**附件2 案例模板**

**案例模板（参考）**

（包括但不限于：个人基本信息，家庭情况，求助原因，主诉，当前遇到的困扰或心理症状。工作中遇到过的真实案例，可推测身份的信息做匿名处理。）

**一、案例**

方同学是刚入校的大一新生。他入校没多久，就被老师和同学选为班长。这个角色带给他不小的心理挑战，使他觉得压力很大，无法适应。他的家乡在北方，搬到男方城市才2年。父母都是干部，对他自然也有不低的要求。父母希望他在大学里表现优秀，专业学习突出，各种能力都得到锻炼。

——最近一个礼拜睡眠都不太好。

——我以前当过班委，但从没当过班长，过去无拘无束的，很自由，现在却要以身作则，说话办事都要有分寸，感到压力很大，也不习惯。

——我生怕和同学关系搞不好。因为我平时挺严肃，不苟言笑，人家说我整天板着脸。

——我很羡慕那些能与同学轻松相处的人，我放不开。

——我总是超前担心。

——大学学习任务重，我当班长要花许多课余时间，耽误学习怎么办？

——我怎么达到工作学习两不误？

**二、参考要点**

1.评估：新环境新任务的适应问题

依据：（1）当班长这个新角色给了他不小的压力；

（2）对自己各方面发展有期待

（3）具有易产生事前担心、紧张的人格特点

2.谈心谈话要点

（1）心理支持：通过积极关注、倾听、共情等协助来访者调整情绪

（2）自我暴露：陈述类似经历，建立信任关系

（3）认知引导：调节实现期待的起步点

（4）行为探讨：向老师或其他班级的班长讨教班级管理经验

（5）……