



作者简介：周伟，河南信阳人，现为
厦门大学教育研究院 09 级硕士，研
究方向：课程与教学论。

一例女研究生学业焦虑问题的案例报告

周 伟

编者按：

该篇文章系作者的观点，不作为国家职业鉴定考核二级心理咨询师论文答辩时的标准范文，特此说明。

摘 要：本文报告了针对一例女研究生因学业焦虑引起的一般心理问题的咨询过程。求助者因学业压力引起焦虑和抑郁，并伴有睡眠问题和自我评价过低，咨询师根据求助者的具体情况，采用合理情绪疗法，并配合放松训练和角色扮演，经过 5 次咨询，最终求助者的情绪问题得到缓解、睡眠质量得到提高、自信水平有所增强，取得良好的咨询效果。

关键词：女研究生 学业焦虑问题 合理情绪疗法

1. 一般资料

1.1 一般情况

林某，女，22 岁，汉族，某重点高校研一学生。身高、体态正常，无重大躯体疾病。父母皆为农民，家里有个比她小五岁的弟弟。无家族精神病史。

1.2 个人成长史

求助者自小性格内向，胆小害羞。母亲对其学业严格要求，一直对其的期望是能考上大学。父亲性情暴烈，动辄批评。求助者自小懂事，照

顾弟弟，勤做家务，但与父母话语不多。学习成绩优异，在班级名列前茅，很少与同伴一起玩耍。高考后顺利考入大学，课余较少参加活动，更多时间在图书馆自己看书，人际交往范围较窄。本科毕业后继续读研。平时为人谨小慎微，做事追求完美。身体健康，未患过重大疾病。

2. 主诉和个人陈诉

2.1 求助者主诉

学业压力较大，近一个多月来情绪低落，没精打采，睡眠不好。

2.2 个人陈述

我从小不够自信，妈妈总是批评我这不够好那不够好。我只有全心投入到学习中去寻找自信。读研后不太适应研究生生活，经常感觉压力很大。这学期学业任务比较重，总是无法按时完成，越到最后期限越焦虑。近一个多月来总是感觉没精打采，情绪提不起来，学业任务很多，可是没有心情去认真做，效率很低。最近经常熬夜，睡眠质量也不好，白天精力不够。有时候怀疑自己不适合读研，觉得自己学术能力不够，感觉读研读得很失败，更加没有自信。跟导师沟通很少，尽管有时候真的很有压力。内心痛苦，为学业焦虑、怪自己无法摆脱。

3. 咨询师观察

3.1 咨询师观察

求助者身体发育正常，衣着整洁，五官清秀，意识清楚，思维符合逻辑，自知力完整，求助愿望强烈。叙述较为完整清晰，谈及压力时面色焦虑、明显烦恼。对待咨询师礼貌、配合。与咨询师交谈时头略低垂，目光接触不多。

3.2 心理测评结果

征得求助者同意，并根据求助者的具体情况，选取 SCL-90、SAS 和 SDS，测验结果如下：

(1) SCL-90 症状自评量表：总分：210 分；躯体化：2.2 分；人际关系敏感：2.4 分；抑郁：2.4 分；焦虑：2.8 分；其他：2.3 分。

(2) 抑郁自评量表 (SDS)：标准分 59 分。测验提示轻度抑郁。

(3) 焦虑自评量表 (SAS)：标准分 65 分。测验显示为中度焦虑。

4. 评估与诊断

4.1 初步诊断

心理正常，心理不健康，一般心理问题

4.2 诊断依据

(1) 该求助者的问题是由现实的社会生活事

件引起，学业压力是其引发因素；她的性格因素及对事件的认知方式，对其心理问题的发生起了重要作用；症状以情绪低落和焦虑为主要表现；情绪问题持续一个多月；

(2) 具体症状表现在：情绪焦虑、抑郁；睡眠不好；无心认真对待学业任务，学习效率有所下降；怀疑自己的学术能力，觉得读研很失败，没有自信。

(3) 按照一般心理问题的诊断标准：一般心理问题是现实因素引发，持续时间在两个月内，情绪反应能在理智控制之下，不严重破坏社会功能，情绪反应尚未泛化的心理不健康状态。该求助者的问题符合一般心理问题的特点。

4.3 鉴别诊断

(1) 与精神病鉴别：

按照病与非病三原则，求助者的问题不属于精神疾病。该求助者的主观世界与客观世界相一致，精神活动保持内在协调，个性相对稳定。具体表现在：求助者出现问题有一定的诱因，焦虑、抑郁情绪和学习效率的下降、睡眠质量不好是一致的；个性无明显改变；主动前来求助，自知力完整，无幻觉、妄想等精神病症状。

(2) 与神经症相鉴别：

求助者的心理冲突与现实处境直接相联系，求助者虽然存在抑郁、焦虑情绪，但时间持续较短，内容未充分泛化，未严重影响社会功能，且心理冲突带有明显的道德色彩，属于心理冲突常型，排除神经症。

(3) 与严重心理问题相鉴别：

严重心理问题是相对强烈的现实因素引发，初始情绪反应强烈，持续时间在两个月以上、半年以下，反应对象被充分泛化，社会功能各方面受到一定程度的影响。而该求助者的心理问题只限于学业压力，没有出现泛化，没有对社会功能造成严重影响，综合考虑各方面的因素，可以排除严重心理问题。

5. 病因分析

5.1 生物学因素

女性，22 岁，无家庭遗传病史，无躯体疾

病。未发现明显生物学因素。

5.2 社会性因素

(1) 家庭教育方式：求助者的母亲从小对其学业要求严格；父亲性情暴烈。导致求助者谨小慎微的性格。

(2) 早年生活事件：求助者母亲经常对其消极评价，使其自信心受挫。

(3) 求助者与父母话语不多，不爱活动且人际交往范围较窄，缺乏良好的社会支持系统。

(4) 现实压力：读研期间学业任务较重。

5.3 心理性因素

(1) 存在认知错误：因学业任务不能按时高效完成，就全面否认自己读研的能力；

(2) 经验系统中的不利因素：自小认为，只有通过学习成绩才能找到自信；

(3) 行为模式缺陷：时间管理和学习方式缺乏相应策略，面对学业任务繁重，无法合理安排和分配精力；生活作息不规律，熬夜；

(4) 个性方面：不够自信，轻易否定自己；谨小慎微，追求完美；不善于与人沟通，例如和导师沟通。

6. 咨询目标与方案

6.1 咨询目标

根据以上评估与诊断，与求助者协商，共同确定如下咨询目标：

(1) 具体目标与近期目标：

①帮助求助者调整心态，逐步改善其焦虑和抑郁情绪；

②指导求助者身心放松，改善其睡眠质量；

③引导其制定有效的时间管理方式和学习方式；

④改变其错误的认知观念，纠正完美主义倾向及由此产生的对学业的过高要求，增强自信。

(2) 最终目标与长期目标：

帮助求助者挖掘潜能，达到心理健康发展、人格完善的最终目标。促使求助者形成正确的自我观念，构建合理的认知方式，促进人格成熟，建立良好的应对方式。

6.2 咨询方案

(1) 咨询阶段划分

咨询活动可以划分为三个阶段：第一阶段（初期）—诊断评估与咨询关系建立阶段；第二阶段（中期）—咨询阶段，帮助求助者分析和解决问题，改变其不合理的认知、情绪或行为；第三阶段（后期）—结束与巩固阶段。

(2) 咨询主要方法及原理

根据求助者的具体情况和已有认知水平，主要采取合理情绪疗法，并辅以放松训练和角色扮演技术。下面主要介绍合理情绪疗法：

合理情绪疗法（Rational Emotive Therapy）是美国著名心理学家埃利斯于20世纪50年代首创的一种心理治疗理论和方法。这种方法旨在通过纯理论分析和逻辑思辨的途径，改变求助者的非理性观念，以帮助其解决情绪和行为上的问题。这种理论强调情绪的来源是个体的想法和观念，个体可以通过改变这些因素来改变情绪和行为。

ABC理论是合理情绪疗法的核心理论。在ABC理论中，A代表诱发事件，B代表个体对这一事件的看法、解释及评价即信念；C代表继这一事件后，个体的情绪反应和行为结果。ABC理论认为，个体对诱发事件所持的解释和评价B，才是导致其情绪和行为反应C的根本原因。个体的认知系统对事物产生的不合理信念，是导致情绪障碍的根本原因。其中，不合理信念有3个特征：绝对化要求，过分概括化和糟糕至极。

(3) 双方各自的责任、权利、义务

①求助者的责任、权利和义务：

责任：a.向咨询师提供与个人心理问题有关的真实资料；

b.积极主动与咨询师一起探索解决问题的办法；

c.完成双方商定的作业。

权利：a.有权利了解咨询师的受训背景和执业资格；

b.有权利了解咨询的具体方法、过程和原理；

c.有权利选择或更换合适的咨询师；

d.有权利提出转介或中止咨询；

e.对咨询方案的内容有知情权、协商权和选择权。

义务：a.遵守咨询机构的有关规定；

b.遵守和执行商定好的咨询方案各方面的内容；

c.尊重咨询师，遵守预约时间，如有特殊情况提前告知咨询师。

②咨询师的责任、权利和义务：

责任：a.遵守职业道德，遵守国家有关法律法规；

b.帮助求助者解决心理问题；

c.严格遵守保密原则，并说明保密例外。

权利：a.有权利了解与求助者心理问题有关的个人资料；

b.有权利选择合适的求助者；

c.本着对求助者负责的态度，有权利提出转介或中止咨询。

义务：a.向求助者介绍自己的受训背景，出示营业执照和执业资格等相关证件；b.遵守咨询机构的相关规定；

c.遵守和执行商定好的咨询方案各方面的内容；

d.尊重求助者，遵守预约时间，如果有特殊情况提前通知求助者。

(4) 咨询的时间和费用

每周一次，每次50分钟左右。共5次。

因机构是学校的心理咨询与教育中心，免费为学生进行咨询。

7. 咨询过程

7.1 诊断评估与咨询关系建立阶段

首先咨询师与求助者建立良好的咨询关系，形成安全、信任的咨询氛围；然后通过摄入性谈话搜集求助者临床资料，并形成初步诊断；在找出求助者主要问题的基础上，和求助者共同协商制定咨询目标；最后，咨询师向求助者介绍合理情绪疗法，使求助者能够接受该理论及对自己问题的帮助。

此阶段包括2次咨询：

第一次咨询：2010年10月14日

(1) 目标：建立良好咨询关系，鼓励求助者宣泄情绪；收集相关资料，了解基本情况。

(2) 方法：摄入性谈话；心理测验。

(3) 过程：

①填写咨询登记表，询问求助者基本情况，介绍咨询中的有关事项与原则；

②进行摄入性会谈，向求助者收集临床资料，探求求助者的心理困扰及表现。咨询师与求助者建立良好的咨询关系，使其负性情感得到宣泄，并对其问题有初步了解；

③在征求求助者意见后，对其进行SCL-90、SAS、SDS量表测验。

第二次咨询：2010年10月21日

(1) 目标：加深咨询关系；确定主要问题，进行初步诊断；商定咨询目标；初步介绍合理情绪理论，并缓解求助者的抑郁、焦虑情绪。

(2) 方法：会谈法、合理情绪疗法、放松训练。

其中，放松训练是通过一定的程式训练个体学会精神上及躯体上放松的一种行为疗法，主要运用极度紧张和极度放松交替进行的方法，来对抗心理上的紧张。

操作方法是：在咨询师的指导下练习肌肉渐进性放松训练，来访者以最舒服的姿势坐在椅子上，由下至上，即按照脚趾——小腿——大腿——臀部——腹部——胸部——背部——肩部——臂部——颈部——头部的秩序，先紧张、后放松肌肉的方法循序交替，通过了解紧张与放松的不同，最终体会全身放松的状态。告诉求助者，只有知道了紧张的感觉，才能更容易体验放松的感觉，从而学会如何保持这种感觉。无论何时，当出现紧张状态时，都去想放松，通过肌肉的行为放松从而达到心理放松。

(3) 过程：

①分析资料和向求助者反馈测验结果，做出初步诊断；

②与求助者相互探讨，针对问题产生的原因进行分析，确定咨询目标；

③向求助者介绍合理情绪疗法的含义以及对她的作用；

④教给求助者肌肉放松和腹式呼吸的放松方法，缓解其过度的情绪反应；

⑤布置家庭作业：回去后按照咨询师所教的放松方法，每天自我训练1-2次，每次约20分钟；并认真体会合理情绪疗法的真正内涵，思考

自己在日常生活中是否存在不合理认知。

7.2 心理帮助阶段

这是合理情绪疗法中最主要的部分。在此阶段，咨询师帮助求助者寻找与识别存在的不合理信念，然后主要利用与不合理信念辩论的方法，使求助者修正或放弃原有的非理性观念，并代之以合理的信念。

本阶段主要达成三个目标：向求助者指出其思维方式、信念是不合理的，并讲清楚不合理的信念与其情绪困扰之间的关系，进一步让求助者领悟 ABC 理论；向求助者指出，她的情绪困扰是由于不合理信念所致，自己应当负责任；通过与不合理信念辩论的治疗技术，帮助求助者认清其信念的不合理性，进而放弃这些不合理的信念，帮助其产生认知层次的变化，学会合理的思维方式。

这个阶段包括 2 次咨询：

第三次咨询：2010 年 10 月 28 日

(1) 目标：识别和确认求助者的不合理信念；帮助求助者领悟自己的问题与不合理信念的关系；并使求助者认识到自己对此负有责任，只有改变了不合理信念，才能改善情绪困扰。

(2) 方法：会谈法，合理情绪疗法，角色扮演法。

角色扮演技术的方法有多种，本例中使用“空椅子”法。

(3) 过程：

①检查上次的咨询作业。求助者回去后进行了放松训练，认真思考了合理情绪疗法的内涵，初步意识到自己有不合理信念影响到对事件的认知，表示愿意在咨询师的帮助下予以改变。

②通过交谈、启发与引导，帮助求助者识别并确认自己的不合理信念，指出其不合理信念是其情绪问题产生的原因，而非学业压力本身。

通过与来访者探讨，列出如下不合理信念：

只有成绩好，才能证明我是优秀的；

如果不能按时完成学业任务，就证明我不适合读研，就证明我没有学术能力；

跟导师沟通并对他说明我的压力，是一件非常可怕的事情；

做每件事情，必须做到非常完美，即使这会

导致无法及时完成；

现在的情绪困扰和学业压力，证明我是一个失败的人。

③通过角色扮演，用空椅子扮演来访者的导师，通过模拟对话情景，让来访者站在导师的角度重审自己，促使其意识到自己与导师沟通的欠缺，并学会沟通意识。

④布置家庭作业：

告知求助者，按照下列模式，尝试把自己所有的问题都表示出来：

诱发事件 A：学业繁重。

不良情绪或行为 C：焦虑、低落。

不合理信念 B：任务没有按时就证明读研很失败、不适合读研。

并将埃利斯的 11 条日常生活中的不合理信念给求助者，让其结合自己的实际情况，对照分析并简略写出感想；同时继续完成放松训练。

部分对话如下：

咨询师：你说自己读研很失败，可以跟我具体解释一下吗？

求助者：就是……觉得学业任务都无法按时完成，整天愁眉苦脸，情绪又低落又着急，感觉自己很笨，或许读研就是个错误？

咨询师：那按照你的说法，只要学习任务不能按时完成，就证明这个人很笨？

求助者：这个……倒好像也不一定……我就觉得，自己为什么总是这样呢？

咨询师：我们换一个角度来看，你认为自己没有按时完成学业任务，有没有什么其它可能的原因呢？

求助者：这个……可能也和自己没有很好地把握时间有关，总是容易拖到最后才去做……

咨询师：那这样，如果我们把学业压力从自己没有很好地管理时间这个角度来看的话，那你会怎么样？

求助者：应该需要早点动手去做，可能最后就不会有这样强烈的挫败感了？

咨询师：没错，这就可能有另外一种结果了，是吗？(求助者点头)

其实，造成你心理困扰的原因并不是因为学业压力本身，而关键是你的认知方式引起的。每

个人对每个事物都有自己的看法，有些是合理的，有些是不合理的，不同的看法会导致产生不同的情绪和行为。

求助者：这样啊！

咨询师：我们来具体解释一下。比如，你先前认为自己没能按时完成导师的任务，就因此判断自己很不适合读研，就是不合理的信念。（拿一张纸画图示范）看，我们将诱发事件用A表示，B表示你对这一事件的看法、解释和评价即信念，C表示个体的情绪反应和行为结果。就你的情况来说，A是学业压力，如果我们认为是自己根本不适合读研B，那这样就会造成自己心情低落和焦虑的情绪反应C。但是从另一个角度B来看，我们认为自己没有很好的掌握时间管理方式，那可能会产生什么样的C？

求助者：可能自己会去计划时间安排方式，早点动手完成任务

咨询师：这就是另一个C，对吗？

求助者：嗯……

咨询师：所以，由此我们可以看出，你的情绪困扰其实是由你的不合理信念造成的，如果你能放弃这些不合理信念的话，那你的问题可能就不会像现在这样了。

求助者：有道理……

第四次咨询：2010年11月4日

(1) 目标：深层次挖掘其不合理信念，与不合理信念做辩论；进一步改变不合理信念，代之以建设性的合理信念；强化对情绪的有效自我管理。

(2) 方法：合理情绪疗法

(3) 过程：

①共同回顾上次咨询结果，反馈家庭作业。

求助者认真完成了家庭作业。经过反思，求助者列出了生活事件、自己的情绪困扰和几个主要不合理信念之间的关系，对这一理论更加认可。对问题的解决有了进一步的信心。求助者反应，自己的情绪最近稍有改观，也基本学会了放松训练的方法。

②与不合理信念做辩论。

咨询师总结分析了求助者的不合理信念，指出具体表现：绝对化要求（“做每件事情必须要追

求完美”）、过分概括化（“没有按时完成任务，就证明我不适合读研”）、糟糕至极（“告诉导师我的压力，将是非常糟糕的事情”；“我现在这个样子，非常失败”）。并通过与这些信念辩论，最终使求助者认识到自己情绪问题的根本原因。

通过咨询师与求助者的辩论，求助者已经认识到，自己的不良情绪反应并不是因为学业压力本身所造成的，而是因为不合理认知的存在，导致了自己的不良情绪结果。

③提炼新的合理信念，强化其建设性的思维方式。

针对求助者列举的以及咨询师指出的不合理信念，双方经过商讨，得出下列代替性的合理信念：

一个人的价值并不是必须要通过成绩才能证明；

没能按时完成任务，只是说明我没有合理分配时间，不能就此怀疑我不适合读研；

尝试跟导师沟通并礼貌说明我的压力与困难，是正常的合理表达；

做一件事情，只要认真去做就好，不可能每件事情都达到完美；

现在的情绪困扰和学业压力，只是说明我没有掌握方法，并不代表我整个人的失败。

不能因为过去有常被父母批评的经验，就把今天不自信的责任全归于父母，自己必须为自己的现在和未来负责。

④布置家庭作业：

要求求助者将原来列出的不合理信念与针对不合理信念提出的建设性的合理信念进行对比，进行认真思考，学会使用RET自助表，并将此方法运用到现实的生活当中；采访亲近的朋友和同学，列出自己的十个优点，每天早上和睡前对着镜子大声读五遍；以后每当感到焦虑，就试着去做放松训练。

部分对话：

咨询师：你说必须要通过成绩才能找到自信，那么，你身边的同学是不是都比你成绩好呢？

求助者：也不是这样

咨询师：那照你的观点，他们是不是就应该自卑，然后叹息自己怎么那么失败呢？

求助者：这……好像不是这样……他们也蛮优秀的

咨询师：你看，换成其他人，你就不这么认为了。一个人的价值，可以通过很多方面来证明的，你说呢？

求助者：好像是这样……我可能就是对自己太没有自信了

咨询师：那你认为，自己真的除了成绩就一无是处吗？

求助者：这……

咨询师：你看，你能来这里读研，这本身就说明了你是一个足够优秀的学生，你有能力跟这里的同学站在同一水平上。你认为呢？

求助者：是这样……

咨询师：每个人都有自己的优点，不是都要通过成绩才能证明一个人的价值。你可以回去试着采访一下你周围的同学和朋友，看看自己还有哪些优点，说不定会有欣喜的发现呢！

求助者：谢谢老师！

7.3 结束与巩固阶段

在心理帮助阶段，咨询师已经帮助求助者领悟并修通了她的一些不合理信念。在本阶段，咨询师主要巩固前阶段的咨询效果，并向求助者教授一些学习技巧和时间管理方式，加强咨询的效果，并结束咨询。

第五次咨询：2010年11月18日

(1) 目标：巩固咨询效果；结束咨询。

(2) 方法：会谈法、心理测验法

(3) 过程：

①反馈咨询作业，对前期作业效果进行总结评价，强化求助者的合理信念，并指出继续努力的方向；

②向求助者介绍有关如何提升自信心和时间管理的方法，建议求助者回去后做一份提高学习效率的计划表。

③心理测验：对求助者再次进行 SCL-90、SAS、SDS 的测验，并与前面的测验结果比较；

④基本结束咨询，作好咨询回顾和总结：请

求助者谈自己的体会及感受，总结求助者在咨询过程中的成长。在对求助者鼓励的基础上，进一步引导求助者将此次咨询的收获扩展到生活中的其它领域。

8. 咨询效果评估

8.1 求助者的自我评估

求助者反应，自己的情绪明显好转，心情放松很多，睡眠恢复到正常了，试着多跟同学们沟通了，跟导师关系也近了一些。现在生活作息规律一些，不再有那么强烈的时间限制感，能够有意识地适当减轻自己的完美主义要求，发现学业任务没有想象中那么繁重。求助者认为经历这次，自己学会了积极面对压力的方法。

8.2 咨询前后心理测量结果的比较

最后一次咨询中对求助者施测，结果如下：

(1) SCL-90 症状自评量表：总分 140 分，阳性项目数降为 34 题。

(2) 抑郁自评量表 (SDS)：标准分 38 分。

(3) 焦虑自评量表 (SAS)：标准分 42 分。

结果显示，求助者不良情绪明显好转。

8.3 咨询师的评定

求助者在最后一次咨询时精神风貌明显改善，情绪变得平和很多，跟咨询师交谈时自信了些，表现为目光接触增多，求助者给咨询师的感觉是自我评价有所提高。

参考文献：

[1]郭念锋.国家职业资格培训教程《心理咨询师(基础知识)》.北京：民族出版社，2005.

[2]郭念锋.国家职业资格培训教程《心理咨询师(操作技能二级)》.北京：民族出版社，2005.

[3]郭念锋.国家职业资格培训教程《心理咨询师(操作技能三级)》.北京：民族出版社，2005.

[4]钱铭怡.《心理咨询与心理治疗》.北京：北京大学出版社，1994.