*, (8), 84.
- [6] 李慧静. (2018). 求助者中心疗法在高校心理咨询工作中的应用. *现代职业教育*, (26), 126.

A Case Report on Psychological Counseling for a College Student with Interpersonal Sensitivity

Dai Jiangle

Guangzhou University of Applied Science and Technology Center for Urban and Rural Cultural Development, Guangzhou

Abstract: This study adopted Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) and Client-Centered Therapy to conduct psychological counseling for a senior female college student with interpersonal sensitivity and low self-identity. By collecting the client's general information and personal growth history, combined with the results of the SCL-90 scale test, it was determined that she had a common psychological problem, whose triggers were related to conflicts in the family of origin, negative experiences during growth, and internship pressure. The counseling process was divided into three stages: diagnosis, assessment and relationship establishment, psychological assistance, and termination and consolidation, totaling 13 sessions. In the initial stage of counseling, techniques such as listening and empathy were used to establish a good counselor-client relationship; in the middle stage, Rational Emotive Behavior Therapy was applied to correct the client's irrational beliefs; in the later stage, Client-Centered Therapy was adopted to guide her to accept herself. The results showed that the client's anxiety was alleviated, her interpersonal relationships were improved, she could express herself appropriately, and her self-confidence was rebuilt, achieving both short-term and long-term counseling goals. Finally, the study discussed the problems encountered during the counseling process regarding the client's decision-making dependence, technical application, and goal control, so as to provide reference for similar psychological counseling practices.

Key words: Interpersonal relationships; Low self-identity; Psychological counseling