

# 当心情低落，压抑主导自己的校园生活

## ——一例基于积极心理治疗与叙事疗法的大学生 抑郁状态的心理咨询案例报告

董婧萌

(陕西科技大学镐京学院 712000)

**摘要:** 本案例通过一名大学生因性格顺从, 认知消极, 自我掌控能力弱而引发的抑郁情绪问题的咨询, 对其产生心理原因进行分析。求助者刘某是一名大二学生, 性格内向乖巧, 妈妈平常管教多一点, 高考志愿都是妈妈决定的。初进大学, 对其严格的管理便有抱怨, 升入大二要面临各种证书考试, 班主任的管理方式越加严格, 对其难以理解, 致使刘某每每放假归校后便紧张排斥, 情绪低落, 常常头疼, 症状持续一个半月左右, 致使上课无法集中精神, 觉得生活没有意思。经诊断为情绪抑郁, 属于一般心理问题。咨询师使用积极心理治疗与叙事疗法帮助求助者重新诠释自己, 并训练其积极的思维方式, 帮助其建立自主生活掌控感, 消除紧张低沉情绪。最终效果良好, 基本达到预期的咨询目标。

**关键词:** 心情低落, 一般心理问题, 积极心理治疗, 叙事疗法

### 一、个案信息

#### 1. 人口学资料

求助者刘某, 男, 21岁, 汉族, 山西大同人, 大二学生, 家庭经济状况良好, 父母亲均是国企领导。独子, 身材微胖, 面带愁容, 表情不自然, 无不良嗜好, 无家族精神病史, 无器质性伤病史, 这是第一次来心理咨询。

#### 2. 主诉和个人陈述

刘某主诉在大学没有安全感, 尤其是这一个月来, 一进学校就心情不好, 头疼, 啥都不想干。

刘某自述大一过的还行, 人际关系过得去, 而且高中时候性格较好, 不像现在没有生机, 现在一进校门, 就压抑, 紧张, 无安全感, 尤其是在家里与父母沟通不畅, 来到学校更无法理解班主任严格的管理, 对学习的重视。他之前就听过大三学长说大二管理很严格, 自己当时只是心理害怕, 可是现在真的很难受, 认为别的班主任也没有这么严, 难以沟通, 觉得班主任很奇怪, 问题很大。别的同学对班主任评价也较低, 但别人不理他, 干自己的事, 爱说就说, 爱干嘛干嘛。刘某说他妈妈认为进入大学跟班主任关系搞好很重要, 于是试着跟随班主任的安排, 可是接触起来难受, 实在不适应。他说这两天老想起他们高中时候跟同学一起努力的氛围, 压根就不像现在这么有压迫感。最后, 刘某对咨询师说他这一个月来真的不开心, 头疼, 想逃离学校, 不知道该怎么办, 请求老师帮助。

#### 3. 咨询师观察

求助者衣着整洁度一般, 从进入咨询室到叙述完毕, 思维清晰, 但整个过程一直比较紧张, 不太看咨询师。叙述时双手紧握放在腿上, 时而偏头低头, 嘴唇微微抖动, 面容憔悴, 情绪低落; 讲到妈妈自主性强, 脾气大, 和谁都没有商量, 改他的高考志愿, 让他来到这所她自认为较好的学校时情绪激动, 抱怨不止。最后讲到自己没有胆反抗妈妈, 现在跟班主任相处这么难受, 呆在这个环境中压抑憋屈, 与我对视几次, 泪流满面, 身体前倾, 感觉很拘谨但明显有良好的情绪释放功能, 表现出较强的求助愿望。

### 二、个案概念化

#### 1. 心理测量

为了对求助者有更明确的了解, 对其进行了 EPQ、SAS、SDS 和 SWBS-CC20 的测试。测验结果分别为抑郁质(内向不稳定), 中度焦虑, 中度抑郁, 低幸福感。

#### 2. 心理状态的评估

该求助者的情绪问题是有因事发, 强度不太重, 时间也并不长, 理智可以控制, 主观认识与客观现实统一。有自知力, 感到痛苦, 希望得到帮助解决, 有求治愿望, 属于一般心理问题。

#### 3. 鉴别诊断

(1) 根据郭念峰的病与非病三原则可排除精神障碍性疾病, 属于心理咨询的工作范围。

(2) 该求助者病程较短, 中度痛苦, 学习效率低下但未严重影响其社会功能。求助者因无法接受班主任严格的管理产生心理冲突, 明显与现实相关, 现实冲突为常形, 可以排除神经症。

(3) 该求助者的心理问题由现实的学习压力引起, 持续时间一月余, 该问题虽然引起求助者焦虑、抑郁、情绪低落、头疼等症状, 但情绪反应尚在可控范围内, 不良情绪没有泛化, 可以排除严重心理问题。

(4) 心理测验的结果支持本诊断。

#### 4. 原因分析

(1) 生物学原因: 男、21岁、身体健康, 无家族精神病史。

(2) 社会学原因: 家庭教育严格, 尤其是妈妈个性强, 求助者经常遵从母亲安排, 自己解决问题能力较差。高考的失利让刘某来到这所学校, 本身就对自己, 对学校评价较差; 父母关爱不足, 一味的指责, 加之跟同学关系不太亲密, 没有适当的感情渠道。

(3) 心理学原因: 性格偏内向, 表情腼腆, 情绪敏感, 易受挫折且较顺从, 过于压抑自己; 思维认知上, 对自己的自我评价偏低, 没有形成对自己掌控生活的积极认可; 行为意志力较迟缓, 缺乏解决问题的策略和技能。

### 三、咨询方案

#### 1. 理论依据

(1) 积极心理治疗: 从人的发展的可能性和能力出发, 强调每个人的潜能为解决心理问题中的重要性。与人本主义心理治疗一样, 积极心理治疗重视来访者在治疗中的主体地位。

(2) 叙事心理治疗: 咨询师在倾听来访者故事的基础上, 通过引导, 使来访者的问题外化, 并帮助来访者重新建构生命故事。

#### 2. 咨询目标

根据以上评估与诊断, 同求助者协商, 确定如下咨询目标:

短期目标: 采用叙事治疗中的问题外化, 重构故事的方法形成

积极情绪。提升对过去生活的幸福感与满意感评价，减弱自己的抑郁情绪，紧张焦虑状态。

长期目标：采用日记，今日三赞与冥想相结合的方式形成积极人格特质和积极组织系统，提高求助者的心理健康水平和对社会环境的适应能力，协助求助者发展成为一个健康而能自我实现的人。

四、咨询过程

咨询次数共四次，阶段大致分为：

- 第一阶段：初始谈话，观察来访者，建立关系，探究根源；
- 第二阶段：主导治疗，心理帮助阶段，能力提升；
- 第三阶段：结束巩固，鼓励求助者把其在咨询中所学到的客观、现实的态度，科学积极的思维方式，内化成个人的生活态度，并迁移到日后的生活中。

具体咨询过程：

第一阶段（第一次咨询）：对来访者诊断评估，建立信任良好的咨询关系，达成一致的治疗目的。建立联系需要询问来访者两个问题，一是来访者为何来到这里；二是来访者的身体发展状况、既往病史以及是否接受过心理治疗。

经过来访者讲述，本案例根据佩塞施基安建议使用鉴别分析调查表来分析来访者的问题，用“+”“-”来区分来访者对自身现实能力的评价（“+++”表示对现实能力的最高评价，“+-”表示中等评价，“---”表示对现实能力的最低

评价，“--”“-”“+”“++”表示相应程度的评价）。根据来访者的具体情况，咨询师选取了一些包含品质的“现实能力”制成鉴别分析调查表，让来访者学会客观积极的看问题，停止自责和抱怨，如表 1。

表 1 案例分析调查简表

现实能力	我	母亲	班主任	来访者自述
准时	+-	++	+++	班主任倒是每天查早晚自习，查上课状况挺勤的，还准时。
条理	--	++	+-	我妈做事还挺果断有条理的，我就一般，想起什么是什么。
服从	+++	+	+-	哎，也不是服从吧，就是我没能力的，人家说啥就是啥，有想法，没胆量，又没有办法逃离，那就这样吧。
礼貌	++	--	+	老师你觉得我有礼貌吗？应该还好。
坦率	-	+-	+	嗯.....我不太会想表达自己，不咋说话。
公平	+-	+-	+-	公平！我们班委跟班主任接触多点，所以他对我们其余的也就那样吧，没啥差。
忍耐	+-	+-	-	呵呵，真羡慕我们班有些同学就对班主任的方式毫不care，我想跟班主任搞好关系，只能忍，现在就忍得很难受。
关怀	-	+-	--	自从从我整天抱怨她让我上了这个学校之后，我妈现在也只是训我，要不就不说话。感觉没有人在关怀我，我也没心思关心别人。
负责	--	+-	+	其实说实话，班主任算是负责吧。
幸福感	---	+-	--	呵，哪来幸福感，这学期一来到学校，天天四六级，注意力不集中，压根什么都不想干，一点意思都没有。

案例从表面看，来访者有抑郁的一些表现，但症状表现轻微。有可能是母亲以往管控过多影响了来访者的现实能力，并因班主任带来的双重压力引致情绪低落，导致抑郁。

第二阶段（第二、三次咨询）：对来访者调查清点。在此阶段，主要澄清事实，发现来访者固有的应对模式，现实冲突，让来访者看到认知行为的改变性，咨询师则指引来访者多次的练习，用积极的解释重新诠释事件，鼓励来访者营造自己积极的思维方式。

首先，咨询师采用积极心理治疗中的“平衡”模式方法分析来访者矛盾冲突，如图 1。一个健康的人所画的平衡图基本可以保持在菱形的形状，可是从来访者的图中可以看到，只有未来一项得分较高，其余三项都很弱，这说明来访者只要有了问题就会出现（1）强烈的身体反应或情绪波动，例如来访者说他近一个月来经常头疼刚好印证了这一模式；（2）遇到压力时什么事都不想干，觉得自己活得毫无意义，毫无价值，没有生机，例如来访者自我评价低，近一个月来状态低迷；（3）有了矛盾，不会到处找朋友家人诉说，寻求支持和帮助，只是想逃到“未来”的虚幻世界中去——例如来访者近一个月来经常思想不集中、幻想、玩游戏。

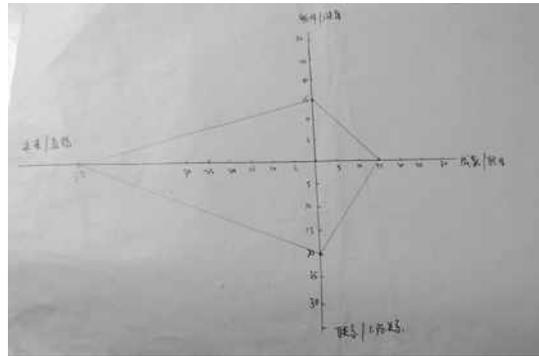


图 1 平衡模式

根据积极心理治疗，在叙事中，鼓励来访者发现自我积极的认知，增强力量掌控感，尝试对行为慢慢做出改变。在这里采用语言表达练习，角色扮演和冥想放松法，如表 2。并留家庭作业，写日记对当日消极事件进行积极解释，和今日三赞。通过这些实践，求助者的积极思维通道明显被打开，他认识到自己该为谁而活，自己应该主动改变生活方式；并且角色扮演让他体会到了换位思考，认识到了班主任为了让大家尽早拿到该拿的证书，选择了严格的管理方式，这是他的责任，求助者选择尊重，接受，灵活应对。

引起冲突的语言	有效和解的语言
我讨厌班主任，人家别的班主任也没有他管的这么死	班主任比别的班主任任职时间长，经历的班级比较多，或许这个管理方式带来的结果比较好。
不就是因为绩效，钱吗！	绩效是一方面，长远来看，我们四级过了，对我们确实好。
我有啥能力给我妈提个不字	我现在长大了，应该有主见了，我应该用实际行动向她表示我能行，也要跟她积极沟通。

表 2 语言表达练习

第三节阶段（第四次咨询）：

作为最后一次咨询，本阶段旨在扩大目标，这也是积极心理治疗最重要的阶段，来访者能够将认识和爱的新能力整合应用到生活的其他方面，才意味着他整体“自助”能力的增强，才达到老子所说的“授人以鱼不如授人以渔”，也即积极心理治疗所认定的治疗目的。

此阶段通过对咨询以来的事件生活进行总结，巩固自己的积极能力，保证日常生活也继续冥想和写日记的形式结束。

五、咨询效果

经过来访者个人，身边人反馈和咨询师评估，来访者头疼的问题已经很长时间没有出现，他走出了情绪低谷，自己主动能力增强，基本达到预期目标。

咨询前求助者的抑郁和焦虑自评量表，生活幸福度量表测量结果：SDS 标准分数为 70 分，SAS 标准分数为 63 分，SWBS-CC20 分数为 40 分；中度抑郁，中度焦虑，低幸福感。咨询后量表测量结果：SDS 标准分数为 52 分，SAS 标准分数为 46 分，SWBS-CC20 分数为 71 分，测量结果都正常，前后对比有明显改变。

六、案例评价及反思

来访者抑郁情绪的形成原因除过环境诱发，最本质的原因是心理内在原因，性格顺从性强，常常压抑自己，自我掌控能力较弱，自我评价不高。综合的消极认知，不愉快情感体验，无力的意志力构成了来访者强大精神压力。在运用积极心理治疗和叙事疗法的过程中，不与来访者观念直接发生碰撞的前提下，运用直觉、想象，积极认知行为训练作为咨询师与来访者之间的媒介转变来访者消极认知，达到良好的咨询效果。

参考文献：

[1]郭念锋主编.国家职业资格培训教程:心理咨询师(三级)[M].北京:民族出版社,2012年7月第2版  
 [2]郭念锋主编.国家职业资格培训教程:心理咨询师(二级)[M].北京:民族出版社,2005年8月第1版  
 [3]钟友彬等编著.心理咨询与心理治疗.北京.人民卫生出版社.2011年5月第1版  
 作者简介:董靖萌,1994年12月,女,陕西咸阳人,助教,陕西科技大学镐京学院心理咨询中心,研究方向:心理学,教育学。