# 自己人际交往的案例分析

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-07-19

*第一篇：自己人际交往的案例分析自己人际交往的案例分析人际交往关系是人的心理行为的综合表现，其发展方向和好坏程度，往往是由很多种因素所决定的,对于正处于学习和成长中的我们来说，培养良好的人际交往能力不仅是大学生活的需要，更是将来走向社会的需...*

**第一篇：自己人际交往的案例分析**

自己人际交往的案例分析

人际交往关系是人的心理行为的综合表现，其发展方向和好坏程度，往往是由很多种因素所决定的,对于正处于学习和成长中的我们来说，培养良好的人际交往能力不仅是大学生活的需要，更是将来走向社会的需要。良好的人际关系有利于增强自我价值感和力量感；有助于大学生降低挫折感；缓解内心的冲突和苦闷，减少孤独、寂寞，空虚和恐惧。相反，不良的交往则阻碍人的基本需要的满足，因而增加了大学生的挫折感，激发内心的矛盾冲突，从而影响身心健康，导致生理心理疾病，在实际工作中，我们切身感受到人际交往对我们的重要性，正如德国学者斯普兰格描述的：“在人的一生中，再也没有像青年期那样强烈渴望被理解的时期了，没有任何人会像青年人那样站在遥远的地方呼唤”。

人际关系关系到个人在社会中的地位，处事的境地，甚至是人生的成败。我对自己目前的人际关系还算满意但仍存在一定的漏洞。为此分析如下;

首先谈谈我人际关系中良好的一面：第一，与同学朋友的社会关系友善来往，相互尊重，我认为我能与同学建立起友好的关系，首先我能热情的与周围同学朋友相处，然后为人真诚、求真务实的作风更使得我能与他人友善交往，在互相尊重的基础前提下，最后，宽容以待是交往的秘诀，不管在校外还是在校内我都谨记妈妈的一句话，“忍字头上一把刀”，所以很多事情我总是忍让宽容。第二：与同学朋友等社会关系能够喜悦共享、互相帮助。所谓喜悦共享，我并不能与每个人做到这一点，可能只限于我要好的朋友，但有一点我可以确定我总是希望把积极的一面带给大家，对于生活上有困难的同学朋友，我总是伸出援助之手，而且在我能力范围之内的话我会毫不犹豫的乐意帮助，因为我想在人际交往中给他们留下良好的形象，这也是我自己的原则。第三：与同学朋友肝胆相照、合作处事，这是建立在诚信待人、友善交往、互相尊重的前提下的。

然而我的人际交往关系中也有很多的漏洞：刚上初中时我的胆子特别小，性格内向而且还表现得十分自卑，不远也不主动和同学交流，上课的时候也不愿主动回答问题，怕回答错了同学们笑话，但我也渴望融入班集体，也想用好的成绩来证明自己，在学习上也下了不少功夫，成绩却始终上不去。分析其原因主要是：1：内向性格，平时沉默寡言，交往时怕别人笑因而压抑自己，不敢去接触同学:2：个性缺陷，性格是一个人稳定的态度，是个性结构的重要组成部分，对人生有积极作用，同时，良好的性格是身心健康的基本保证。相反，不良的性格不仅严重影响人际关系，人的成长与进步，而且对个人的身心健康有害，容易导致疾病。3：性格缺陷，性格缺陷严重妨碍与别人的交往，使自己既不会也不愿主动与同学接触，导致同学之间缺乏相应的了解和理解机会，造成冷漠，关系不融洽，这一系列不良的缺陷很容易给别的同学以不良评价，使人产生不愉快感，影响与别人的交往。4：能力缺陷，人际交往能力是影响人说话的主要原因，平时不爱说话，又很少主动与人接触，经常独来独往产生了很强的自卑感和恐惧感，这样就失去了与人交往的锻炼机会。

高中时候在校住宿，我被选为宿舍舍长，当时我们宿舍住着十二个人，有两个舍友做的特别差，不打水也不扫地还不注意个人卫生，不仅懒而且常常坐享其成，作为舍长，开始的时候想着帮她们多干点也没啥关系。可时间久了，心里觉得特别不平衡，为什么她们那么不自觉,缺乏起码的集体观念？为什么她们可以坐享其成？于是我用舍长的权利强迫她们搞卫生，结果起不到作用而且使我们的关系变得更加僵硬了，搞的宿舍内火药味十足。后来我冷静下来，向她们说好话，对她们讲清楚个人卫生的重要和集体观念的重要性，使她们彻底改变了不良习惯。实际上这种宿舍问题并非我们宿舍所特有的现象，大多数宿舍都存在，由于出生不同，性格差异，天天在一起难免出现这样那样的问题，这些都是正常的，如果长期让宿舍矛盾激化，问题重重且死气沉沉，则就会影响同室多个学生的学习及个性发展，在寝室中，同学相处，许多同学都觉得自己是主人，一味要求尊重个性不会求同存异，要求别人按自己的意志去行事，从不往自己身上考虑，不会宽容谅解别人。是一种缺乏相处的表现，是一种只会盲目和无序的竞争而缺乏共处带来的不良的表现。

人际交往是大学生身心发展的需要，随着独立性的增强，身心的发育成熟，大学生的自我意识得到了迅速发展，大学生发现了自己的内心世界，对自己以及周围关系有了新的认识，由于自我意识不健全，我们需要参照其他来审视自身和对照外部世界，同时随着发现自我的惊喜，我们开始认识到自身的孤立无援，孤独感的产生也加强了我们对人际交往的需求，自我意识的发展所带来的孤立意识的增强，是学生逐渐摆脱了对老师、父母的依赖，但同时对同龄人的依赖有所增强，需要在新的环境下获得同伴的友谊，并且由于大学生毕业后就要走向社会，大学生人际交往的需要还从大学扩展到社会生活之中，所以我们既要学会怎样与社会上的人交往又要从他们那里获得生活经验和知识。

内心世界，这是一件非常重要，可喜而激动人心的事情，但也会引起惊慌不安，在意识到自己独一无二时也会产生孤独感，于是我们增加了对人际交往的需求，这是我们对抗孤独获得理解的一种手段，随着独立性的增强，大学生逐渐摆脱了父母老师的依靠，我们把这视为独立的重要标志之一。

对于刚离开家庭步入大学的新生来说获得一种良好的人际关系具有独特的意义，对大学新生的调查显示，许多新同学进校后最希望得到友谊，最想说的一句话是“理解万岁”，实践表明，大学一年级是心理问题的多发阶段，其中最大的障碍是人际关系适应不了，这直接影响到大学生活，学习和身心健康.刚上大一的时候，和舍友们不敢说话，总是客客气气的，由于方言的不同还要说普通话，还怕说不好别人笑话自己，感到很自卑，还有由于各地的习俗不同，生活习惯不同，自己平时都是一个人独来独往，不知道该怎样与他们交往。后来慢慢的发现他们遇到的情况和我一样，对于刚刚来到大学的新生来说，孤独感是在所难免的，此时建立良好的人际关系尤为重要，因为她们是我顺利度过大学生活的第一步，但建立良好的人际关系必须通过人际交往来实现，适当的人际交往不仅可以建立起良好的人际关系还是一种个人的心理需要，并且也是增加个人知识经验的有效途径。但由于交往方式不当，或者由于某个人的个性所致，使得大一新生的人际交往存在一些问题，这些问题影响了我们的学习和生活。甚至产生严重的后果，所以了解他们在人际交往存在的一些问题，分析这些问题产生的原因，并且帮助和引导大一新生进行良好的人际交往，如何克服这些问题及其不良影响成为当今教育者们比较关心的一个话题，通过调查和分析了一些大一新生的人际交往问题，希望能够给大一新生们一些好的帮助。

第一，语言问题。由于语言修养的不同，表达能力的不同，还有生活环境的不同，导致说话不注意方式方法，使得两个人交往遇到障碍，甚至出现老死不相往来的现象。

第二，自卑心作怪。有些同学刚来到大学总感到自己处处不如别人，所以不愿与别人交往，即使别人主动与之交往，也觉得害怕别人瞧不起自己，不敢与人交往，慢慢的对此感到漠然，不愿与人交往。

第三，自私自利。这种人没有一个集体概念，于是便为自己考虑，唯恐自己有所损失，与自己不利的事不想干，时间长了同学们对此感到厌倦，从此不愿与之交往。

第四，待人不真诚。我们常常有这样的心理：与人交往时，担心自己上当受骗，有一种不安全感，与之带来的影响是不愿与人交往。

针对以上问题，提出几点建议：第一，对于语言障碍，建议说普通话，尽量少用方言去沟通，说话注意方式方法不要伤害他人，另外要加强语言修养，其实加强语言修养就要在不知不觉中增强自己的人格品质和魅力，这不仅关系到个人的交往发展问题还关系到个人以后的发展。第二，要自信，乐观，我们常常看到那些自信乐观的人总能感染周围的其他人，使其在人际交往中游刃有余，所以，一定要建立自信心，乐观地面对一切困难。第三，真诚守信。这是一个人最重要的人格体现，真诚给人一种亲切感，守信让人感到安全，只有这样

别人才想并愿意与其交往。第四，适当的克制自己的情绪，这是认识自己的一种表现，只有自己才能控制自己。在公众面前可以适度的自我暴露，但同时也应当注意得体的自我保护，学会克制自己的情绪，从而优化自我形象的目的。第五，善待别人，善待别人的第一点就是要了解自己所交往的人，乐意的为别人帮忙，当朋友存在问题时，适当的引导，正确的评价。总的来讲，在我们的平时交往中应该做到自尊但不自傲、坦诚但不轻率、谦虚但不虚伪、谨慎但不拘谨、老练但不鲁莽、随和但不懦弱，相信在今后的生活中我们都会把握好人际交往关系的钥匙。

**第二篇：人际交往案例分析**

人际交往问题的心理辅导

一、心理案例: 小A与小B是某艺术院校大三的学生，同在一个宿舍生活。入学不久，两个人成了形影不离的好朋友。小A活泼开朗，小B性格内项，沉默寡言，小B逐渐觉得自己象一只丑小鸭，而小A却象一位美丽的公主，心理很不是滋味，她认为小A处处都比自己强，把风头占尽，时常以冷眼对小A。大学三年级，小A参加了学院组织的服装设计大赛，并得了一等奖，小B得知这一消息先是痛不欲生，而后妒火中烧，趁小A不在宿舍之机将A的参赛作品撕成碎片，扔在小A的床上。小A发现后，不知道怎样对待小B，更想不通为什么她要遭受这样的对待？

二、分析问题解决方案：

（1）原因分析

小A与小B从形影不离到反目为仇的变化令人十分惋惜。引起这场悲剧的根源，关键是个字——嫉妒。

（2）解决方法

既然嫉妒心理是一种损人损己的病态心理，严重影响自己的身心健康，那么如何克服呢？ １.认清嫉妒的危害

就像前面所讲的那样，嫉妒的危害一是打击了别人，二也伤害并耽误了自己。遭到别人嫉妒的人自然是痛苦的，嫉妒别人的人一方面影响了自己的身心健康，另一方面由于整日沉溺于对别人的嫉妒之中，没有充沛的精力去思考如何提高自己，恰恰又继续耽误了自己的前途，一举多害。认清这些是走出嫉妒误区的第一步。

２.克服自私心理

嫉妒是个人心理结构中“我”的位置过于膨胀的具体表现。总怕别人比自己强，对自己不利。因此，要根除嫉妒心理，首先根除这种心态的“营养基础”——自私。只有驱除私心杂念开阔自己的心胸，才能正确地看待别人，悦纳自己，正如我们常说的“心底无私天地宽”。

３.正确认知

客观公正地评价别人，也要客观公正地评价自己。别人取得了成绩并不等于自己的失败。“人贵有自知之明”。强烈的进取心是人们成功的巨大动力，但冠军只有一个，尺有所短，寸有所长，一个人不可能事事都走在人前，争强好胜也不一定能超越别人。一个人只要客观地认识自己的优势和劣势，现实地衡量自己的才能，为自己找到一个恰当的位置，就可以避免嫉妒心理的产生。

４.将心比心

将心比心，这是老百姓常说的一句俗语，在心理学上叫“感情移入”。当嫉妒之火燃烧时，不妨设身处地地为对方着想，扪心自问，“假如我是对方又该如何呢？”运用心理移位法，可以让自己体验对方的情感，有利于理解别人，有利于抑制不良的心理状态的蔓延，这是避免嫉妒心理行为产生的有效办法之一。５.提高自己

嫉妒的起因就是看不惯别人比自己强。如果能集中精力，不断地学习、探索，使自己的知识、技能、身心素质不断得到提高，那么，也可以减少嫉妒的诱因。而且，丰富多彩的课余生活将自己的闲暇时间填得满满的，自然也就减少了“无事生非”的机会，这是克服嫉妒心理最根本的方法之一。

６.完善个性因素

大多数嫉妒心理极强的人，都是心胸狭窄、多疑多虑、自卑、内向、心理失衡、个性心理素质不良的人。所以，应该努力完善自己的个性因素，提高自己的心理素质，以健康的心态面对生活.7.树立正确的竞争意识

以公平、合理为基础的竞争是向上的动力，对手之间可以互相取长补短，共同进步；还必须建立正确的竞争意识。

三、心理学背景知识：

案例中小B的种种表现都是典型的嫉妒心理。心理学认为，嫉妒是一个人由于个人欲望得不到满足从而对造成这种现象的对象所产生的一种不服气、不愉快、怨恨的情绪体验。嫉妒是人性的弱点，常常发生在两个年龄、文化、社会地位与条件相当并有竞争关系的人之间，竞争中的失败者往往会对竞争对象产生嫉妒心理。嫉妒在同辈、同学和同事间更容易发生，因为在这些条件相当的人之间有可比性。对于小学生来说，学习具有竞争性，这往往容易使个别同学在内心产生程度不同的嫉妒心理。一个人在嫉妒他人时，最受伤害的是自己，因为在嫉妒他人时，当事人往往处在紧张和不安之中。心理学家认为，嫉妒心理长时间的存在会导致内分泌系统功能失调，神经功能紊乱，从而影响身体健康。嫉妒心理是一种不良的情绪，它会使一个人变得卑鄙、狭隘；它会使人丧失理智和信心，陷入自伤或伤人的危险境地；它会使人放弃自我追求，而去用仇视的目光贬低他人的成功，从而成为一个庸人。嫉妒心理在人际交往中往往会造成集体内部互相积怨，这种积怨会使许多人浪费时间和精力，从而形成内耗。

综上所述，嫉妒是人类心灵的一大误区,希望所有的大学生朋友自觉克服嫉妒心理,走出心灵误区，成为身心健康的栋梁之才。

**第三篇：学生人际交往心理案例分析**

人际交往案例分析

良好的人际交往是大学生心理健康的必要条件

（一）良好的人际交往能让大学生内心变得宽容、理解和信任，这是心理健康的前提条件 大量事实表明，心胸是否宽广、包容与大学生人际交往是否和谐直接相关，只有良好的人际交往，才能让大学生的心里对人对事变得宽容、理解和信任。在多年的心理咨询实践中，接触了许多因人际交往不协调而产生心胸狭窄的实例，而且有的大学生为此形成了恶性循环，让人很痛心。

小李从北方来到南方一所省城大学读书，临行前在一家企业做人事主管的父亲反复告戒儿子，在大学里首先要和寝室的同学搞好关系，这样你的生活环境才会愉快，大学四年心理才有归属感。进校后，小李时刻告诉自己父亲的话肯定有一定的道理，但是由于和同寝室的一名南方同学在对爱情的看法上相差甚远，经常斗嘴，导致彼此不服气，互相看不起，矛盾时有发生，而那位南方同学用小李的话说比自己更会处理人际关系，到最后同寝室的其他同学都站到了自己的对立面，自己的寝室同学关系开始变得紧张起来，其他人都不理解他、信任他，少数同学甚至奚落他。自己对他们也充满怨恨和不信任，进而猜疑和反感，只要有两位同学当着自己的面嘀咕几句，自己就认为他们是在说自己的坏话，心理十分苦闷；而那位南方同学却好像整天都过得很开心、很快乐，看到这一切，小李感到无能为力的同时又十分伤心，心胸开始变得狭窄，一度产生了退学的念头。

从小李和南方同学的对比来看，可见人际交往对大学生心理健康的重要影响，小李因人际交往的紧张，使自己的心里充满了猜忌、嫉妒和对他人的不信任。经过对小李人际交往技巧和艺术的辅导，小李对南方同学开始变得更加宽容，并试着改变和寝室其他同学的关系，慢慢在小李的脸上又看到了灿烂的笑容。

（二）良好的人际交往能让大学生学会分享、接受和给予 这是心理健康的基本心理条件 不会分享与分担是这一带大学生特殊的成长背景中极易形成的负性品质，也是造成他们在人际交往中受挫的重要原因，尽管本次心理健康水平测量结果表明独生子女的健康水平高于非独生子女，但在各学段的教育中，我们都能明确地感受到这一代青少年存在的分享与分担的问题。良好的人际交往能够让大学生在良性的人际氛围中，充分体验与享受交往对象带来的快乐，并乐意将自己的快乐与对象分享，进而学会分担与体验交往对象的痛苦，并产生同感与共情，积极帮助交往对象解决问题，重新找回失去的快乐。分享是一个很重要的品质，尤其对心理健康发展有着特殊的意义。在樊富岷教授的团体咨询中，分享是首当其冲的训练项目，其目的就是让每一个参与团体活动的人体验到分享的心理感受，学会分享。从而达成人与人的心理相容，在互相帮助下解决心理健康问题。

接受与给予是矛盾统一于人际交往中的一对交互影响的心理品质与行为。由于每个人都生活在某个群体中，必然会与群体中的人发生各种形式的联系，在这一过程中，我们无法离开他人的给予，也正是在这种接受与给予的过程中，体验帮助与被帮助的快乐，感受做事与做人的真正涵义。大学生是一个特殊的群体，更多的是在接受中成长，不懂或很少给予，体会不到给予的愉悦，在人际交往中表现出明显的“自我中心”，而使人际关系遭到破坏，心理健康也倍受影响。因此，学会接受与给予，有助于良好人际关系的建立，相反，良好的人际交往，更能使大学生体验到接受与给予的乐趣，养成接受与给予的良好心理品质。

蓝风是大三的学生，是学生干部，学习成绩优秀，但人际关系较紧张，不仅与寝室同学相处不好，就连班上的许多同学也无法正常交往，在同学们心目中，他是一个清高、傲慢的人，实在不好接近，虽然优秀，但对他的其他方面则不敢恭维。蓝风也为此很头疼，只要是他主持的活动项目，同学们似乎都有意不参加，好象故意和他做对，而他本人长期坚持的做人准则就是：我行我素，万事不求人。他几乎不接受别人的帮助，也认为自己没有帮助别人的义务，他成绩好，可每当班上同学向他求教时，他要么说不知道，要么就在给别人讲完之后，将别人奚落一顿，有时还要加上一句“拜托你上课时认真听讲，下次不要再来问我这么简单的问题。”时间一长，同学们都不愿意与他交往，人际关系越来越差。蓝风也对自己的人际关系状况十分不满意，感到孤独、没有归属感，有时孤独感令他窒息，他焦虑甚至恐惧，但不知如何入手改善现状。因为他自己也纳闷：我究竟有什么问题？

蓝风的人际关系不佳的重要原因就在于他是一个不懂得接受，更不知道给予的人，在他的观念里，每个人只要做好自己的事情就足够了，没有给予与接受的意识，最终将失去支持，生活在自己孤独的世界里，痛苦不堪。不懂接受与给予，不仅影响良好人际关系的建立，而且影响了心理健康的水平。

拒绝交往让他尝尽了苦头

小张是大一新生，性格较内向，从来没有住过校，从小都住在属于自己的房间里，进大学后与 7 名同学同住，在条件优裕的环境中成长的他，看不惯的是同寝室同学“不良”的卫生习惯，更不喜欢他们随便的作息制度，尤其不喜欢他们的高谈阔论，总之，看谁都不顺眼。由于内向的他本来就不擅长与人沟通，再加之看不起那些同学，于是，就以独来独往来减少与同学们的交往，时间一长，他发现寝室同学说说笑笑，进进出出都结伴而行，似乎视他不存在，他开始感到失落了，孤独感油然而升，曾经多次萌发过主动与他们交往的念头，可都事与愿违。他回寝室时总觉得同学们都在议论他，对他评头品足，还窃窃私语，一副嘲笑、鄙视的模样，他觉得受不了了，想过换寝室，但没有得到批准。为了不和他们交往，他很少回寝室，只有睡觉时才回去，即使这样避开他们，似乎还是没有减少他们对自己的议论与不满，他开始失眠，食欲下降，精神状态越来越差，身体急剧消瘦，在寝室，话越来越少，甚至连笑声都很少听见，他感觉到听课的效率也越来越差，最后终于病倒了。在住院期间，寝室同学轮流守护在病床旁，看到那些平时让自己反感透顶的同学都忙着照顾他，送水喂饭，就象自己的家人生病了似的，他的心被震撼了。他把内心的苦闷与孤独告诉了他们，才知道原来一切都是自己“想”出来的，同学们只是觉得他不愿与他们交往，并不知道由此引发了他内心如此大的震荡。

**第四篇：人际交往障碍案例分析报告**

人际交往障碍案例分析报告

某女，31岁，大学文化，某机关国家公务员，未婚。

自述从小性格较内向，听话，在大人眼中是个乖孩子，没有什么过错让父母担心。但父母要求较严格，特别是上中学后，除了对学习要求很严，还很在意她与男孩子的交往，经常告诫她不要与男孩子来往，偶尔有男同学打电话来，总是盘问半天，假期里的活动如果有男同学参加，一般是不会让她去的。事实上她与男孩子的交往并不多，大约从上初中开始，看见了男孩子就脸红，紧张，不知说什么好，有些手足无措。上高中时，暗恋年轻的英语老师，见了该老师，尤其紧张，害怕与该老师眼神接触，后来英语成绩也下降了许多。上中学和大学时，都有男同学明确表示喜欢自己，但都因为紧张、恐惧而不敢与他们交往。工作后这种情况更为严重，见了年轻的异性就紧张、恐惧，很少参加单位里的活动。近几年来，不断有人为其介绍男朋友，一般情况是不见，实在推托不了，勉强见了也往往弄得别人很尴尬。近半年来甚至见了人都觉得害怕，不愿意与人交往，下班后就自己在宿舍看书、看电视。吃不好，睡不香，自己也对自己的这种状况不满，多次想来咨询但又对见心理咨询师很害怕，在父母的再三鼓励下，自己前来咨询。

心理咨询师了解到：上小学前的那个夏天，父母带她回山东老家，一次在与堂哥、堂弟的玩耍中，堂弟要求看看她与男孩子有什么不同，她不知道为什么就同意了，结果她让堂哥、堂弟看了自己的下身，自己也看了他们的外生殖器，甚至还好奇地互相摸了摸。当天晚上母亲知道了，责备她怎么那么坏，还狠狠地打了她的屁股。后来她就忘了这件事，初中讲生理卫生课时，突然想起此事，觉得自己不纯洁、下流，自己很坏。并且从此经常想此事，害怕别人知道。上高中时暗恋男老师，觉得自己不纯洁，不敢看老师，不敢与老师交往。上高中和大学时，症状有所加重，主要是担心、害怕。工作后上述症状没有减轻，反而越来越重，以至于最后连同性都害怕了。这种担心与害怕严重地影响了工作和生活，工作岗位调整了多次，领导和同事都很有意见，多次批评过她。她为此也很苦恼，30多岁了还没有结婚，出现这种情况根本没法找男朋友，本意上她也愿意与他人交往，可就是害怕他人知道那件事，害怕他人从自己的目光中看出自己的不纯洁，看出自己很坏，所以就特别害怕与他人目光接触，害怕与他人交往。

根据以上案例，请你回答以下问题：（100分）

1、该求助者的主要症状是什么？（5分）

(1)女性，31岁，14~15岁（初中时）起病，病程10余年。

(2)害怕与他人接触，尤其是异性（不敢目光注视、见人脸红，说不出话、手足无措等）

(3)紧张、恐惧。

(4)回避与他人交往。（很少参加单位里的活动，不敢交男朋友）

(5)自知力存在，十分痛苦，主动求治。

2、心理咨询师还需要了解哪些资料？（5分）

通过谈话法、观察法、产品分析法了解下列资料：

（1）精神状态、（知、情、意行协调一致性，人格完整性、稳定性）

（2）身体状态（自主神经系统症状、近期体检报告）

（3）过去史（有无躯体疾病史）、家族史

（4）个人成长史

（5）人际关系：亲子关系、父母关系、与同事及领导的关系

可选择下列心理测验：

（1）SCL-90(了解心理生理行为所存在的问题及严重程度)

卷册三：专业案例分析（心理咨询师国家职业资格二级）

（2）生活事件量表(LES)、社会支持量表（SSRS）(寻找心理应激源)

（3）EPQ、16PF、防御方式问卷（DSQ）(了解人格及认知方面的原因)

（4）SAS、SDS（评定情绪状态）

（5）MMPI（可鉴别神经症和重性精神病）

了解求助者的心理健康水平（使用“心理健康水平评估的十项指标”进行评估）

3、本案例最可能的诊断是什么？（5分）

使用三原则衡量临床资料, 求助者无幻觉妄想等精神病性症状,自知力良好，可除外精神分裂症。

根据CCMD-3的诊断标准，本案例最可能的诊断是社交恐惧症。

4、诊断的依据是什么？（5分）

（１）符合神经症的共同特点：

起病与心理社会因素有关（童年性游戏）

有一定的个性基础（内向，听话，乖巧）

没有器质性病变基础

自知力良好

社会功能相对完好

（２）符合恐惧症的诊断标准

害怕与人接触、不敢目光对视、脸红，紧张、恐惧，有回避行为。

（３）回避社交情景症状突出

（４）自我评价低（个人耻感强烈）

（５）起病于少年，总病程１０年余

（６）排除焦虑症、疑病症和精神分裂症和其他恐惧症

5、还需要做哪些鉴别诊断？（5分）

（1）躯体疾病

（2）精神分裂症

（3）神经症的其他类型

焦虑症（广泛性焦虑、惊恐发作）

强迫症

神经衰弱

恐惧症的其他类型

（4）一般性心理问题

6、请你对该案例进行病因分析。（20分）

生物学原因：未发现

心理和认知因素：

1、对性存在错误的认知评价——“性” 不纯洁、不道德、肮脏

认为童年性游戏可耻、下流

高中时暗恋男老师，觉得自己不纯洁、自己很坏

2、心理冲突：一方面对异性的爱慕、渴求，另一方面又有性压抑

3、个性弱点：内倾、懦弱

4、有心理发育停滞

社会性原因：

1、父母的教养方式：从小父母严厉管制，不允许与男孩交往。

2、童年的性经历（性游戏被母亲责备）

3、社会文化道德因素：与性有关的道德、耻感

6、假如你是该求助者的心理咨询师，你计划怎样和她商定咨询目标？（20分）

答：首先对求助者的心理和行为进行评估，其主要问题为：

① 人际交往障碍（焦虑、恐惧、回避）

② 社会适应不良

我将根据以上的评估和诊断,以及制定有效咨询目标的原则（即具体、有效、积极、双方可以接受，属于心理学性质、可以评估、多层次统一），与该求助者共同商定咨询目标如下：

具体目标与近期目标：①减轻人际交往时的焦虑、恐惧症状，减少回避社交情景②纠正对童年性经历的歪曲评价及对性道德的错误认知

最终目标与长期目标: 培养基本的社交技能，增强社会适应能力，完善求助者的个

性。

7、根据以上案例，请你为该求助者拟定咨询方案（35分）

我将与该求助者共同商定制定咨询方案如下：

（一）、明确咨询双方责任、权利和义务

（二）、咨询时间与收费：每周1次，共10次；每次50分钟，每次收费60元。

（三）、双方共同商定的咨询目标：

①减轻人际交往时的焦虑、恐惧症状，减少回避行为

②纠正错误认知

（四）、主要咨询方法和原理：认知行为治疗

（五）、咨询过程：

咨询阶段大致：

① 心理诊断诊断阶段（3次）

建立咨询关系，调整求助动机

收集相关信息，进行心理测验，焦虑与回避行为的临床评估

心理诊断和鉴别诊断

确立咨询目标，制定咨询实施方案

② 心理帮助阶段（5次）

A.第一、二次治疗：采用系统脱敏

第一步：放松训练

第二步：制定焦虑等级表（可分为10个等级）

第三步：脱敏治疗

B.第三、四、五次治疗：采用认知治疗

③ 结束与巩固阶段（2次）

巩固咨询效果

**第五篇：人际交往案例**

人际交往案例

案例一：人际交往受挫 大一新生欲退学

在长春某重点高校念热门专业的大一学生小蕾（化名）几次找到班主任老师要求退学。“小蕾写得一手好文章，还弹得一手好钢琴。入校不久，她就因文笔出众，被校内文学团体破格吸收为会员。”小蕾的班主任说，听说她要退学，大家都很吃惊。小蕾要退学的理由主要是：觉得同学们瞧不起她，总在背后议论她，以至于她感觉“大家都挺虚伪的，一回到寝室，就胸口发闷”，甚至觉得“活着没意思”。老师们也描述说，当小蕾讲到这一点时，就变得烦躁不安，最后竟然泪流满面”。

点评：人对环境的适应，主要是对人际关系的适应。有了良好的人际关系，人才有了支持力量，有了归属感和安全感，心情才能愉快。小蕾主要由于在适应大学的人际关系环境中遇到了挫折，在人际交往中出现人际关系敏感问题，对同学比较敏感和多疑，心里感到紧张和不安，进而觉得自己与周围的人格格不入，产生心理压力。遂产生退学想法。

案例二：为什么周围的人都讨厌我蔡某，女，20岁，某大学二年级学生。主诉为“我入学已一年半了，但和同学关系总是处不好。不知从什么时候起，周围的人好像都不喜欢我，讨厌我。有的人一见到我就掉头走开；有的人还在背后嘀嘀咕咕议论我。为此，我心理很烦，不知道周围的人为什么不喜欢我？老师，您能不能告诉我一个人怎样才能获得他人的好感与尊重呢？“

点评：小蔡的苦恼主要表现在人际关系方面，同学关系处不好，不为别人接纳，认为大家都不喜欢自己，为此心烦。一方面她有与同学处好关系，被他人信任和尊重，让别人喜欢的愿望，但另一方面又缺乏必要的知识。因此，建议她学习和掌握一些人际交往的基本原则和必要知识，同时要冷静地从自己的为人态度、性格特征、思想方法等方面找找原因，也可态度诚恳地主动找几个同学聊聊，请他们帮自己找找原因。

案例三：我和室友关系处得很糟糕

我是一名女生，今年20岁。上高中的时候我学习很刻苦，除了学习没有其他的爱好，也没什么朋友。因高考成绩不理想，补习了一年。考入大学后，班主任安排我当寝室长，我也想好好与寝室同学相处。但时间一长，我发现自己真的无法和室友们相处，我习惯早睡，她们却喜欢聊到深夜；我比较爱干净，她们却喜欢乱丢乱搭，把寝室搞得乱七八糟。我以寝室长的身份给她们提出一些建议和要求。她们不但不听，反而恶言相骂。就这样我与室友经常因为一些琐事发生争执，我认为自己是对的，但她们并不理睬，几乎没人跟我说话。现在我和室友的关系很糟糕，已经到了孤立无援的地步。

点评：该生的问题主要是在与室友相处的过程中，由于性格内向只顾学习而缺乏人际交往的锻炼，来到大学后过上了集体生活，各自生活习惯的不同，导致生活节奏无法与室友保持同拍，产生一定差距，需要大家一起慢慢磨合。而在磨合的过程中，她因为担任寝室长，可能没有较好地遵循人际交往的“平等”、“尊重”以及“宽容”等原则，致使沟通受阻、误会加深，甚至发生人际冲突，受到孤立，导致人际关系僵化。

案例四：我们真回不到以前了吗

我叫李强（化名），有件事困扰我已经大半年了，我怎么也想不通。我们宿舍有八个兄弟，大家关系都不

错，我跟王风走得更近一些。王风电脑玩儿得好，有时饭都顾不上吃，更别提学习了。我就常催他按时去吃饭，考试前他也总找我帮他复习功课。

大二的一次考试前，我正焦头烂额地在自习室复习，突然收到王风的短信：“你在哪儿？” 我知道他又找我帮他考前突击复习。当时我真是自顾不暇，于是就回复他：“现在特忙，自己都顾不过来了。”发完这个短信后，我压根儿没当回事，继续复习。晚上回到宿舍后，我依然像往常一样和大家有说有笑。可当我跟王风打招呼时，他却看都不看我一眼，像没听到一样。我想可能他心情不好，也没在意。等我洗完脸回来，准备在他床边跟他说一件有意思的事情时，他偏偏歪在一旁摆弄收音机，仿佛我根本不存在。我有点蒙了：他真的生气了？

接下来的几天我一直主动跟他说话，甚至私下问他是不是生气了。他依然对我不理不睬的。有时候我问烦了，他就回一句：“别磨叨了行不行？我啥事没有。”接下来的日子，我们之间就一直这样，我在他面前好似空气。真不明白，这几年的友谊就因为这么一件小事没了吗？看见我很苦恼，其他兄弟也安慰我：“没事的，他就那样，别跟他一般见识。”

本来挺好的关系就因为一件小事突然变得尴尬起来。只要王风一回宿舍，我的心就莫名其妙地堵得慌。他和兄弟们兴高采烈地聊什么时，我也不插嘴，自己在一边呆着。时间一长，我有了一种被人孤立的感觉。

他过生日那天，王风邀请大家出去吃饭。他瞅着其他人说：“大家一起走啊……”当时我就在旁边，可他看都没看我一眼。别的兄弟拽我一起去，我先说“吃过了”，大家一定要我也去，拗不过，我就一同去了。而王风自始至终什么都没说。席间，他和大家挨个喝酒，惟独没有和我。我感觉自己很多余。

之后，我几乎夜夜失眠，总是在纠缠一个问题——“是不是自己有不对的地方”，可却想不明白他怎么能这么对我。这大半年其实细想想也是有点交往的。比如，有时候我接到找他的电话，也会转告给他，他也会多问两句，这可能就是我们最多的交流了。想起这些零星的交往，多少会让我心里好受一些，只是转瞬即逝。

我们真回不到以前了吗？我到底做错了什么？

点评：李强的所有问题和苦恼有一个共同点——琐碎。对琐碎事物的执著追求恰恰磨损了男儿气质，也磨损了他和王风之间的友谊，过多地沉溺和敏感于这一交往中的小事，让他深感痛苦、力不从心。要知道在人际交往中别人喜欢我们那是他的自由，别人不理我们那也是他的自由，别人误解我们那就给他理解的机会。这就是说别人如何看待我们、如何对待我们，这完全是他权利范围内的事。当你把做人的权利还给他时，你心情与命运的开关也就不会握在他人手里。你该给哥们儿做人的权利。

案例五：自我封闭

刘某，男，20岁，某高职院校三年级学生。该生自述从小性格内向，不善言辞甚至是笨嘴拙舌。家中有一弟弟却非常外向灵活，特别能说，他很羡慕弟弟。自己平时几乎不开口说话，怕自己说错话得罪人，甚至有时候别人问他话也经常不回答。在大学期间朋友特别少，只跟自己同宿舍的两个同学接触较多，大三了自己班上到现在还有几个同学不认识，与女生更是没有接触。内心感到非常孤独、苦闷，觉得自己就像是行尸走肉，不知道自己活的有什么意义。

点评：小刘由于自己的性格非常内向，认为自己不善言谈，所以拒绝了与人交流和接触的机会，甚至有人主动与他交谈时，他都闭口不言。这样严重影响了他的社会交往功能，阻断了他与外界之间的交流和沟通，而人是一种群体动物，需要与人与社会保持密切的联系，这样才能得以成为一个正常的人。所以他的内心非常孤独，失去了生活的价值感和意义感。

案例六：人际关系僵化，无法继续学业

林某，男，20岁，某本科院校二年级学生。他自认性格十分内向，孤僻，不善言谈，不会处事，很少与

人交往。入大学一年多来，他和班上同学很不融洽，跟同宿舍人曾经发生过几次不小的冲突，关系相当紧张。后来他竟擅自搬出宿舍，与外班的同学住在一起。从此，他基本上不和班上同学来往，集体活动也很少参加，与同学的感情淡漠，隔阂加深。他认为自己没有一个能相互了解，相互信任，谈得来的知心朋友，常常感到特别的孤独和自卑，情绪烦躁，痛苦之极，而巨大精神痛苦无处倾诉，长期的苦恼和焦虑使他患上了神经衰弱症。

经常的失眠和头痛使他精神疲惫，体质下降，学习效率极低，成绩急剧下降，考试竟出现了不及格的现象。他的心境和体质也越来越坏，深感自己已陷入病困交加的境地而无力自拔，失去了坚持学习的信心。他开始厌倦学习，厌恶同学和班级，一天也不愿再在学校呆下去了。于是，他听不进老师的劝告，也不顾家长的劝阻，坚持要求休学。

点评：小林由于内向孤僻，不愿交往、不善交往，在与同学交往过程中引发人际冲突，与周围同学关系紧张，无法融进新的大学班集体，心理上感到非常孤独、痛苦。进而引起神经衰弱，失眠、头痛，学习效率降低，失去自信。他不仅搞僵了人际关系，而且搞挎了身体，荒废了学业，最终还造成被迫休学的结局。人际关系问题是大学生中存在的最常见的问题，由于社会影响，家庭教育和自身素质的原因，相当多的大学生都存在着不同程度的人际关系不良和心理障碍问题。它十分影响学生的正常学习和生活，防碍他们的健康成长和顺利成才，是造成留级、休学，退学的主要原因。

案例七：社交焦虑症

黄某，男，18岁，大学一年级学生。小时候父母的同事、朋友或亲戚到家里来，不敢打招呼，总是想办法躲起来。高中以后稍微好一点，但在集体场合还是不敢讲话。除非大部分人都很熟悉，一般的聚会、集体活动都不参加。尤其不敢和女孩子讲话，不敢看女孩子的眼睛，一讲话就脸红。读大学后，大部分时间都用在学习上，虽然成绩很好，但内心很痛苦，别人无法理解。

点评：这是社交焦虑的一个案例。主要表现为在与他人交往过程中表现出不自然、严重害羞的心理，脸红，心情紧张，举止表情不自然，口干，盗汗等。像小黄这样的社交焦虑者应学会自我调节，比如学会放松自己，缓解焦虑情绪；不断提高自我意向，积极看待自己；以及增加自己的交往吸引力等。

案例八：社交恐惧症

小A，女，23岁。大约七年前在高中读书时，有次在食堂中遇到一个同班的男同学，互相对视一下。这个男同学学习好，长得也很健美，自己早就对他有好感，但没有说过话。这次面对面的对视，他忽然觉得自己脸红了，怕被同学们看出她对那个男同学的爱慕之情。以后，见到别的男同学她也感到表情不自然，脸红，心情抑郁，沉闷。考入大学后不久，她见了女同学也脸红起来，觉得女同学也看出了她的心思。近一年来，不论是见到熟人、生人、男人、女人，她都感到脸红，心慌，无地自容，好像心里有愧。因此，她尽量避开人，不到食堂吃饭，一个人躲在教室角落里读书，与父母姐姐也很少交往。她曾想到自杀或过隐居生活，感到实在难于控制自己，才想到可能是精神上有障碍了，不得已来求医。

点评：本案例中的当事人表现出社交恐惧症的典型症状：不敢见人，与人交往时面红耳赤，神经处于一种非常紧张的状态，严重者拒绝与任何人发生社交关系，自我孤立，抑郁消沉。社交恐惧症患者对自己的神态举止和言谈过分敏感，生怕自己在别人面前失态出丑。他们越是害怕，就越是无法控制自己的失态行为，反而在别人面前感到异常紧张，极不自然。他们越是提醒自己不要脸红，越是脸红得厉害，而不自然的面部表情和行为通过更加强了紧张意识，形成恶性循环。以往交往中的受挫经验，消极的自我暗示，会使他们对交往情境形成一种条件反射般的害怕心理，以至于变的神经质。

案例九：好朋友之间该不该有个人隐私？

大学生小A小B是一对要好的朋友，学习、生活中经常是行影不离。后来小A觉察到小B常常周末不在教室自习，问她去做什么，小B不肯说，又担心小A多心，影响两人的关系，内心很矛盾。小A则很不高兴，认为两个好朋友之间不该有个人隐私，若保留人人隐私就不是真正的友谊。她们的矛盾症结在哪里呢？

点评：个人隐私是个人感的重要体现，没有个人感就没有个人隐私，没有个人隐私也就无所谓个人了。隐私之所以重要，在于它接纳了每个人私生活的合法性和独立性。小A小B没有掌握好友谊和个人隐私的分寸，因而两人都十分苦恼。个人隐私如同我们每个人的“内衣”，其中包含的绝大部分秘密属于生活中不可言说的部分，它必须保密。所以它不能与人随意分享。在人际交往中，无论是同性或者是异性间，都应尊重他人，保护他人的隐私，不能强迫别人暴露。尊重、真诚、宽容、信任是人际交往中非常重要的原则。

案例十：如何克服“小心眼”的毛病？

小翠，女，某大学一年级学生。自述由于自己爱计较，也就是有些“小心眼儿”，往往为了一点小事哪怕是同学的一句话生起气来，从而在与同学的交往过程中经常闹别扭，弄得大家都很不开心，自己心理也总是不能平静，总想着那些细枝末节、放也放不下，很是烦恼、为其所累。其实自己也不想这样，但又不知道该如何改变？

点评：有小心眼儿的人，多半是由于神经系统过于敏感，杞人忧天，小题大做，庸人自扰。“小心眼儿”的人往往患得患失、吃一点亏就如鲠在喉；特别计较别人的一言一行，总感到是针对自己的。本案例中的小翠，也认识到了自己的问题，有主动求变的意愿；那么她首先应懂得人际交往的互酬心理，即不要只想到自己的私利，生怕自己吃亏，甚至还想从交往中捞点好处。要明白自己付出多少，也会得到多少。因此应遵守人际交往的宽容原则，学会“待人以宽”，豁达大度，只要不是原则性的问题，就不必过于计较；其次，要避免“自我中心”，缩小“自我”，不要凡事都先想到自己，一旦触及自己就觉得别人是有意针对自己的，即使确是针对你而来的，也不防“左耳进，右耳出”，免得烦心；再次，应充实自己的知识、拓宽自己的知识面、开阔眼界，因为人的“心眼”与其知识修养有密切联系。

案例十一：性格懦弱者如何与人交往？

小玲，大一女生，在宿舍里和年历最大的小敏是上下铺。小玲在班上学习成绩中等，为人胆小、性格懦弱、不爱说话，宿舍里总是有两个同学大声斥责她，以为她不生气。其实，她心里很难受，又总是没有勇气说出。这一天，“小玲，小玲，你怎么又把鞋放我床底下……”小敏对着小玲大叫着。“我、我，我就放了，怎么啦？我睡上铺，不放那儿放哪？”虽然声音颤抖，但小玲还是紧绷着脸，终于忍不住顶撞了小敏。同学们都用异样的眼光看着小玲……

点评：像小玲这样既害怕得罪同学，又为自己的懦弱而苦恼的人在大学校园里并不少。其实，大学生之间的平等、尊重是人际交往的首要前提。性格懦弱的同学在人际交往中应注意保护自己的尊严。要克服懦弱个性，从观念上强化自己作为一个人的权利和尊严。在交往中，既要作出适时的、有分寸的忍让和妥协，但这也要有一个限度。交往中过多的退让只是强化了别人不适宜的行为和态度，相当于教会对方不把当事人的感受放在眼里。

案例十二：如何与蛮横的同学交往？

小马，大一男生，家在农村，老实、怯懦。因为一件小事得罪了班上一个同学，这个同学不仅家庭条件

好，还自恃身强力壮，与同学交往中从不吃亏。“这个最凶的同学就是对上我了，处处和我过不去。他说：„我就是要你不痛快，你不痛快我就高兴。‟他常常把我水壶里的水倒掉，把我的衣服扔一边，晚上还常常故意把我关在宿舍门外……”

点评：在人群中，总有几个特别横、特别难相处的人。对这类既不能得罪又不能过于亲近，最好是敬而远之，离他远点。可不幸碰上这种人又无法远离他的情况下，跟他对着干或者一味地忍让都不能解决问题。本案例中的小马老实懦弱，更不可能与这种来横的同学对着干，最好是“无为而治”，不理睬，管他怎样凶，既不对他开战，也不屈服于他。如晚上他故意把小马关在门外，小马只管敲门，一直敲下去，而且越来越使劲，直到宿舍里有人开门。毕竟宿舍里人多，大家都看在眼里；其次，要与宿舍中的多数人搞好关系。有一个人际交往的策略，就是“敌人的朋友，不一定是自己的敌人，不要因为自己与他有矛盾，就同他的朋友也闹矛盾。”要注意自己的意见只能针对这一个人，千万不要拉扯一大片。否则，就会使自己因树敌太多而受到孤立。这种孤立会使自己的心理受到很大的伤害。因此，小马不必生气、不必骂战。有同学来开门后，反而要简短地对大家说声对不起和谢谢

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！