

一例大学生人际关系敏感的心理咨询案例报告

李 婷 张 孟

广东科贸职业学院 广东广州 510000

摘 要: 人际关系问题是当代大学生常见的心理问题, 本案例首先通过摄入性会谈, 他人反应, 以及原因分析评估判断为一般心理问题。通过合理情绪疗法, 对来访者进行干预, 引导该生在思考和体验中构建合理的思维方式, 促进其自我认识, 自我接纳。经过 6 次的咨询后, 该生的不良情绪和人际关系得到明显改善, 恢复正常的生活和学习, 咨询效果明显。

关键词: 人际关系; 合理情绪疗法; 认知偏差

A case report of psychological consultation on sensitive interpersonal relationship of college students

Ting Li Meng Zhang

Guangdong Vocational College of Science and Trade, Guangzhou 510000, China

Abstract: Interpersonal relationship issues are common psychological problems among contemporary college students. In this case, initial intake interviews, feedback from others, and analysis of the reasons were used to assess and determine it as a general psychological problem. This paper intervened with the visitor through rational emotive therapy, guiding the student to construct rational thinking patterns through reflection and experience, and promoting self-awareness and self-acceptance. After six counseling sessions, the student's negative emotions and interpersonal relationships significantly improved, leading to a return to normal life and studies. The counseling outcome was evident.

Keywords: Interpersonal relationship; Rational emotional therapy; Cognitive bias

一、一般情况

来访者: 李某, 女, 19 岁, 出生于农村家庭, 未婚, 我校 19 级学生, 家中兄妹三人, 排行第二, 一兄一弟。父母离异, 经咨询父母兄弟及家族人员均无精神障碍病史, 无心理咨询及心理治疗的经验。本人无重大躯体病史, 李某的哥哥, 弟弟均患严重疾病。李某好朋友较少, 平时看起来和周围同学关系都不错, 但是很怕别人不喜欢自己, 性格容易犹豫, 做事很害怕出错, 喜欢篮球, 乒乓球等体育运动。

二、个人成长史

李某幼儿时期度过了一个很快乐的童年, 身体健康, 父母在广州经营一家店铺, 生活幸福美满, 在她 8 岁左右时哥哥身体出现异常, 父母经常带着哥哥到处求医, 两年后弟弟身体也开始出现异常, 父母带着兄弟俩人常奔波在外求医, 独留李某在家, 在她 12 岁时母亲无法承受生活的重担选择离婚, 从此再无联络, 不堪重负的父亲关闭店铺, 回到家附近的小厂工作以便照顾家庭。从父母离异后来访者的学习成绩严重下滑, 父亲经常带哥哥弟弟去医院, 使得来访者更觉孤独, 羡慕身边有人的生活, 想要别人喜欢自己。入校后担任班级副班长, 学习成绩中等, 参加了篮球赛, 羽毛球赛, 乒乓球赛。

三、主诉与个人陈诉

1. 来访者主诉

性格内向, 因宿舍关系紧张, 感到烦躁, 没办法集中精力去学习。

2. 来访者陈述

虽然我是家里唯一的女孩, 可是因为哥哥弟弟生病, 父母把更多的精力放在了他们身上, 母亲离开后, 更感觉没有人爱我了。我逐渐变得内向, 缺乏安全感, 想和周围的人处好关系, 但是不懂得怎么和别人相处, 怀着期待和焦虑踏入了大学校园, 没想到入校后, 我的同学和舍友对我很热情, 我很开心我宿舍的关系那么好。然后我参加了迎新杯女子篮球赛, 她们都很积极的去给我加油, 我觉得好开心, 觉得我的大学生活真幸福, 生活充满阳光, 打球时在球场丢失了一块对我具有重要意义的手表, 我多次去篮球场寻找, 也发朋友圈寻找, 有很多同学也都转发帮忙寻找, 虽然没找到, 但是感受到了很多的关爱, 从这件事以后和同学们都熟悉了, 我觉得自己交到了很多好朋友, 也和舍友关系更好了, 但是因为家庭原因我需要更多的时间兼职赚生活费, 慢慢的和同学相处的时间越来越少了, 有一天兼职的时候被老板责备, 我很累, 心情很差, 很晚回到宿舍洗漱后, 舍友们在放音乐, 我很烦躁, 就大声说了一句, 你们还睡不睡啊, 不睡别人还睡呢! 其实说完我就后悔了, 但是我不知道我要怎么办就继续沉默了。

慢慢的我觉得大家对我越来越冷淡,我越来越觉得难受,和舍友的沟通也越来越少,最近经常看到她 5 位舍友集体出去玩,拍很多合照发朋友圈,我觉得我被孤立了。经常夜深人静的时候我会想为什么我的父母和舍友都不喜欢我呢,开学时我们关系明明很好啊,是不是我很差劲啊,我要怎样才能让别人喜欢我呢,我是不是什么都不行呀,我怎样才能和别人关系好呢,因为这样我夜晚经常睡不着,睡着也做梦,白天上课没精神,无法集中精力,学习效率下降,记忆力下降,觉得自己内心十分痛苦,在学校里觉得无比的压抑,很失落,不知应该怎么办?

四、观察与收集到的资料

李某独自前来,衣着整洁,头发有型,神志清楚,眉头紧锁,叙述过程中低着头,语速不快不满,说话时不敢直视,声音小,全程双手不停的搓衣角,对和别人交朋友缺乏信心。

1. 精神状态: 略显疲惫,表达清楚。

2. 身体状态: 睡眠不佳,身体无其它问题,本人无重大疾病史。

3. 来访者家族并无精神障碍病史,没有心理咨询或者心理治疗的经验。

4. 舍友反应: 来访者性格内向,不爱说话,平时比较忙,和大家玩耍的时间比较少,虽然上次说了一位舍友,但是大家也知道她很累,出去玩不喊她只是怕耽搁她时间,最近发现她最近在宿舍时间越来越少了,情绪低落,经常和舍友一天不说一句话。舍友认为她比较有自己的想法,时间有自己的安排。

五、评估及诊断

1. 评估

通过和来访者的交谈,观察其言行和信息收集,其主要困扰是人际交往问题引发的焦虑,紧张,烦躁,失眠等,来访者发现出现问题后不够积极的面对,也不知道怎么处理,存在逃避心理和行为,来访者对自己的问题有自知力,个性稳定,知、情、意协调一致,求助意愿强烈,综合分析李某的情况,属于一般心理问题,也属于心理咨询师提供咨询的范畴。

2. 诊断及诊断依据

(1) 诊断: 一般心理问题——人际关系紧张

(2) 诊断依据:

根据确定心理正常与异常的三原则,来访者对自己的问题有自知力,个性稳定,知、情、意协调一致,主动寻求帮助。

根据一般心理问题的诊断标准:来访者缺乏自信、失眠、紧张,焦虑等症状是由人际关系紧张引起的。从严重程度来看,李某情绪反应无泛化,可保持日常行为不失常态,对工作,生活,学习,社会交往等可基本维持正常,但效率有所下降,病程较短,约一个月。可知李某符合“一般心理问题”的诊断标准,因此可以排除严重心理问题和神经症性心理问题。

根据以上依据可以诊断为: 一般心理问题。

(3) 鉴别诊断

与精神性问题相鉴别: 来访者李某具有自知力,主动寻求帮助,未出现幻觉、妄想、逻辑思维紊乱及其他异常行为,无幻觉,无妄想等精神病的症状,因此可以排除精神性障碍^[1]。

与严重心理问题相鉴别: 李某从产生紧张,焦虑情绪开始,不间断持续时间为 1 个月,而且不良情绪主要是发现其余舍友频繁发合照引发的人际关系焦虑上,可以正常进行教学活动,只是效率较低,逻辑思维,智力记忆等没有受到影响,社会功能没有受到较大的影响,情绪反应未泛化,持续时间较短,因此可以排除严重心理问题。

与抑郁性神经症相鉴别: 来访者李某虽然也存在情绪低落,失眠等情绪,但是都是因为目前的事情引起的,而且程度不严重,李某无自杀倾向,也没有绝望、消极悲观、自我评价低、精力减退、言语迟缓、注意力集中困难等症状,未严重影响社会功能和逻辑思维,因此可以排除抑郁症。

与焦虑性神经症相鉴别: 来访者未出现头昏、胸闷、心悸、呼吸困难、出汗和运动性不安等,虽然李某存在焦虑情绪,持续时间较短,未严重影响社会功能和逻辑思维,因此可以排除焦虑性神经症。

六、病因分析

1. 生物学原因

无明显生物学因素。

2. 社会原因

(1) 存在负性生活事件: 和舍友争吵了几句后舍友多次出去玩没有邀请她,看到舍友亲热打闹,自己回宿舍舍友开始沉默,觉得自己受排挤;(2) 家庭成长环境较为复杂,哥哥弟弟生重病,母亲选择离婚,父亲独担生活重担,很难感受家庭的温暖,得不到陪伴,渴望得到爱。(3) 缺乏有效的社会支持,在家庭困难时没有关注她也需要关爱,在大学时没有得到舍友和同学的关注和理解,缺乏正确的引导。

3. 心理原因

存在明显的认知偏差: (1) 在舍友集体活动没邀请她

参加时,认为因为自己很差劲,舍友都不喜欢自己,自己人际关系有问题,片面的自我否定。(2)情绪方面的原因:受情绪低落、焦虑,不自信等负面情绪的困扰,缺乏相应调节和宣泄的策略;(3)缺乏有效的解决问题的行为方式和技巧,面对人际关系紧张带来的情绪问题,不与人交流,有事憋在心里。

七、咨询目标与咨询方案

1.主要咨询方法与原理

针对来访者,主要采用的咨询方法是合理情绪疗法。

2.咨询目标

(1)短期目标:改变李某偏差的认知模式,缓解来访者轻微紧张和失眠状态,解决当前遇到的人际关系问题,改善学习状态,恢复原有的生活、学习状态。

(2)长期目标:通过认知观念改变,来访者学会适度调控自我情绪,找到合适来访者的情绪发泄方式,习得健康有效的人际交往技巧,建立良好的人际沟通模式,完善自我。

3.咨询时间

(1)咨询时间:每周一次,每次50分钟。

(2)咨询次数:计划6次(不包括后期不间断的跟踪回访)。

八、咨询过程

1.咨询阶段

根据来访者李某的情况,将咨询过程分为三个阶段:

第一阶段(第1、2次咨询)咨询关系的建立和诊断阶段

第二阶段(第3、4、5次咨询)心理咨询帮助阶段

第三阶段(第6次咨询)结束与巩固阶段

2.具体咨询过程

第一次咨询

(1)咨询任务:建立良好的咨询关系,获得来访者的信任,了解来访者的基本情况,收集一般资料。

(2)咨询方法:运用真诚,倾听技术、提问技术、反应技术等谈话技术,指导求助学生放松训练以缓解情绪。

(3)咨询过程:收集资料,介绍咨询过程的相关事宜与规则,了解来访者的基本情况和主要症状表现,通过倾听让李某得到情绪的宣泄,建立良好的咨询氛围。

(4)布置咨询作业:

写一下咨询后的体会,想一想自己如果主动邀约,舍友同意了,你会建议大家玩什么呢,自己想一份方案,并记录下来。每天做放松训练,睡前一定要做一次。

(5)本次咨询的小结:

通过本次咨询,咨询老师了解了来访者的情况,在咨询过程中来访者表现良好,主动求助充分配合。基本达到了建立良好咨询关系的目的。通过放松训练,来访者学生感觉心情方式一些了,有舒适感,没有之前想到回宿舍的紧张感了。双方约定下次咨询时间。

第二次咨询

(1)咨询任务:找出负性想法,帮助求助者分析问题。

(2)咨询方法:自动思维分析技术、提问和自我审查技术。

(3)咨询过程:分析上次作业,请学生说出策划出去玩的时候的心情,鼓励来访者说出假如邀请实现时自己的想法,帮助求助学生发掘和识别造成不良情绪的某些思维习惯及过程。

(4)布置咨询作业

写一下咨询后的体会,思考一下自己有什么收获,尝试主动加入舍友的话题中,尝试接话题后,观察她们的反映,然后记录自己的感受。

第三、四次咨询

(1)咨询任务:确认认知的偏差,加深认识。

(2)咨询方法:影响性技术,会谈。

(3)咨询过程:对上次作业进行分析,肯定来访者的进步,肯定她的努力,帮助来访者确认认知偏差,使来访者发现自己思维方式的问题或者过偏的观点。

(4)布置家庭作业:请来访者主动邀请舍友出去玩。

(5)总结:本次咨询找到来访者以偏概全的信念,帮助来访者改变不当的情绪,并强化其积极的情绪,只要来访者再迈出一步就会恢复之前的状态,布置咨询作业及商量下一次咨询的具体时间。

第五次咨询

(1)咨询任务:加深认知,认知重建。

(2)咨询方法:情感反应、具体化等参与性技术,情感表达等影响性技术。

(3)咨询过程:通过感情表达后的感受将前四次的咨询中所明白的认知得以加深、巩固。

(4)布置家庭作业:掌握合理情绪疗法,学会沟通技巧,主动表达自己的内心。

(5)总结:来访者状态恢复很不错,已经和舍友恢复如初,上课时精力集中,心情积极乐观。

第六次咨询

(1)咨询任务:巩固咨询效果,结束咨询

(2) 咨询方法: 谈话, 倾听、鼓励等咨询谈话技术

(3) 咨询过程: 充分肯定求助学生的进步、成功以及变化的原因。引导来访者用已经接受了的知识信念来分析、处理自己的问题。咨询老师重点鼓励求助学生把已经改变的信念运用于今后的生活中, 独立思考、面对。

学生认识到现在知道是我之前认知错误, 因为自己想多了, 就把别人做的事情都向不好的方向想, 现在明白了遇事不能片面的看待, 要主动沟通, 相信以后我更努力改进可以收获更多的友谊, 生活中会有更多的爱, 以后的生活中我也会勇于面对问题, 独立思考, 继续学习不同看问题的方法, 学习更多的沟通技巧^[2]。

最后在友好愉快的气氛中结束咨询。

九、咨询效果的评估

求助学生自我评估: 来访者自觉心情很愉悦, 学习效率明显提高, 睡眠质量得到改善, 和舍友同学的关系也变好了, 不再害怕回到宿舍, 宿舍氛围变好了很多。李某也有信心主动交朋友, 遇到事不再立即逃避, 慢慢去沟通解决。认识到是自己认知的偏差, 明白以前是带有主观、片面的想法对自己的人际关系造成了很大的影响, 同时也影响了自我的情绪和生活。

心理咨询老师的评估: 根据观察, 李某在情绪、认知等方面均得到了改善, 情绪恢复正常, 能更好的自我接纳, 恢复正常睡眠, 能集中精神上课, 会主动和别人交谈, 不再愁眉苦脸, 自我评价更积极。

班主任评估: 求助学生恢复正常的学习状态, 能集中精

神上课, 主动发言, 感觉比以前成熟很多, 能够和大家一起商量着搞好班级活动了。

同学评估: 来访者变化很大, 现在会主动交流, 主动表达自己的想法, 还会主动解决问题, 上课和我们坐在一起, 还一起去图书馆, 讨论问题。

社会功能恢复状况: 恢复正常睡眠, 能集中精神听课, 能积极参加班里活动, 同学间相处比较融洽。

十、收获与不足

在本案例中的问题属于一般心理问题, 咨询者与来访者建立了良好的咨询关系, 运用合理情绪疗法协助来访者调整了不合理观念, 帮助来访者把咨询过程中学到的认知方法, 解决问题的方法运用到日常生活中, 用新的认知行为模式面对新的生活。

参考文献

[1]朱洁, 郭兆明.心理咨询对大学生人际关系敏感的干预效果[J].中国校医,2009,23(02):176-177.

[2]王晶晶.大学生人际关系敏感心理咨询[J].中国校外教育,2013(18):11+18.

作者简介:

李婷(1992.09)女, 汉族, 河南正阳, 助教, 硕士研究生, 广东科贸职业学院, 思想政治教育

张孟(1991.07)男, 汉族, 河南邓州, 助教, 硕士研究生, 广东科贸职业学院, 体育教育训练学/思想政治教育