

· 案例报告 ·

大一新生一般心理问题心理咨询一例

厦门大学教育研究院(361005) 高婷婷

咨询员运用现实疗法、合理情绪疗法等方法,针对 1 例大一新生专业选择和情感问题进行咨询。通过咨询,来访者的心理困扰得到了基本的解决,学会了自我探索,挖掘内在资源,实现了自我成长,完善了人格,基本上达到了咨询的效果。经过这次咨询,表明运用现实疗法和合理情绪疗法对该生的一般心理问题进行咨询是有效的。

1 一般资料

1.1 来访者:女,19 岁,汉族,独生子,某重点大学本科大一新生。父母感情良好,家庭基本和睦,无重大躯体疾病史,无家族精神疾病史。

1.2 个人成长史:出生于某城市,家庭条件较好,环境宽松。兴趣广泛,学过多种特长,但都浅尝辄止。学习成绩一直不错。初中开始住校,与舍友关系良好。高中生活也很充实,但因感情问题的影响,高考发挥的不是很理想,大学所学的专业为调剂专业。

1.3 身体及精神状态:气滞血瘀体质,情绪易波动。精神不振,略显疲惫,情绪低落,行动缓慢,忧郁寡欢,睡眠质量下降。

1.4 社会工作与社会交往:专业选择问题和情感问题带来的负面情绪对来访者人际交往和学习状态都有一定的影响。交际面狭窄,学习效率低,生活基本维持正常。

1.5 心理测验结果:在了解来访者基本情况后,在征得其同意的情况下,进行症状自评量表(SCL-90)和艾森克人格问卷(EPQ)测试。

SCL-90 测验结果:抑郁 2.8,躯体化 2.6,人际 2.2,焦虑

2.1. EPQ 测验结果:内外向 35,神经质 60,精神质 45,掩饰性 35,内向不稳定型人格特征。

2 主诉和个人陈述

2.1 主诉:进入大学以来,情绪起伏较大,学习状态不佳,情感问题处理不好,有时心烦意乱。对专业、学校也有不满情绪。

2.2 个人陈述:开学 1 个月,自己的状态一直没有调整过来,看到其他同学都开心地参加学校活动,而自己全然没有这种感觉,心里总觉得堵得慌,有时甚至透不过气来,总是无端产生忧伤的感觉,觉得自己很糟。走在校园中有种无所适从的感觉。回想自己的高中同学,成绩和自己差不多的都读了自己喜欢的学校和专业,而自己选择的学校来了以后却发现没有想象中的好,所学的专业也是被调剂的。现在纠结于能否转专业,或是否要选择作为交换生出国留学。转专业可能希望不大,出国留学又觉得自己很难适应国外陌生的环境。觉

得自己的人生很不顺利,处处不如别人,感叹命运不公。感情方面的困扰让自己的情绪总是处在崩溃的边缘,高中时自己喜欢的男生,去了别的城市。那个男生喜欢的女孩曾经是自己的好朋友,相比之下自己觉得处处不如那个女孩,但自己很喜欢这个男生,不甘心就这样放弃,但又觉得不应该去打扰别人的生活,所以虽然很想知道他现在过得好不好,但又不好经常联系,认为爱一个人就应该远远地祝他幸福。暑假里认识了另外一个男生,这个男生对自己不错,虽然自己不是很喜欢,但又觉得不能和自己喜欢的人在一起,和谁在一起都无所谓了,就答应了这个男生的追求。家里人知道后不支持他们在一起,后来相处过程中觉得自己越来越不喜欢这个人,最近一段时间已经处于分手的僵持状态中,感觉对感情很失望,情绪受到很大的影响。现在觉得对待所有事情都很悲观,提不起学习兴趣,社团活动也不愿意参加,社交方面除了和舍友关系比较近,几乎没有其他朋友。觉得自己没有优点,情绪消极悲观。

3 咨询师的观察

来访者衣着整齐,身材消瘦,面容姣好,皮肤苍白。谈话过程中慵懒地靠在椅背上,讲话速度慢,声音轻柔无力,体态手势不多,静静地诉说中带有忧伤的表情,情绪低落。知情意协调一致,思维能力、表达能力正常。

4 评估与诊断

4.1 心理状态评估

来访者表现出新生适应不良的倾向,由学业和情感问题引发的焦虑和抑郁情绪。情绪不稳定,易发脾气,悲观失望。来访者对自己的症状有自知力,主动寻求咨询师的帮助以摆脱不良情绪的困扰。来访者是在客观“事件”刺激下而导致主观上的情绪低落,心理活动协调一致,情绪变化是主导症状。人格特征相对稳定,内向,自我评价低。没有对社会功能造成严重影响,生理功能也基本正常。按照正常与异常心理“三原则”判断,属于正常心理变化。

4.2 诊断及诊断依据

诊断:一般心理问题。

诊断依据:来访者的问题是现实事件引起的内心冲突,专业认同问题,情感问题引发的情绪困扰,但情绪反应不是很强烈,不良情绪反应仍在相当程度的理智控制下,问题内容基本局限在情绪和认知方面,思维合乎逻辑,生活基本正常,学习效率下降,未对社会功能造成严重的影响,病程较短,不足 2 个月,内容尚未泛化,心理测验结果支持诊断结果。

4.3 鉴别诊断

4.3.1 与精神病相鉴别:根据病与非病的三原则,来访者知情

意统一,有自知力,主动求助,个性相对稳定,无逻辑思维混乱,无感知觉异常,无幻觉、妄想等精神病症状,因此可排除精神病。

4.3.2 与严重心理问题相鉴别:由于来访者的问题由现实因素诱发,持续时间较短,不良情绪反应仍在相当程度的理智控制下,问题内容基本局限在情绪和认知方面,情绪反应尚未泛化,未严重破坏社会功能,因此可排除严重心理问题。

4.3.3 与神经症相鉴别:来访者虽存在焦虑、抑郁情绪,但皆因现实刺激引起,冲突持续时间较短,且程度不严重,没有泛化和回避,未严重影响社会功能和逻辑思维,内心冲突属于现实性和道德性的正常范畴,因此可以排除神经症。

5 病因分析

5.1 生物学原因:气滞血瘀体质,急躁易怒。

5.2 社会原因:地理环境变化,对气候和饮食的不适应,负性生活事件影响,专业不理想,情感问题造成一定困扰,尚未适应社会支持系统的改变,远离家庭和老同学,新环境中的交际面很窄。

5.3 心理原因:性格内向不稳定,认知偏差,存在不合理信念,情绪不稳定。

6 咨询目标

根据上述评估与诊断,依据具体、可行、积极、双方可接受、属于心理学性质、可评估、多层次统一这 7 个基本要素,与来访者协商,共同确定如下咨询目标:

6.1 具体目标与近期目标:熟悉相关专业的基本情况。对所选专业制定一份赞成和反对清单,明确替代方案。收集相关信息,对所选专业作深入的调查,做出选择。宣泄情绪,引导其面对现实,接纳自我。改善抑郁、焦虑情绪。调整其认知,合理思考。学会调节自己的情绪,学会处理感情问题,使其心理测验结果恢复正常水平。调动和整合来访者自身的资源,减轻和消除其目前存在的各种症状。

6.2 长期目标与最终目标:提高专业选择与价值观、兴趣、技能和职业选择相联系的意识。选择一个既适合个人又适合职业发展需要的专业。理解亲密关系的内容,正确认识和处理亲密关系。帮助来访者获得内在的控制感,提高自我控制水平,以负责任的行为来满足自我需求。树立自信,促进来访者的心理健康和发展,完善人格。

7 咨询方案

7.1 主要方法与原理

7.1.1 现实疗法:现实疗法是由美国精神病学家威廉·格拉斯所开创的一个心理咨询和治疗流派。该疗法的重点在于强调个人应负起责任,更有效地控制生活。它依赖人的理智和逻辑能力,以问题为中心,以现实合理的途径求得问题的解决。它强调现在和将来,而不纠缠于过去,重视“怎么办”,而不是“为什么”。它也重视咨询师和来访者之间的关系,重点是让来访者感到咨询师信任他(她)有能力做出负责任的行为,感到咨询师对他(她)的接纳和尊重,从而体验到自我价值感,允许咨询师更积极主动,更多一些指导。

7.1.2 合理情绪疗法:合理情绪疗法是美国临床心理学家艾

尔伯特·艾利斯在 20 世纪 50 年代提出的心理治疗方法。这种理论及治疗方法强调认知、情绪、行为三者有明显的交互作用及因果关系,特别强调认知在其中的作用。改变造成来访者情绪困扰的不合理观念,并建立起合理的、正确的理性观念,从而帮助来访者克服自身的情绪问题,以合理的人生观来创造生活,并以此来维护心理健康,促进人格的全面发展。该疗法的理论核心为 ABC 理论。受教育程度较高,领悟能力较强的人,比较适合运用合理情绪疗法进行自我心理调节。

7.2 双方的责任与义务

遵照国家职业资格培训教程中的相关说明,明确双方的权利与义务,达成合约,并签字。

7.3 咨询时间

每周 1 次,每次 50 min。

8 咨询过程

将咨询过程分为诊断评估与咨询关系建立、咨询、结束与巩固 3 个阶段。

8.1 评估阶段:第 1 次面谈

任务:了解基本情况,建立咨询关系,收集相关信息,进行心理诊断,对来访者的问题形成初步印象,确定主要问题。调动来访者的求助积极性,明确双方责任和义务,商定咨询目标和方案。

方法:摄入性会谈,运用倾听、共情、开放式提问、积极关注等技术和心理测验。

过程:填写咨询登记表,询问基本情况,介绍咨询中的有关事项与规则。做心理测验。摄入性会谈,收集临床资料,探求来访者的心理困扰及改变意愿。将测验结果反馈给来访者,测验结果基本符合来访者目前的情绪与行为,做出初步诊断。共同商定咨询目标,布置家庭作业。

8.2 咨询阶段:第 2、3 次面谈

8.2.1 第 2 次面谈:任务:加深咨询关系,帮助来访者分析和解决问题,引导来访者叙述自己的烦恼,鼓励其宣泄和表达,获取来访者的信任和理解。引导来访者承担责任,接受现实,选择合理、有效的方式解决问题。

方法:运用现实疗法。

过程:就其上次家庭作业进行会谈,进一步讨论之后认为:自己的兴趣还是偏向于本专业,自己化学比较好,数学不好,比较适合学习现在的专业,性格上自己偏内向,比较适合现在的学习环境。就业前景方面,家人支持选择另外一个专业,因为另一个专业毕业后就业比较容易,但自己更想留校考研。通过和家人沟通,家人也不反对自己继续学现在的专业,让她自己决定,但是现在还是有些担忧自己的未来,研究生读完后的就业形势等问题。来访者作业完成得很认真,讨论中可以看出她对自己很负责,用心去收集资料和思考。针对现存问题,咨询师建议她与本专业研究生师兄师姐和导师取得联系,进一步了解本专业全貌和未来的发展方向。来访者表示有一定的困难,自己认识的人不多,和陌生人交往的能力不强,咨询师建议她先用邮件和他人取得联系,获取所

需信息,来访者表示可以做到。咨询师对其所作的努力表示鼓励和赞赏,希望她积极探索,从现实层面把握自己,满足自己的内在需要,相信自己的力量,主动做出选择。在进一步建立了信任、尊重的咨访关系后,咨询师鼓励来访者对自己的情感体验做出自由表达和宣泄。赞赏来访者决定先处理学业问题再处理感情问题的行为,强化其积极意义,调动其内在的主动性。

8.2.2 第3次面谈:任务:分析目前关系的问题和类型。改变在爱与被爱方面存在的不合理的想法和信念。帮助来访者发展认知和行为上的反应,减少目前关系带来的消极期望和不自信。理解健康亲密关系的内容。维持合适的个人空间。继续朝学业和职业的目标迈进。

方法:运用合理情绪疗法、阅读疗法。

过程:运用开放式、封闭式问题进一步搜集资料。允许并认可来访者的情感宣泄,帮助她走出感情的低谷。了解来访者处理亲密关系上的困难或影响这种关系继续发展的事件。共同探究影响情绪的不合理信念,解说合理情绪的ABC理论,帮助来访者认识自己的非理性信念在心理问题中的核心作用,使来访者领悟到自己的问题及其与自身的不合理信念之间的关系。运用产婆术与其不合理信念辩论,最终动摇并改变这些不合理信念。建议来访者对待恋爱问题一定要慎重,即使是分手也要让对方感觉到你的真诚和尊重。针对来访者在电话里情绪失控的现象,共同探讨管理情绪的方法。布置家庭作业:阅读有关亲密关系和沟通方法方面的书籍等,思考并列出对于未来伴侣的要求。

8.3 巩固阶段:第4次面谈

任务:巩固咨询效果,总结咨询中的感受与收获,并引导

来访者把所学到的合理观念应用到以后的生活中去。明确未来的成长方向。评估咨询效果,结束咨询。

方法:会谈法,心理测验

过程:作业反馈,了解这一周的情况,回顾整个咨询过程,共同总结。引导来访者调整自我认知,学会悦纳自我,树立自信心。来访者能明确自己对未来恋爱对象的要求,降低了恋爱的盲目性,学会理性地对待情感,学会了一些简单调节情绪的方法,且能运用到现实生活中。来访者表示有关人际交往和情绪调节的书对自己帮助很大,以后会多阅读相关的书,约定如果以后有需要会再来咨询。咨询师肯定来访者自身的资源和潜力,给予来访者鼓励与祝福。施测SCL-90,并与咨询前对照。咨访关系结束。

9 咨询效果评估

9.1 来访者的自我评估:情绪稳定,内心困扰减轻,学习效率提高,睡眠质量提高。感受到自我的力量,提高了处理问题的能力,学会了控制情绪和人际沟通的技巧。和舍友的关系更融洽。人生态度更积极乐观。

9.2 咨询师的评估:来访者在咨询后期讲话时声音变得更平静自信,精神状态更愉悦,对待问题的态度变得更主动积极。能正确认识自我,接纳自我,对未来充满希望。看到了她轻松的笑容,性格变得开朗起来。咨询目标基本实现。

9.3 心理测验评估:心理测验SCL-90的分数恢复正常,病症基本得到缓解。

(收稿日期:2011-03-28)

作者简介:高婷婷,女,1986年5月生,在读硕士,厦门大学教育研究院,361005

入学适应不良心理辅导一例

浙江省瑞安市第四中学(325200) 顾 寰

本案例主要运用了存在—人本主义理论中以人为中心的治疗方法。通过共情、澄清、对质等技术,使来访者在逐渐深入的交谈、反思中改变其过去形成的不合理认知,使其以相对、动态、发展的观点正确看待自我和周围环境的变化,重新进行自我定位,从而摆脱入学适应性不良所造成的影响。

1 一般资料

来访者男,17岁,高一学生。身高1.76m,体态偏胖,发育正常,无重大躯体疾病史。瑞安市塘下镇人,家庭条件优越,母亲在外贸公司供职,父亲在当地经营汽摩修配厂。据称父母双方对其学业都相当关注,同时也在许多方面也会对儿子表示相当的理解。

来访者为家中独子,自幼随父母一起生活,家长对其生活十分照顾。来访者小学时任班长,成绩好,是老师、同学公认

的聪明学生,初中就读于本市一所私立初中,任副班长,中考虽只考上了省二级重点高中,但对于该校的学生的总体水平而言,这已经是相当不错的成绩。其同学对其表示羡慕,而家长及老师更是对其表现表示满意。来访者自认为是一名各方面都优秀的学生,并确信自己在高中的新环境中依然能出类拔萃,并能在高考中取得优异的成绩。高中入学后学习用功,摸底考试水平发挥良好。在第1次月考后,成绩排名降至班内三十几名。第1次月考失利后,发奋努力、刻苦学习,希望第2次月考获得好成绩,却没想到第2次月考成绩排名比第1次更有退步。自觉出现这种情况难以理解,内心感到非常失落。

2 来访者主述

来访者主诉:虽然知道中考的成绩算不上很好,没能考上省一级重点高中。但至少在其同学里面成绩还是比较好的。自己