

“我很焦虑，找不到努力的方向和意义”

——高校辅导员工作案例

冯叶

西安医学院 710075

[摘要] 本文求助者由于学习成绩下滑挂科，出现失眠、头痛、焦虑等症状，时而感到异常的压力，自觉“人生失去了努力的意义”“找不到努力的方向”。本案例针对该生的消极情绪和认知偏差及时给予干预，采用摄入性谈话、认知疗法、合理情绪疗法等方法，追本溯源、摸清症结，帮助其纠正错误认知，提高自信心和自我调节能力，使求助者能够重新面对现实、适应学习生活。

[关键词] 心理困境；高校辅导员；工作案例

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.205

一、个案信息

(1) 人口统计学资料：杜某某，女，19岁，大一学生，父亲为农民，母亲弟弟因病相继去世，家庭经济困难。

(2) 来访者成长史：据了解，杜某某从小经历家庭变故，在挫折与不良环境中成长，母亲在她幼时由于精神性疾病自杀身亡，弟弟在上学期期间因为心理问题自杀，由父亲一人抚养长大。有精神病家族史。

(3) 来访者身体状况：杜某某无幻想、妄想等精神病史，无重大疾病史。

(4) 来访者精神状态：精神状态欠佳，思想压力大，感到不精神，没有思维逻辑混乱的迹象。

(5) 来访者社会功能：能正常参与学校学习活动。性格较为内向，喜欢独处，很少参加集体活动，不喜欢跟周围的同学交流。

(6) 主诉和个人陈述：近期失眠，多醒，头痛，感到不精神；上学期挂科一门，由于吃药导致记忆力减退，记不住东西，影响学习成绩和效果；受挂科影响，时常感到莫名的压力、焦虑和失落感，有些自暴自弃，自感“人生失去了努力的意义”“找不到努力的方向”，有不想去上课的想法。与周围的同学接触少，不喜欢沟通，有问题会自己尝试解决。

二、咨询信息

自2020年10月29日—2021年3月10日，共进行3次面谈和1次网络视频谈话，同时杜某某接受医院的睡眠药物治疗。

三、个案概念化

(1) 评估目标。找准来访者的问题和症结所在，有针对性地给予心理辅导，帮助缓解心理状态。

(2) 评估工具。根据《焦虑自评量表》(SAS)对杜某某进行了焦虑程度的心理测评，测验结果：中度焦虑；根据《抑郁自评量表》(SDS)对杜某某进行了抑郁程度的心理测评，测验结果：中度抑郁。

(3) 诊断依据。根据病与非病三原则，杜某某的主观世界和客观世界协调一致，知情意统一，有自知力，人格特征比较稳定，并且没有表现出幻觉、妄想等精神病性症状，因此可以排除精神病障碍；杜某某的心理、行为问题仅限于学习方面，没有泛化，可排除严重心理问题；杜某某的认知偏差和消极情绪持续时间一周左右，并未对社会功能造成严重影响。综合临床资料，对杜某某的初步诊断是：心理正常范围内的心理不健康状态，属于一般心理问题。

四、咨询方案

(1) 咨询目标。根据以上的评估和诊断，在建立良好咨询关系的基础上，同杜某某协商，共同制定咨询目标。具体目标与近期目标：正确的面对现实，帮助改变不良认知，减轻焦虑情绪，持续加强良好咨访关系的建立；最终目标与长期目标：改变不良的情绪反应和人际关系，完善人格，增强自信心，提高自我心理调节能力。

(2) 咨询方法。主要采用摄入性谈话、认知疗法、合理情绪疗法等方法。

五、咨询过程

咨询分为三个阶段：评估诊断与咨询关系建立阶段；心理帮助阶段；结束与巩固阶段。

(1) 首次咨询：评估诊断与咨询关系建立阶段。

此次咨询的主要目的是：了解基本情况；建立良好的咨询关系；与来访者制定咨询目标和方案。主要采用摄入性谈话、心理测验的方法。主要的过程：首先，辅导员向杜某某说明了心理咨询的基本原则：保密、尊重以及无条件地积极关注，打消杜某某的顾虑，使来访者能够敞开心扉，了解杜某某存在的问题和基本情况，同时在对杜某某说明选用量表的意义并征得杜某某同意后，选用SAS和SDS量表进行心理测验。根据测试结果，结合对杜某某基本情况的了解，运用坦诚的沟通与杜某某建立起良好的沟通关系，由此了解到杜某某咨询的原因是由于思想压力导致的负面情绪困扰，对事

物缺乏客观的认识，并且由于成长环境造成的人格缺陷，同时社会功能缺失，不善与人交往。在明确求助者的问题所在后，与求助者协商制定咨询目标和方案。

咨询评估：首次咨询主要是通过与其进行沟通、面谈建立了良好的咨询关系。来访者打开心扉，细述自己的问题和困扰，有利于下一环节咨询的展开。

（2）第二次咨询：心理帮助阶段。

此次咨询的主要目的是：进一步加深咨询关系；帮助其掌握克服焦虑和抑郁情绪的策略。主要采用摄入性谈话、认知疗法和合理情绪疗法。在此阶段已经和杜某某建立了信任的咨询关系，在良好关系的基础上进一步咨询，纠正杜某某的错误认知。

1. 情绪宣泄。首先，辅导员引导杜某某说出自己成长和学习过程中遇到的不兴的事，宣泄出压抑的情绪。对于性格内向的人来说，这种宣泄能让求助者说出压抑多年的真心话，感觉到久未得到的轻松感。

2. 认知调整。辅导员通过全面的掌握杜某某的资料，纠正她的错误认知，分析成绩下滑的原因，药物影响只是表面因素，要反思学习方法、学习效率方面是否存在问题，深层次剖析问题，找到改进和解决办法，使求助者认识到：成绩下滑是正常现象，要找到挂科的原因，学会化压力为动力，消除不良情绪，找到解决问题的办法。

3. 建立积极暗示。由于杜某某的成长环境和性格特点，使他形成了容易悲观、消极的心理。为帮助杜某某挖掘优点、树立信心，辅导员在交谈中肯定她在日常学习中认真刻苦、有明晰学业规划的表现，对之前取得的成绩进行表扬。并安排其与学习成绩优异的同学见面交流学习方法，教导她主动、积极的与他人交流，在遇到困难时运用转移注意力、有意识的自我语言暗示、积极环境的寻求等方法使得自己的情绪保持在积极状态下。建议她注意体会“积极暗示”和“消极暗示”产生的影响和作用并简单记录下来，转变她“消极自我暗示”倾向。

咨询评估：本次咨询帮助杜某某分析问题、解决问题，分析杜某某症状产生的认知、社会学方面的原因，帮她建立合理的认知，使她能够客观的分析、面对生活，运用摄入性谈话、认知疗法和合理情绪疗法消除不良和焦虑情绪。

（3）第三次咨询：结束与巩固阶段。

此次咨询的主要目的是：巩固咨询效果，结束咨询。主要采用谈话法。主要过程为：在本次咨询中，杜某某经过与同学的交流，自身情绪和心态的调整，能够坦然面对挂科这件事情，认识到自己的消极情绪是由于自己的认知偏差造成

的，并且学习有了明显的进步，睡眠状况明显改观。在修正了不合理的观念后，在辅导员的指导下，重新树立了信心，相信通过自己的努力，会取得学习的进步，变得积极乐观，焦虑和不良情绪基本消失。在确认杜某某可以结束咨询后，与其一起总结回顾了这段时间通过咨询自己的改变。最后辅导员对杜某某所取得的进步进行了肯定和鼓励，并鼓励其将咨询过程中学到的方法运用到学习和生活中去。

咨询评估：杜某某已经能够了解到自身的负面情绪和认知偏差，探寻解决问题的方法，与同学主动交流，整个人明显开朗很多。

六、咨询效果

经过咨询，求助者的焦虑状况已经得到了明显改善，能保持一个乐观的心态去面对学业问题，深化了自我认识，意识到自信心对个人成长的关键作用。从刚开始的“不善言谈”到现在的“侃侃而谈”，杜某某的社会功能得到了改善，心理状态良好。

七、案例评价及反思

成长经历和环境会对人的性格形成产生影响，在本案例中，辅导员更深刻的感受到：如果能在咨询的初期使求助者产生一种真诚的信任感，那么整个咨询的成功就得到了一半的保障。通过心理咨询能够在某种程度上找到求助者产生问题的原因，提供解决方案，疏解求助者的情绪，改变认知习惯和认知方法，获取精神动力，以饱满的精神状态投入学习生活中。

参考文献

- [1] 郭念锋. 心理咨询师（二级）[M]. 北京：民族出版社，2012.
- [2] 许又新. 心理治疗基础[M]. 北京：中国轻工业出版社，2018.
- [3] 杨英华. 关于焦虑性神经症的案例报告[J]. 心理月刊，2019，14（21）：67-68.
- [4] 牛明敏. 心理咨询理论在高校辅导员工作中的应用——基于学生工作案例分析[J]. 时代报告，2018（09）：238.
- [5] 谢升文. 一例大学生焦虑症的咨询案例报告[J]. 现代交际，2010（12）：127+126.
- [6] 李凌锐. 一例大学生负性情绪的心理咨询案例报告[J]. 科教文汇（中旬刊），2014（01）：219-220.
- [7] 杨婷，李垠. 大学生社交恐惧症咨询案例报告一例[J]. 校园心理，2018，16（05）：396-399.