

提升自我效能 破除心理“黑箱”

——大学生心理困境突破实践案例分析

于芳荣，田双，种道汉，孙秀娟
山东水利职业学院，山东 日照 276826
DOI: 10.61369/SDME.2025080045

摘要：随着经济社会的高速发展，社会压力不断增大。大学生作为承载着众多期望的社会群体，面临着家庭、学业、未来就业等多方面的压力，他们的心理健康问题也日益凸显，成为社会关注的焦点。对于大学生而言，家庭是他们的重要成长环境，家庭变故往往会给学生带来心理创伤，如果未能及时处理则会造成严重的影响。本文聚焦于一名深受心理问题困扰的大学生，她在未处理好父母离异造成的心灵创伤基础上，又承受着来自母亲的言语压力，形成了心理问题，导致出现躯体化症状。咨询师采用认知行为疗法，通过行为的微观分析，从认知、情绪、躯体、动作几个层面理解她的异常行为得以维持的原因，并运用空椅技术等，达到改变不良认知、不良情绪情感、异常行为等问题，最终促进这名学生的心灵健康发展。

关键词：严重心理问题；大学生；案例分析

Enhancing Self-Efficacy and Breaking Through the Psychological “Black Box”: A Case Study of College Students’ Psychological Dilemmas

Yu Fangrong, Tian Shuang, Chong Daohan, Sun Xiujuan
Shandong Water Conservancy Vocational College, Rizhao, Shandong 276826

Abstract : With the rapid development of the economy and society, social pressure is constantly increasing. College students, as a social group bearing many expectations, are faced with pressures from family, studies, future employment and other aspects, and their mental health problems have become increasingly prominent, becoming the focus of social attention. For college students, the family is an important growth environment for them. Family changes often bring psychological trauma to students, and if not handled in time, they will cause serious impacts. This paper focuses on a college student who is deeply troubled by psychological problems. She failed to deal with the psychological trauma caused by her parents' divorce and then endured verbal pressure from her mother, which led to psychological problems and somatic symptoms. The counselor adopted cognitive-behavioral therapy. Through micro-analysis of behaviors, he understood the reasons why her abnormal behaviors were maintained from the aspects of cognition, emotion, body and actions, and used empty chair technique and other methods to change bad cognition, bad emotions and feelings, abnormal behaviors and other problems, and finally promoted the mental health development of this student.

Keywords : severe psychological problems; college students; case analysis

一、大学生心理问题案例的情况分析

(一) 一般资料

王一（化名），女，18岁，大专一年级学生，身高170cm，出生顺利，身体发育良好，家族无精神疾病史、无重大躯体疾病史。

(二) 主诉

来访者每当被人碰到手就会想起父亲牵自己的手，心里觉得

不适，这也导致她不想参与任何人际交往的活动；自父母离婚后父亲从未联系过自己，这次突然联系，母亲就让自己向父亲要钱。自己不想与父亲接触，但是又不希望母亲生气，也很纠结，从而前来求助。

(三) 个人陈述

“我特别害怕别人碰到我的手，一碰到就会让我想起我爸爸拉住我的手时的场景，我就会觉得心里不舒服。为了减少被碰到手的可能，我几乎不到人多的地方，一个人觉得好孤单。我也不想

跟父亲再有任何联系，他8年没怎么关心我，现在突然出来我实在是不能接受。可我妈非让我去向他要钱，现在的我很痛苦，希望得到帮助。”

(四) 个人成长史

来访者父母经常吵架，在其小学五年级时因一系列的矛盾问题，父母离异。离婚前父亲对自己很好，但离婚后8年父亲从未主动联系过自己。母亲性格比较强势，经常对来访者说“我都是为了你才不离婚”等。高中转学后得知父亲已经重组家庭并育有一女，心中伤心但离朋友很远，内心孤立无援。三个月前父亲主动来学校看望自己，之后母亲经常让来访者问父亲要生活费，自从父亲联系自己以后，出现社交恐惧和被碰到手恶心等情况。此外，来访者有一哥哥，在读研究生，曾经跟哥哥表达过自己内心的痛苦，但哥哥觉得是自己想多了，并未获得心理支持。

(五) 咨询师观察及收集到的资料

来访者衣着整洁，语言表达流畅，逻辑思维清晰，但比较紧张，与咨询师保持较远距离，双手紧握，在与咨询师交流一段时间后双手慢慢松开，对目前状态感觉痛苦，迫切想要摆脱。辅导员老师评价来访者不合群，不主动参与班级事务，与其他同学交流较少，成绩中上游，每日郁郁寡欢，曾与其交流过，但来访者拒绝跟老师透露太多信息。其母亲表示孩子没有问题，让老师不要过度关注她。

来访者情绪低落，焦虑紧张，上课不能集中注意力，但思维正常，自知力完整；入睡困难、睡眠浅，易早醒，食欲不佳；回避社交，学习效率降低。

二、心理问题评估分析

(一) 评估与诊断

1. 评估：严重心理问题

评估的依据包括以下指标：第一，由强烈地对个体刺激较大的现实刺激引发；第二，时程达三个多月；第三，反映强烈，痛苦无法自行解决；第四，内容泛化，求助者在其他方面也出现类似的情绪反应；第五，社会功能受损明显；第六，经医院检查排除器质性病变。

2. 鉴别诊断：

根据评估指标进行鉴别，可以获得以下的诊断：第一，根据病与非病三原则，其主客观世界统一，自知力完整，有主动求助意愿。心理活动协调一致，没有出现幻觉和妄想等精神病症状，排除精神病性问题；第二，来访者因为与父亲的关系问题引发出现心理冲突及生理反应，也已排除器质性病变，属于常形冲突，可排除神经症；第三，来访者的问题是在被父亲牵手后出现，并泛化到其他人身上，持续时间为三个月左右，而且已经影响到了日常人际交往，自己很难控制不良的情绪，排除一般心理问题。

(二) 问题产生的原因剖析

1. 年龄因素

来访者处于18岁，正是处于青春期，这一阶段的青少年自我意识较强，并且容易出现情绪波动。

2. 家庭、学校原因

来访者小学五年级时父母离异，父亲重组家庭并且8年末主动联系自己。而母亲性格强势，给女儿灌输自己是为了她做出的牺牲，从而导致心理问题加剧。

得知父亲重组家庭的消息后，没能得到朋友和家人的支持，缺乏社会支持系统。

3. 心理原因

来访者性格敏感，过度在乎母亲的感受，存在一定的认知偏差。

三、辅导思路及方法

(一) 建立咨询目标

根据来访者当前的情况，制定相应的心理咨询目标，进而帮助来访者一步步解决问题。具体的目标包括近期和长期两部分。近期目标包括：缓解焦虑情绪，改变不合理信念，协助求助者解决人际交往时怕被碰到手的问题，能正常地融入学校生活。长期目标包括：能够认识并接纳自己对父亲的感情，理性看待母亲对自己的要求，并学会建立与母亲的界限感。参加集体生活，提升人际交往能力。

(二) 确定咨询方法

确定大学生心理困境的辅导方法，需先通过摄入性会谈收集信息，明确困境表现、诱因及学生人格特质与成长背景，以此为基础选择贴合问题性质的技术。如认知偏差主导的学业焦虑适用认知行为疗法，通过识别自动化思维、重构认知模式缓解症状；情感压抑或人际关系冲突可采用精神动力学取向，探索潜意识冲突与早年客体关系；社交恐惧或适应障碍可结合团体辅导，利用同伴互动促进行为脱敏。同时需结合学生的接受度，对抗拒深度探索的个体优先使用短期焦点解决疗法，聚焦具体问题的解决方案；对情绪波动剧烈者辅以正念减压技术稳定状态。过程中需动态调整策略，初期以支持性疗法建立信任，待关系稳固后逐步引入挑战性功能干预，最终通过技能训练（如压力管理、情绪调节）提升学生自助能力，实现从困境突破到预防复发的长效辅导目标。

(三) 明确双方责任与义务

在咨询工作开展前，应明确来访者与咨询师的责任和义务。

咨询师需承诺遵循保密原则（注明自杀、伤人等保密例外情形），保证专业胜任力，不超越执业范围干预精神疾病，按时开展咨询并记录过程；同时需主动说明辅导目标、技术局限性及可能的情绪波动，避免学生产生不切实际的期待。

学生需承担如实反馈自身情况的责任，包括症状变化、对辅导的真实感受及是否执行干预方案，不得隐瞒关键信息或编造经历；需遵守预约制度，临时变更需提前告知，尊重咨询师的专业判断，不强迫采用特定方法；同时应积极参与互动，在辅导外尝试实践习得的技能，避免将改变完全寄托于咨询师。

双方需共同维护咨询边界，禁止发展咨询外关系，对辅导效果的评估需基于客观观察而非主观臆断，若出现目标分歧或进展

停滞，应通过坦诚沟通调整方向，确保辅导在责任对等的框架下高效推进，既保障学生的求助权益，也为咨询师的专业工作提供必要支持。

四、咨询过程

(一) 咨询的评估、诊断和建立关系

在第一次的咨询中，咨询师充分了解来访者的情况，收集各类资料，建立良好的咨询关系，并进行评估诊断，确定来访者来访的问题，并确定具体的目标、方案以及双方责任和义务，签订保密协议，解释保密例外的情况。在咨询的过程中，采用摄入性会谈的方式。

(二) 心理咨询阶段

在第二次咨询中，咨询师检查家庭作业，收集新资料，进一步处理来访者认知、情绪、行为、动作等几个层面存在的问题。首先，运用放松技术缓解来访者不良情绪，接下来引导来访者去探索讨厌父亲的原因，让其从中领悟自身的不合理看法，如父亲来看自己就是为了给他养老，自己是不值得被爱的等。咨询师与来访者澄清非理性认识，引导她验证这一想法的真实性。在咨询结束后，咨询师布置家庭作业，记录父亲本周是否有对自己提出不合理要求，并回忆父亲离婚之前给自己留下印象最深的5个瞬间。

在第三次咨询中，咨询师检查家庭作业，重新察觉自己内心对父亲的真实感受。来访者表示，父亲离婚前对自己还是很好的，而且也很想念他，但表示自己也需要考虑母亲的想法。咨询师积极接纳其想法，通过苏格拉底式提问使其认识到父母离婚的原因跟自己无关，自己承担了很多责任。在咨询结束后，咨询师布置家庭作业，梳理自己对父母的真实感受。

在第四次咨询中，咨询师和来访者探讨上次的家庭作业，给来访者提供一个开放包容的环境表达自我。通过空椅子技术，让来访者分别和父亲母亲说出自己内心的真实想法，引导其认识到需要建立跟父母的边界，自己不是母亲“复仇”的工具，每个人都只能对自己的人生负责，来访者要尊重自己内心真实的想法。在咨询结束后，咨询师布置家庭作业，让来访者将自己的真实想法转达给母亲，尝试拒绝母亲让自己向父亲要钱等不合理的安排。

在第五次咨询中，咨询师检查家庭作业，肯定来访者重建内心的行为。来访者与咨询师分享上周拒绝母亲后的内心感受，肯定来访者尊重内心真实的感觉，探讨了来访者善良、孝顺等优点，并对来访者善于自我分析的行为予以强化，巩固了来访者对自己的积极评价。与其一起制定下周参与班级活动计划表，鼓励来访者逐渐加强人际交往。

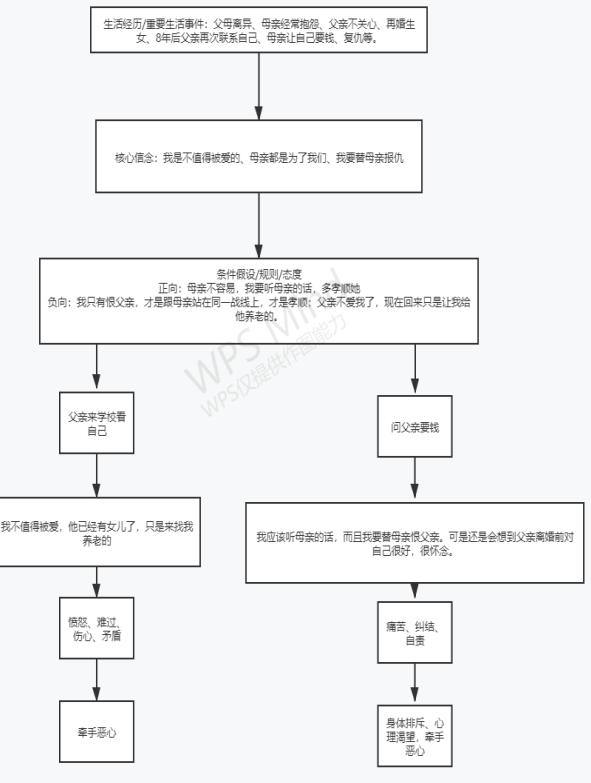
(三) 巩固与结束阶段

在第六次咨询中，来访者说本周参与了3次活动，肢体接触时并没有再出现不适等症状。咨询师带领来访者回顾几次咨询以来的变化，给予了积极关注，肯定其进步之处，巩固了前两阶段咨询效果，结束咨询关系。

认知三栏表

认知扭曲	实例	解决策略
极端思维	只要我不听妈妈的话就是不孝顺	1. 有什么证据证明这个自动思维是真的？什么证据证明它是假的? 2. 有没有替代性的解释？ 3. 如果不听妈妈的话最糟糕的结果是什么？ 4. 如果相信这个自动思维会有什么影响？改变想法会有什么影响？ 5. 如果朋友在这种情况下有了这种思维，你会告诉他什么？
选择性概括	父亲不联系自己就是不爱自己	同上
主观推断	我不值得被爱，父亲现在来看自己是为了我给他养老	同上

认知概念表



五、咨询效果

(一) 来访者的反映

跟父亲说话时不再有强烈的敌对感，能够尊重自己内心真实的想法，也能积极参与到班级活动中^[1]，明白了人与人之间需要建立界限感，目前，交到了几个朋友。

(二) 咨询师评估

来访者情绪稳定，说话间不再手足无措，敢于表达自己真实的想法，能够接纳父母离异的事实，甚至尝试引导母亲从离异的

阴影中走出，重新面对生活。来访者人际关系得到改善，恢复了正常的学习和生活^[2]。

六、经验及启示

中国家长与子女之间往往没有明确的边界感，这种“我都是为了你好”有时候会成为彼此的负担，特别是青少年自我认知还未完全稳定，往往会因此产生自责感^[3]。我们的教育应该使孩子意识到自己的存在不是为了满足父母的需要，每个人都要对自己的人生负责，当父母与子女之间建有明晰的边界，才能在各自的生

活中自由成长。

七、结束语

综上所述，本案例不仅为个体心理困境的解决提供了指导，更向社会揭示了更多的大学生心理健康问题。这也呼吁社会各界持续关注大学生心理健康领域，加大科普宣传力度，为大学生营造一个开放、包容且充满支持的心理环境。相信通过各方的共同努力^[4]，未来能帮助更多大学生提升自我效能感，勇敢地破除心理“黑箱”，以积极健康的心态面对生活中的种种挑战。

参考文献

- [1] 杨静.高校辅导员开展大学生心理危机干预的困境与应对 [J].2021(2015-6):39-42.
- [2] 叶茱菊.“大学生心理健康教育”课程建设的困境与出路 [D].安徽工业大学 [2025-03-19].DOI:CNKI:CDMD:2.1015.623979.
- [3] 王甜,刘锦秀.大学生心理困境的分析与干预策略研究——基于典型案例的分析 [J].锦州医科大学学报:社会科学版,2018,16(2):4.DOI:CNKI:SUN:JZYK.0.2018-02-018.
- [4] 李水清.帮扶心理问题大学生走出困境——辅导员工作案例分析 [C]// 广东省教师继续教育学会第一届教学与管理研讨会论文集(九).2023.