# 2024年人际关系的心理咨询(九篇)

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2024-10-14

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。人际关系的心理咨询篇一所以我都不想与人接触，因为我对着一个人都不知道要...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**人际关系的心理咨询篇一**

所以我都不想与人接触，因为我对着一个人都不知道要跟他说什么才能跟他沟通，总是想说什么，但是又想不出来要说什么，这个太况好痛苦，我现在都不想和朋友见面的，宁愿自己呆在家里反而轻松多了，这应该是因为我不够自信造成的，我自小家里管得很严，现在大学刚毕业了，但是这个问题是我从小到大都一直存在的，一直缠绕了我十几年。请帮帮我.

..

金属质感分割线

咨询师回复：

你好，这位朋友：

正如你所说的，自己不够自信，严格的家庭教育使你没有多少社交的经验和技巧.父母留在你心里面的阴影、自我潜能没有得到充分发挥，使你在面对别人时不知道该如何表现自己.这个问题可以从以下角度进行分析：

1、缺乏与人交往的经验

人的人际交往模式是小时候在原生家庭中和家人互动形成的.如果小时候没有良好的人际关系体验，长大后也很难和人建立融洽的人际关系.

2、不够自信

这种不自信来源自自我接纳度不够，在家庭教育模式中没有得到父母的任何和赞扬，孩子也很难认可自己的价值.这样的孩子一般没有或很少有和父母深层的情感交流，做为孩子的天性又非常需要这种亲情.这对导致孩子面对父母时非常在意自己的一言一行是否能得到父母的认同，而父母又很少给予正面的反馈，所以孩子总是在猜测父母的心思.在压力、恐惧和矛盾中，更加不知道自己该怎样做才对.这是后来你的人际关系模式的原型.

3、性格方面

我自我心理学的角度看，这种环境下成长起来的孩子，人格的外部有一层厚厚的壳.这种壳是在长期的压力下形成的外界压力、规则的内化和自我保护结构的混合体.即使以后不和父母生活在一起，这个壳仍然会继续存在.这个壳会阻碍一个人的自发性和统一性.个体无法清晰体验内在的情绪和感受，也无法体会他人的内心和情感，更无法体会人际关系中的真实互动现象.

**人际关系的心理咨询篇二**

1.来询者基本情况及主诉

某某，男，17岁，高二学生，家中有一姐姐，身高4250px左右，体态正常，无重大躯体疾病历史，父、母亲大专毕业，在机关工作，收入稳定，父母家族均无精神疾病历史。

个人史：足月顺产，家庭经济条件一般，与爷爷奶奶同住，家里他这一辈就他一个男孩，自己有一个姐姐，全家人自他出生就对他疼爱有加，但父亲对他的要求较严，希望他将来可以出人头地。自幼就性格腼腆，少说话，对于家中的陌生客人经常躲而不见。

念书期间，在幼儿园、小学期间，伙伴就较少，不太会与人交往。但因为上学时自己聪明且非常的勤奋用功，成绩从小学到初中都是很好的，虽然与别人的交往较少，但有家里姐姐、父母、爷爷奶奶的理解和关爱，对各方面的发展，自己认为很顺利。但自从考入高中、寄宿在学校，离开姐姐、父母、爷爷奶奶后，离开了自己熟悉的家庭环境，离开了能够包容自己的爷爷奶奶、父母、姐姐，就开始感到很多的事情非常不顺利，很让自己苦恼，让自己不知所措。

两个月前，一次偶然的机会他用余光看了一下前桌的女同学，发现此女同学偏着半个身子靠着桌子写字，正巧女同学摸了一下自己的耳朵，他当时认为这影响了他，因为女同学从他的眼光里看出“问题”才偏着半个身子写字，同时摸耳朵是在警告他。从此，只要在余光范围有人，特别是异性，他就很紧张，注意力无法集中，学习没有效果，而且很慌乱。起初只是在余光范围怕见到异性，后来发展到与同性、与老师交往不敢使用目光，怕人们看出他的目光有问题。从此，他基本上不与同学来往，很少参加集体活动，与同学之间感情也越来越淡漠，感觉在学校里没有人可以了解自己，信任自己，帮助自己，孤独感和自卑感时时刻刻笼罩着自己，情绪很不稳定，时而抑郁，时而焦虑，痛苦至极。由于情绪很不稳定使得学习精力很难集中，效果非常差，成绩也急剧的下降。现在已经休学在家，与家人交往基本正常，言语较少，目光闪烁。

老师和同学都说他性格太内向，与人相处不太会表达自己的情感，近来与人交往都不敢抬头，老低着头，很紧张，好象在躲避什么。集体活动也不积极参加，基本上没有一个可以互相倾诉的朋友和伙伴。

2.分析和诊断

心理测评结果：scl-90测验结果：恐怖、人际关系、焦虑、抑郁指数超过正常范围。

综合分析所获得的临床资料，对求助者问题持续的时间、强度和典型心理与行为异常表现的性质和严重程度进行分析、判断，根据心理测验结果和躯体疾病历史、精神病家族历史以及典型心理与行为异常的表现排除了精神病、神经病。

求助者的心理与行为异常表现高于心理问题的范畴。

问题主要表现为以下几个方面：

①学校适应不良

②人际交往障碍

③自我评价过低

3.治疗与建议

1.主要咨询方法与使用原理：行为疗法、认知领悟疗法、支持心理疗法

来访者的心理问题主要表现在其人际交往障碍和学校环境适应不良上，人际关系问题是处在青春期中学生中最常见的心理问题，是导致各种神经症状的主要因素。人际交往障碍影响了学生的正常学习和生活，是造成求助者一系列问题的主要原因。家庭教育和自身素质方面，根据对临床资料的收集，该求助者智力水平正常、情绪不稳定、性格内向，长期宠溺的家庭生活使他较难适应独立的学校，自理生活能力很差，形成了求助者不良的人格特征。由于处在青春期这个特殊的生理、心理发育时期，身心变化巨大，一方面十分渴望获得友谊和建立良好的人际关系;另一方面又有很强的自我意识与独立性，加之又是第一次离开家庭，缺乏社会生活经验和自理能力，而求助者的整体的心理健康水平低，自我调整能力差，以致形成不正确的认识、观念，所以难以适应新的人际交往和学校环境较为复杂的关系，导致人际交往障碍。

**人际关系的心理咨询篇三**

人类作为一种社会性，群居性的动物，在生存过程中必然需要与周围其他的人交流沟通，通过沟通实现了信息的传播，也使一个个独立的个体之间建立了联系。而这个交流沟通也就是我们经常所说的人际交往。

往小地说，如果你不能，不善于把你的意思准确的传达给别人，那么就很容易被别人误解;如果你总是封闭自我，就会很容易陷入自卑，抑郁的状态;如果你周围没有一个好朋友，那么在你遇到困难的时候就会孤立无援„„所以说，人际交往对于人类而言是相当重要的。这是一种能力也是一种技巧，作为一名毕业后就要进入社会的大学生而言。培养自己的人际交往能力显得犹为重要。我觉得每个人都有发生在自己身上抑或成功抑或失败的人际交往案例，在这里我想跟大家分享一下我在人际交往方面的一些情况„„

一

大学之前

我叫某某某，来自某地。现在是我们学校某某专业的一个大二学生。

大学之前，为了让我接受良好的教育，小学毕业以后，父母就把我送到了市里读书。虽然年纪很小，又是孤身一人但因为自己性格开朗又很爱玩，还是和周围的同学玩的很好。虽然那时候不懂什么相处之道，更不懂人际交往„„但对于那个年纪的我们，人际交往就是那样，它真切的存在着。

后来初中毕业了，我顺利地考入了市重点高中的重点班。班级里的每个同学都聪明又刻苦，成绩自然不用说，加之父母的对我抱了很大的期冀，我自己不甘落后的性格，我给自己施加的压力特别大。我告诉自己一定要保持一个好的成绩。为此，我整日的埋在书堆里，不怎么与周围的同学说话，先前的好朋友找我玩我也拒绝，至于班里的集体活动能不参加就不参加，至于学校组织的文体活动就更是不用说了，虽然我是一个很爱唱歌跳舞的女孩。这样一来，我只和班上几个同学关系较好，至于其他的同学却都没怎么说过话„„现在想来真觉得自己很愚昧，学习很重要，但是真的不是最重要的。为了学习连生活最基本的人际交往这一环节都省去，真是我高中三年生活最最失败的地方，虽然考上了一所不错的大学，可是想到我的高中同学，几乎和他们没有什么共同的回忆。

换句话说，高中时代，我没有意识到人际交往的重要性，也没有与周围的同学建立良好的关系。我的人际交往很失败。

二进入大学

都说大学就是一个小的社会，离开了大学的校园我们就要步入社会，之前我在这方面做的不是很好，现在我要努力去做好。(1)与室友

在大学里，和我们相处最多的就是我的室友了，关系最亲密的也非室友莫属了，大家在一起学习，进步，有空的时候一起出去逛街，或是打打闹闹„„虽然在我们小室有两个是南方的两个是北方的，我们的生活习惯或者说是讲话方式等等方面都不是很相同，但当大家都能敞开心扉去对待彼此时，所有的不同就都被缩小了„„任何事情都是有两面性的，在一起的时间越久关系就越铁，但也就越容易发生矛盾，因为在一起久了，就会发现她们身上的缺点。而这些缺点却是因为太了解了。要说不发生矛盾那是不可能的„„我有点“健忘症”，用他们的话来说就是有点没大脑。记得有一天中午吃过饭，大家都回到宿舍了，不知是谁把饮水机开了忘关了，我有一个室友说，“谁又忘了”。这时另一个室友说“肯定是乐乐。”我急了，就说，“为什么是我呀，我刚才一直坐着都没有站起来„„”此时她又说“那不就你老忘事吗。”虽然我心里很憋屈，谁没有忘事儿的时候，为什么就认定是我呀。可是我没有继续说。如果大家都嘴上不饶人，肯定会吵起来的„„事情发生后，我们都不和对方说话。可是这种僵局没过多久就被打破了。中午出发时我们右手挽着手去教室了„„虽然现在我们还是经常闹小别扭，可是也一下就又好了。我想这是因为我们双方都懂得在人际交往时应该以诚相待，懂得宽容懂得忍让。我和我的室友关系很融洽，所以我能自信地去接触更多的人，更容易的去交更多的朋友„„

(2)在学生会

在大一入学之初，抱着锻炼自己的组织策划能力，人际交往能力的目的我加入了我们计算机院的学生会，并在上学期末成功竞选了文艺部的副部长，和我一块合作在文艺部工作的还有其他两个部长„„

记得上大学之前老师就总是跟我们强调合作的重要性，很多成功的科学家企业家也在曾说过合作的对于他们成功非同寻常的意义。可是当自己真正的加入一个组织，需要同其他两位部长一块协作起来去管理好自己的部员办好活动时才发现，说起来容易做起来难„„其实在当选部长之前，我和和我一块工作的两位部长关系挺不错的，可当了部长之后，在交往的时间更多的情况下我们的关系反而没有之前那么好了„„

表现一：部长的工作积极性不高，啥事都想推给我们俩副部长前一段时间我们组织了我们当部长以后的第一次大型活动---计算机学院歌手大赛。虽然大赛只在一个晚上就能结束，可是举办大赛所要做的前期准备却要我们一一去准备。包括申请场地，买奖品，请评委，审节目，会场状态墙的联系，选手伴奏的准备，大赛之前的播放的视频及大赛进行时的ppt等等等等。对于我们这个专业的学生来说，大二本身就忙，不是针对某一个人，而是针对大家所有的人。可是既然要组织活动就把活动组织的好一些，我明白觉可以少睡一点，网可以上一些，吃饭时少些讲究时间就节省出来了，就这段时间，办完了活动以后就好了„„可是并不是都是我这样想的，分给部长的任务部长老是说自己没时间，要不就是说自己没弄过，不会弄„„即使是在比赛前，原先分配给她的整理大赛选手顺序的单子她也推了。所以整个活动的前期准备几乎都是我和另外一个部长做的。虽然口上没有说可是我心里却很不舒服。我觉得，在其职谋其位，竞选应该是我们经过自己的考虑参加的，如果没有考虑好自己是否能做得到，又为什么要去参加竞选呢。既然竞选了就应该尽好自己的责任„„

表现二：表现欲太强，太过独断，三个人之间缺乏交流我们三个是之前的部长还有其他部员选出来的，为了不辜负前任部长的期望，也为了证明给其他的部长部员看我们可以做的很好。大家都有很强的表现欲。这不只是对我们三个是这样的，其他部门的部长们也都有这样的心理。有表现欲是件好事，可如果表现欲太强，则会使人变得独断，我行我素„„就比如说有一次，在歌手大赛的前期要给所有班级的班长发飞信，通知他们院里将会有一个歌手大赛，鼓励各班同学参加，我们另外一个副部没跟我和部长沟通就直接去找了秘书部的部长，叫她按照他说的去发。结果因为飞信内容不够准确，大家都以为是学校要组织歌手大赛。可是消息已经发出去了，再发的话肯定会降低学生会的威信力。让大家觉得作为一个学生组织连这样一个小事也做不好„„再比如，有一次进行彩排，因为他是负责通知各个选手各种相关事宜的，他都没跟我和部长商量一下，就直接把时间定了，结果定的时间有好几个选手没有空，不得已又把时间改来改去„„给选手发了好几次短信„„我想如果他能提前跟我们两商量一下，肯定不会出现这种情况的。因为有好几个选手我们俩都认识，知道他们在那个点没有时间„„虽然歌手大赛圆满成功了，可是我们三个的关系非但没有因为这次活动的圆满成功而加深，反而更加生疏。我们是因为怀着同样的兴。

**人际关系的心理咨询篇四**

一般资料：某女，25岁，中专毕业，服务员，目前已病休在家。

案例介绍：两年前在某餐厅打工的休息时候经常听到男顾客的呼叫声。刚开始是一个人后来发展到几个人。开始认为是自己多疑、后来逐步影响到自己的工作。每当有男顾客叫其拿这拿那都会找其他同事。后来病休在家。在家里休息时经常说在餐厅工作的男的顾客喜欢自己。并且自己的家的周围安上了监控器。近一年来开始怀疑邻居在背后说自己坏话，说自己是“水性杨花”的女人。向家人说有人使用了一种机器，给家人说自己内心的想法好像被别人所知道了(思维被控制，被洞悉)。家人发现求助者半年来时常自言自语，一会高兴一会生气，对家人的感情也变淡了，谁都不信任，越来越不愿意和家人在一起，外出也很少，平时沉默寡言，很少主动说话，被询问时则回答：“没什么要想的，也没什么可说的。(思维贫乏)”自己在家把门窗都封死，到垃圾桶里捡别人吃剩的东西吃(意向倒错)，衣服也不换洗，也不洗脸刷牙(意志减退)。家人为了帮助他，以检查他的想法是否真的被别人知道了为由，带他到医院。但是求助者说自己没病，希望来心理咨询。

多选：1.该案例的症状包括( bcd )。

(a)情绪低落 (b)情感淡漠 (c)意向倒错 (d)意志减退

多选：2.该求助者的认知障碍包括(abc )。

(a)被害妄想 (b)关系妄想 (c)钟情妄想 (d)强迫思维

单选：3.求助者诉听到别人说自己“水性杨花”是(b )。

(a)自己生活作风不好 (b)评论性幻听 (c)命令性幻听 (d)职业疾病

单选：4.该求助者存在的思维障碍包括d )。

(a)思维迟缓 (b)思维破裂 (c)思维被控制感 (d)思维被洞悉感

单选：5.该案例可能的诊断是( d )。

(a)癔症 (b) 心境障碍 (c)强迫症 (d重性精神病

多选：6.该案例的特点是( ab )。

(a)被动求治 (b)无自知力 (c)注意障碍 (d)记忆障碍

单选：7.求助者的问题属于(d)

(a)心理基本正常 (b)心理健康 (c)心理不健康 (d)心理不正常

单选：8.根据求助者的症状最正确的诊断是(c )

(a)神经症 (b)疑似神经症 (c)精神分裂症 (d)神经性耳鸣

==============================

1：bcd 2：abc 3：b 4：d

5：d 6：ab 7：d 8：c

==============================

**人际关系的心理咨询篇五**

徐某，男性，17岁，高中尚未毕业。

自我陈述：因反复做事，犹豫不决，自知不必想或不必做的事仍要想、要做，为之痛苦紧张3年。求助者14岁开始遗精，由偶然渐至频繁，多达每日数次，有时手淫。对此事不敢声张，暗中自责。15岁考入高中，因学习日渐紧张，对担任学生干部社会活动多，影响学习有顾虑，老师提出优秀学生干部考大学时可降低一档(4分)录取分数线，求助者常为此十分矛盾，既怕耽误前程，又怕辜负老师，冥思苦想，难以决断，辗转不眠。每每下定决心，但又次次动摇，很难完成一件事情，无休无止，脑袋发胀，心情烦躁，全身倦怠，学习成绩下降。自感问题严重，于是强迫自己学习，制定学习方案，但经常是手捧书本，思想却云游四方。自称是“该记的记不住，该忘的忘不掉”。最近半年很担心自己的身体健康，心情烦闷，感到自己不如别人，做事更加小心与缓慢。做事反复多次，同一个问题总要去想。为此而来咨询。

了解资料：家住农村，兄妹4人，排行老大，在乡下念完小学、初中，从小懂事守规矩，做事特别认真，成绩优良，一直当学生干部。家人反映做事很慢，考虑过多，某日与家人去邮局取钱，15元钱一目了然，可徐某反复数了好几次。一次在上体育课时不小心碰坏了一块水泥预制板，徐某耿耿于怀，整天想这一件事情，难以安静下来。对自己信心不足。

(一)、根据上述所了解的情况，回答下列问题。

单选：1.该案例核心症状为(c)。

(a)焦虑 (b)抑郁 (c)强迫

(d)恐怖

多选：2.该求助者所存在的症状有(ad)。

(a)强迫 (b)抑郁 (c)恐怖

(d)焦虑

单选：3

您对该案例的初步印象是(a)。

(a)强迫症 (b)抑郁症 (c)精神分裂症

(d)焦虑症

多选4.该案例发生的可能因素是(bcd)。

(a)遗传因素 (b)性格因素 (c)家庭教育 (d)生活事件

多选：5.徐某存在(ab)。

(a)强迫思维 (b)强迫行为 (c)强迫意念 (d)强迫冲动

多选：6.针对该求助者可有针对性地选择的心理测验是(acd)。不选d

(a)mmpi (b)wais (c)scl-90

(d)sas

(二)、针对这一案例，心理咨询师为他进行了scl—90测试。

该求助者的scl-90(1-5计分)测试结果如下：

躯体化：2.3 强迫：2.9 人 际敏感：1.5 抑郁：2.2 焦虑：2.7

敌对：1.3 恐怖：2.3 偏执：1.4 精神病性：1.8

其他：1.7

多选：7.根据测试结果判断，该求助者存在的心理问题是(abcd)。

(a)焦虑 (b)抑郁 (c)恐惧

(d)强迫

多选：8.属于强迫症状的是(bc)。

(a)该记的记不住，该忘的忘不掉 (不是) (b)同一个问题总要去想

(c)做事反复多次

(d)手捧书本，思想却云游四方

多选：9.根据求助者scl-90的测试结果，求助者出现可能性很低的症状是(bd)。

(a)求助者明显感到躯体不适 (b)求助者出现猜疑、敌对、妄想等

(c)求助者感到紧张、神经过敏 (d)求助者有厌烦情绪，打人毁物

多选：-90用来评定(ab)的实际感觉。

(a)测验当时 (b)过去一周 (c)过去两周 (d)过去一月

单选：11.进行scl-90时，如求助者有漏答的题目，应(c)。

(a)由咨询师代为回答 (b)由求助者家属代为回答 (c)由求助者自己评定

(d)以上都可以

答案：1、a 2、ad 3、a 4、bcd 5

、ab 6、acd

7、abcd 8、abc 9、bd 10、ab 11c

**人际关系的心理咨询篇六**

小芸因为“不明原因的焦虑、恐惧反复发作一年”而来到我们心理咨询中心寻求帮助。一年以来，她在医院接受抗焦虑药物治疗，虽然服药后焦虑恐惧感减轻，但她总感觉内心深处有某一部分是药物不能帮到她的。她希望能够通过心理咨询来了解让她困惑的这一部分，也希望能够借此摆脱药物的控制。

小芸是一位漂亮的女孩儿，25岁，拥有一份令人羡慕的公务员工作。在她内心有强烈的冲突和焦虑。她说：“我有极好的人缘，可是却没有知心朋友;很容易获得异性的青睐，却难以建立稳定的亲密关系。”

在心理咨询的过程中，小芸平静而漠然地谈论着她自己，听起来倒像是在讲别人的故事。完全看不到她发自内心的情绪反应，甚至于对喜欢的男生，她只会平淡地陈述自己与他们的交往。对于她而言，重点并不在于她对别人的感受，而是其他人是否“爱”她，会不会拒绝她。

在咨询的过程中，她有时会迟到，迟到后她再三地道歉。每次咨询结束她也会过度地表达对我的感谢。她从不对人发脾气，即使她有正当合理的理由来宣泄情绪。她的借口是“我还要跟别人见面，要一起学习，工作，生活，最好和平相处，不要有什么矛盾”。她极度担心别人是否喜欢她，她总是在想着要做些什么让别人不要厌烦她。

她做任何事都非常讲究细节，总想做到最好，得到别人正面的评价，她强调：“如果我做得足够好，别人就会喜欢我”。她的自我价值完全建立在别人对她有好的评价，都很接纳她，喜欢她的基础上。任何拒绝对她来说都是毁灭性的威胁，因此她必须不计代价地来抚慰别人。

我感觉到她的人际关系是极度脆弱的，任何的人际矛盾，无论多么的微不足道，都足以毁掉她的安全感，也会让她随之燃起无法控制的焦虑，她的完美主义的部分原因也是为了获得足够的安全感。

谈论到她的童年。

她讲道，8岁时父母离异，她由爸爸来监护。爸爸经常会发脾气，并指责她这样不好，那样不好，并经常对她说：“都是因为你，我的生活才会变得这么糟糕。”她在很小的时候就总是想尽量做个乖孩子，好孩子，不要让爸爸生气。爸爸经常把她独自留在家里，她感觉很害怕，也因为没有得到爸爸适当的照顾而受伤。

她谈论这些事情时没有表露出任何的情感，对于父母的离异也表现出冷漠无情的态度。我问她对爸爸有什么样的评价，她说爸爸是个好爸爸，可是从她对爸爸的陈述中传递出的信息是：“爸爸对我一点儿都不关心，爸爸不可靠”。

她觉得自己将爸爸理想化了，所以对于现实生活中爸爸诸多照顾不周的行为也予以合理化。这样下来，她没有任何的情感表达，她呈现出她的一个假面具，一个没有情感血肉的她。

她生活在对爸爸的幻想中，她感受到的爸爸是她期待中的理想爸爸，她不能面对现实中的爸爸。我提到她陈述的童年不愉快的经历时，她会为那些经历添加模糊却强烈的希望，她说“可是我爸爸是一个好的父亲”。我感觉到她强烈渴望有一个好的爸爸，不愿正视现实中爸爸的缺憾。

这些特质也体现在她的人际交往模式中，她一方面无止境地想依赖别人，特别是想得到他人的接纳和喜爱，这样作为她自己的安全来源;另一方面她潜意识中又坚信其它人都是不可靠的，从而排斥与他人建立情感联系。所以她“有极好的人缘，可是却没有知心的朋友;很容易获得异性的青睐，却难以建立稳定的异性亲密关系”。

经过多次的心理治疗，小芸在跟我的互动中体会到自己的人格模式，并且学习调整自己，改变自己，将自己的真实情感融入到生活，参与到人际互动中，体验生活中的喜怒哀乐。这样下来，压抑的情感就不会再演化成莫名的焦虑恐惧了。

现在小芸停止了服药，焦虑和恐惧感不再侵扰她。她还是有很好的人缘，她也拥有了自己真正的闺中密友，闲来一起吃饭，聊天，逛街。现在的她也有了一个稳定的男朋友，已经开始谈婚论嫁了。

**人际关系的心理咨询篇七**

案例：

某男，30岁。从小循规蹈矩，对自己要求严格，追求完美。近2年来出现总是怕脏而反复洗手多次，反复检查门窗是否关好(强迫动作)，明知没有必要却控制不住(强迫思维)。有时走到高楼上就有一种想跳下去的强烈冲动，担心控制不住而焦虑万分，为此回避登高(强迫意向)。经常失眠，影响了正常的工作生活。

由于认为自己的这些问题是病态的，因而主动前来咨询，强烈要求心理咨询师的帮助。咨询师为求助者进行了sas和sds测验，其sas测验原始分为56分，sds测验原始分为33分。

多选：1、该案例的典型症状包括。

(a)强迫观念(b)强迫意念(c)强迫动作(d)强制思维

单选：2、“在高楼上就有想跳下去的强烈冲动，担心控制不住而焦虑万分。”该症状属于。

(a)强制思维(b)强迫意念(c)强迫思维(d)强迫动作

多选：3、鉴别本案例中求助者是否属于重性精神病的依据包括。

(a)循规蹈矩和追求完美性格(b)主动求医及求治愿望强烈

(c)影响了正常的工作和生活(d)求助者对其症状有自知力

多选：4、根据求助者sas、sds的分数，可以判断求助者。

(a)焦虑症状明显(b)焦虑症状不明显

(c)抑郁症状明显(d)抑郁症状不明显

单选：5、该案例最可能的诊断是。

(a)焦虑性神经症(b)恐怖性神经症(c)强迫性神经症(d)抑郁性神经症

单选：6、该案例恰当的处理方式是建议。

(a)安防盗门(b)远离高楼(c)单独使用药物(d)

进行心理治疗

1abcd2b3bd4ad5c6d

==============================

1、ac 2、c 3、bd 4、ad 5、c 6、d

==============================

**人际关系的心理咨询篇八**

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。

**人际关系的心理咨询篇九**

研发部梁经理才进公司不到一年，工作表现颇爱主管赞赏，不管是专业能力还是管理绩效，都获得大家肯定。在他的缜密规划之下，研发部一些延宕已久的项目，都在积极推行当中。

部门主管李副总发现，梁经理到研发部以来，几乎每天加班。他经常第2天来看到梁经理电子邮件的发送时间是前一天晚上10点多，接着甚至又看到当天早上7点多发送的另一封邮件。这个部门下班时总是梁经理最晚离开，上班时第1个到。但是，即使在工作量吃紧的时候，其它同仁似乎都准时走，很少跟着他留下来。平常也难得见到梁经理和他的部属或是同级主管进行沟通。

李副总对梁经理怎么和其它同事、部属沟通工作觉得好奇，开始观察他的沟通方式。原来，梁经理部是以电子邮件交代部属工作。他的属下除非必要，也都是以电子邮件回复工作进度及提出问题。很少找他当面报告或讨论。对其它同事也是如此，电子邮件似乎被梁经理当作和同仁们合作的最佳沟通工具。

但是，最近大家似乎开始对梁经理这样的沟通方式反应不佳。李副总发觉，梁经理的部属对部门逐渐没有向心力，除了不配合加班，还只执行交办的工作，不太主动提出企划或问题。而其它各年主管，也不会像梁经理刚到研发部时，主动到他房间聊聊，大家见了面，只是客气地点个头。开会时的讨论，也都是公事公办的味道居多。

李副总趁着在楼梯间抽烟碰到另一处陈经理时，以闲聊的方式问及小主管和梁经理工作相当认真，可能对工作以外的事就没有多花心思。李副总也就没再多问。

这天，李副总刚好经过梁经理房间门口，听到他打电话，讨论内容似乎和陈经理业务范围有关。他到陈经理那里，刚好陈经理也在说电话。李副总听谈话内容，确定是两位经理在谈话。之后，他找了陈经理，问他怎么一回事。明明两个主管的办公房间就在隔邻，为什么不直接走过去说说就好了，竟然是用电话谈。

陈经理笑答，这个电话是梁经理打来的，梁经理似乎比较希望用电话讨论工作，而不是当面沟通。陈经理曾试着要在梁经理房间谈，而不是当面沟通。陈经理不是最短的时间结束谈话，就是眼睛还一直盯着计算机屏幕，让他不得不赶紧离开。陈经理说，几次以后，他也宁愿用电话的方式沟通，免得让别人觉得自己过于热情。

了解这些情形后，李副总找了梁经理聊聊，梁经理觉得。效率应该是最需要追求的目标。所以他希望用最节省时间的方式，达到工作要求。李副总以过来人的经验告诉梁经理，工作效率重要，但良好的沟通绝对会让工作进行顺畅许多。 案例点评：

很多管理者都忽视了沟通的重要性，而是一味地强调工作效率。实际上，面对面沟通所花的些许时间成本，绝对能让沟通大为增进。沟通看似小事情，实则意义重大!沟通通畅，工作效率自然就会提高，忽视沟通，工作效率势必下降。

结束语：作为专业监理人员，不仅需要扎实的业务技能和专业知识，而且需要良好的沟通能力，与内部人员沟通，与建设单位沟通，与施工单位沟通，处理各方关系等，都离不开良好的沟通技巧。希望大家通过以上的小故事，有所思考和感悟，在实际工作中有目的的加以运用，提高沟通的能力。

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