# 人际关系心理咨询案例

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2024-06-10

*人际关系心理咨询案例（精选3篇）人际关系心理咨询案例 篇1 贾某，男，23岁，中专毕业，已工作。贾某的母亲发现生活中孩子不愿意和别人交往，说话不带感情，做事思想不集中并且动作慢。于是，通过网络找到了郭老师。 在利方心理咨询中心，郭老师和贾某...*

人际关系心理咨询案例（精选3篇）

人际关系心理咨询案例 篇1

贾某，男，23岁，中专毕业，已工作。贾某的母亲发现生活中孩子不愿意和别人交往，说话不带感情，做事思想不集中并且动作慢。于是，通过网络找到了郭老师。

在利方心理咨询中心，郭老师和贾某、贾某的母亲分别做了有效的沟通。通过耐心的沟通，郭老师了解到贾某在学校时被同学欺负，学习成绩也不理想。母亲对贾某的教育方式过于严厉，贾某受到父母的批评，心理承受力差，想到过自杀。父母经常在贾某面前发生争执，在贾某13岁时，父母离婚。贾某和父母的情感过于淡薄。无论是生活中还是学校里，贾某都不愿意和别人沟通，我行我素。贾某成年后参加工作，没有养成好的生活习惯，工作积极性也不高，经常受到领导批评。

郭老师采用一些心理治疗的方法，帮助贾某了解自己，给予贾某正确积极的人生态度，帮助贾某的母亲调整好对待孩子的方式和态度。最后，贾某开始愿意和身边的人良好的沟通，找到了自信，和母亲也能融洽的相处。贾某的母亲非常感谢郭老师的帮助。

人际关系心理咨询案例 篇2

小兰今年23岁，目前在一家公司从事财务统计工作，工作内容比较枯燥机械。由于她的人际关系出现了问题，影响到了她的精神状态，最终她不堪忍受痛苦，向心理医生在线咨询。

小兰诉说到：我从小就不太合群，朋友极少，到现在差不多没有朋友，从毕业到现在4年了，一直在找工作与换工作之间。一般都是我的人际关系问题，因为不合群，一般的老板都认为我没有团队精神，所以试用期一结束就被炒掉。

到现在为止，我的自信与自尊差不多已经降到了零，同事觉得跟我在一起压抑很闷，不怎么跟我说话。我就是对什么都没什么兴趣，除了电脑以外。我喜欢与电脑有关的一切，喜欢上网下象棋。总是没什么高兴的事，很无聊提不起情绪，年轻轻的没点朝气和活力，都快忘了应该怎样笑了，成天脸上没什么表情，反应有点慢，记忆力下降。

对于小兰的这种情况，心理医生分析到：小兰的人际关系问题部分是由于自卑。过于自卑的人成为职场单兵的可能性很大，总是想着大家是否能接受自己，所以做事情的时候放不开手脚，跟人说话的时候也是客客气气，让大家有一种距离感，在办公室里就会显得像个局外人。

事实确实如此，如果你跟别人客气，别人也会跟你客气，而你又会从别人客气的态度中推测别人是和你保持距离的，从而更加不敢接近其他人，形成一种恶性循环。因此，心理心理专家建议像小兰这样的职场单兵可以先从改变自己的说话语气开始，适度地与同事开玩笑，不要那么紧张，时间长了，自然能和同事们打成一片。

人际关系心理咨询案例 篇3

西安心理咨询中心 屈红星

一般资料：男 28岁 集体企业员工 未婚 宗教信仰：无

主诉问题：人际关系不良，跟领导、同事处理不好关系。

来访者自述：

我是在集体企业上班的，在集体企业中人脉关系是很重要的，好的人脉关系意味着在升职、奖金以及提拔方面会占有优势。但是我目前遇到的问题就是无法很好的处理人际关系问题，经常会有领导给我穿小鞋。

大学毕业之后直接到这家企业应聘，之后也顺利被录取。由于是集体企业，福利、待遇以及工资各方面都很好，自己也很满意。在这样的企业里最重视的就是人脉关系，但这偏偏就是我的弱势，以前在大学的时候我也很少去跟同学交往，人际关系也不是很好，那时候我虽然也意识到这是个问题，但是由于对我没有什么影响，所以我就没有理会。现在出来工作了，我不得不处理这个问题，这个问题可能关乎着我的事业以及我的前途命运。

咨询师深入详细的了解之后，发现来访者经常在领导面前不重视领导说过的话，而且态度比较高傲，领导讲话常常不服气，性子比较傲气，在同事的相处过程中也存在这个问题，渐渐的同事都不喜欢跟他交往，让来访者很困扰。

在咨询师的帮助下，来访者意识到了自己在人际交往的过程中，带给别人的感觉是高高在上的，同事对他的这种高傲的态度很不屑，所以人缘也不好。

在与领导接触中，来访者还存在有时候不尊敬领导，对领导不耐烦，种种的不良表现使得领导对其印象更不佳，所以经常刁难来访者。

咨询师提示来访者：自己与领导的关系是什么样的一种关系。领导是自己的直接管理者，管理者是发号施令者，自己是执行者，当发号施令者决定让执行者这样做时，执行者需要遵从发号施令这的方式去执行，或者提供相对的意见，而不是违反发号施令者的命令，使得发号施令者的威严无处存放。而在与同事的交往过程中，自己与同事是平等的，但是来访者没有意识到这个问题，对于同事的有些观点以及做事方式常常表达出来一种蔑视以及高高在上的态度，导致同事也不喜欢与其交往。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找