

## 案例一：成长烦恼——自卑引发的情绪

**案例描述：**小李，女，20岁，某医药大学一年级新生。自述由于父亲常年在外，家中一直是母亲管教子女，母亲在家中处于权威的地位。由于家庭环境不是很好，母亲对子女“过于批评从无鼓励”。认为母女之间有很深的代沟，很难沟通，认为母亲给予的只有物质上的帮助，精神上的很少。从初中二年级起，学习时精力不集中；高中时是在压力中学习，学习效率低。进入大学后，被老师委任为班级的生活委员，在工作中，由于自己心直口快，免不了好心办坏事，感到付出很多却没有回报，很想辞职，却感到如此又辜负老师的信任。认为自己的能力很差，感到抬不起头来，学习时精力不能集中，学习效率很低，非常烦恼。情绪不是很稳定，易受环境的影响，有时就哭一场，要好的同学的劝解虽能起到安慰的作用，但又不能解决实际的问题，如此反复情绪就更坏了。

**案例分析：**综合分析所获得的临床资料，对来访者问题持续的时间长久（童年的负性经验导致自卑）、内容充分泛化（自卑导致自我的消极评价，影响到生活和学习）并已形成自身难以克服的精神负担（抑郁的心情不能缓解）等，根据郭念峰教授关于非精神病性心理紊乱的程度分类要求，诊断为自卑引发的情绪性心理障碍，主要表现为抑郁。

## 案例二：成长烦恼——嫉妒的代价

**案例描述：**学生A、B是某名牌大学的学生，大学期间两人是形影不离的好友，在研究生学习期间，两人同时参加出国考试并被美国大学录取，只因A申请的学校排名高于B申请的学校，B膨胀的嫉妒心使她无法面对A优于她的现实，于是，她以A的名义向A申请的学校写了一封信，拒绝去美读书，当A得知最终结果时，她无论如何不能相信事实，而B的理由只有一条：嫉妒。这一致命的弱点毁掉了两个青年的前程。

**案例分析：**嫉妒是由于别人胜过自己而引起抵触的消极的情绪体验。当小B看到小A被美国大学录取，心里就酸溜溜的不是滋味，于是就产生一种包含着憎恶与羡慕、愤怒与怨恨的复杂情感。嫉妒是一种突出自我的表现。在这种心理支配下，待人处事常常以我为中心，最终是害人害己。

### 案例三：成长烦恼——理想与现实的差距

**案例描述：**在中学时，小李的学习并不是很好，但是父母、老师的期望，以及表哥对大学生活的描述，让小李对大学生活充满了期待，每当自己累了、懈怠的时候，就用“到大学里去生活是多么美好”来激励自己。经过自己的努力，小李考入了一所医学专科院校，在大学里生活了一段时间后，小李对现实中的大学生活失望极了，于是旷课、上网成了家常便饭……

**案例分析：**现实和理想总是有差距，大学新生入学后应该正视这种差距，调整自己的心态，找到现实和理想的切合点，努力适应这种生活，让自己的学习、生活走入正轨，充实、愉快地度过自己的大学生涯。