

一例教师抑郁案例在认知行为与情绪聚焦疗法中的应用

黄璐¹ 陈欣滢² 王磊¹

1. 湖南科技大学; 2. 三明北附实验学校

摘要: 本案来访者由从教过程中与学生的人际互动沟通不良问题所致抑郁情绪, 影响睡眠、饮食及相关社会功能。咨询师通过认知行为与情绪聚焦疗法, 共计16次咨询, 帮助来访者从自动化思维探索到其核心不合理信念进行调整, 改善来访者的人际关系模式, 缓解抑郁情绪, 并通过专业团体督导对个案进行了反思。

关键词: 认知行为疗法; 情绪聚焦疗法; 抑郁情绪; 人际互动问题

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.08.156

一、一般资料

(一) 人口学资料

女性, 31岁, 本科, 已婚未育(因工作原因与丈夫同城异地), 中学教师, 无重大疾病史。

(二) 个人成长史

来访者系家里独生女, 母亲比较强势, 从来访者小时候开始包办一切, 有什么决定都是母亲做出的, 甚至擅自帮来访者订婚。来访者的父亲是医生, 喜欢打牌, 来访者认为父亲脾气不好但人很善良, 在来访者2岁的时候父亲曾切手指写血书不打牌了, 但还是改不掉, 父母为此经常发生争执, 来访者的父亲于2021年12月猝然去世。在来访者小时候父亲曾和母亲激烈吵架到说要杀掉来访者的母亲, 母亲曾在来访者上大学的时候闹离婚, 后经由来访者的姑姑劝说, 父亲下跪求原谅。来访者的先生是来访者的初恋, 已婚四年, 未有孩子, 来访者疑似有阴道痉挛的情况, 害怕性生活, 也为此对先生感到抱歉。来访者时两个人因工作分居同城两地, 假期在一起。

(三) 精神状态

医院诊断为轻度抑郁, 此前未接受过心理咨询与治疗, 未有自伤、自杀的倾向。来访者自知力完整, 定向力完整, 接触尚可。对对话切题回答, 未引出感知觉异常, 无幻觉妄想内容, 可排除精神分裂症。来访者在首次咨询开始时绕了很多圈子打探, 说话比较吞吞吐吐, 比如询问咨询师是否见过很多奇特的案例而不直接谈论自己的困惑, 给人感觉防御比较强。

(四) 身体状态

有入睡困难、胃口减退的情况, 夫妻生活中有疑似阴道痉挛的情况, 其他无明显不适。

(五) 社会功能

来访者工作中认真负责, 但受人际关系影响较大, 如学生课堂上皱眉头来访者就会感觉是对自己有意见, 影响讲课状态, 且事后会反复回想纠结自己做错了什么, 学生是否对自己有意见, 导致无心备课, 甚至害怕授课。

二、主诉和个人陈述

来访者从事教师行业, 近三个月发现自己对于学生的表情、反应很在意, 为此产生不良情绪影响到自己的工作、生活状态。比如看见学生没有主动和自己打招呼就会觉得很难过, 又会由此认为学生是觉得自己好欺负才不尊重自己, 和先生相处也有类似的感受, 为此尽可能回避社交, 但心里憋闷很久, 不断回想这些事件, 导致自己气得吃不下饭、睡不着觉, 无心备课。去医院心理科诊断后有轻度抑郁的情况, 因担心药物副作用未服药, 来访者曾通过练字、散步等方式来调节情绪, 但觉得治标不治本, 想通过心理咨询找到表达情绪、疏解情绪的方法。

三、观察和他人反映

来访者是自主寻求心理咨询的帮助, 求助意愿与动机较强。穿着得体, 五官端正, 体态端庄, 化着淡妆, 给人气质较好的感觉。但咨询中叹气多, 眼神常飘忽不定, 抑郁情绪明显, 在首次咨询试探询问较多, 不直接表达自己的诉求, 防御较多, 人际关系反应较为敏感。

四、评估与诊断

医院诊断为轻度抑郁, 但经过评估性访谈发现是与学生的人际互动沟通不良问题所致的抑郁情绪, 来访者近三个月因曾经课堂互动良好的学生突然不与其打招呼、上课皱眉后开始逐渐加重人际关系敏感问题, 回想起成长经历中种种人际关系不友好事件, 持续三个月有余, 胃口、睡眠均受到较大影响, 情绪低落, 易有消极想法, 符合DSM-5中对抑郁状态的诊断标准。来访者因此无心备课, 对社会功能有所影响, 痛苦程度较高, 无法自行摆脱处理, 按照许又新神经症诊断标准来看, 评估分数大于6分, 考虑为神经症性心理问题。

五、个案概念化

来访者因医院诊断轻度抑郁前来寻求心理咨询的帮助, 此次是来访者首次抑郁发作, 无明显自伤、自杀念头。出现抑郁情绪主要源于三个月前曾课堂互动较好的学生开始在课上有皱眉头的行为, 来访者由此产生自动化想法, 认为学生对自己有意见是针对自己, 学生未与自己打招呼是不尊重自己。通过收集来访者的自动化想法发现来访者的中介信念是自己是容易被欺负的, 但如

果表达了自己的情绪或需求就有可能引发冲突或让别人不舒服，而这样的中介信念会让来访者产生自己是不够好的，是不被大家喜欢的核心不合理信念。咨询通过探寻来访者的认知行为模式，运用认知三栏表的工具对来访者的自动化想法与中介信念做了修正，并通过适当的问题解决策略进行行为激活，巩固新的认知。通过运用情绪聚焦疗法中的重返童年技术帮助来访者调整了自己的核心信念，从而达到缓解情绪，改善人际关系模式的咨询目标。

六、心理咨询过程

出于伦理保护，呈现内容隐去来访者部分敏感信息。

（一）咨询目标

1. 短期目标：因来访者的抑郁情绪主要由与学生相处的人际关系问题所致，故考虑通过探索来访者的人际关系认知行为模式，收集来访者在人际关系中的自动化想法和中介信念，帮助来访者能够学会自主识别在人际关系中会习惯化归因的方式，提供适当的问题解决策略。

2. 中期目标：收集来访者的中介信念，即来访者的人际关系价值观是如何的，这样的规则意识是如何影响到来访者目前的人际关系的，以提高来访者的自我了解和收集核心信念。

3. 后期目标：探索来访者的早年经验，找到来访者的核心不合理信念进行修正，以达到从认知转变而改善情绪状态的目标以及预防复发。

（二）咨询过程

1. 咨询设置

在咨询平台收到来访者的订单后，通过app私信功能向来访者发送信息。告知心理咨询相关的基本设置，内容包括每次咨询时长为50分钟、督导知情同意书的作用与签署，咨询收费、咨询预约与迟到、爽约的处理方式、私信功能仅用作咨询时间协商等。

2. 咨询阶段

1-4次咨询主要集中于建立咨询关系，收集来访者的相关信息，确立咨询目标以及做心理咨询相关的心理卫生教育。

因来访者是第一次接触心理咨询，比较陌生，在首次咨询中有很多试探而不知道如何表达自己的困惑。因此在首次咨询中花了较多时间做心理卫教，与来访者就前期私信内容做咨询设置、边界的探讨，咨询的合作模式，可能涉及的咨询前后评估与作业。通过询问来访者在当下决定开始咨询的原因作为切入点，探索来访者的咨询动力以及源于什么事件加剧了来访者的情绪体验。通过引导发现来访者当下的咨询诉求是处理和学生的关系问题。因为曾经课堂互动较好的学生突然变得不爱说

话，见面也不再主动与自己打招呼而感到失落，开始出现大量自动化思维，如多想是否自己做错了事情让学生烦自己、学生是否因为之前自己曾在课堂上批评其而故意不积极参与课堂问题回答让自己难堪，自己是否没有足够的教师威信导致学生见面看见自己也不打招呼不尊重自己，进而泛化到其他学生课堂上趴睡做小动作是否是故意欺负自己好脾气，开始越来越多的出现难过、自我怀疑等低落的情绪反应，想到学生可能是故意针对自己又会产生生气的情绪反应，导致入睡困难，想到第二天要上课心慌害怕等躯体反应及想要拒绝授课、减少与学生沟通等回避行为。来访者在初期给自己的痛苦情绪打分为9分。布置作业让来访者收集当学生不配合教学工作时，自己会冒出来哪些念头，收集自己的自动化思维。与来访者确立咨询目标，咨询将通过探索自动化思维，调整认知思维最终达到改善与学生的人际关系，缓解情绪。

5-12次咨询。通过来访者完成的作业收集到了来访者在面对与学生相处时的自动化思维来。和来访者一起去探寻、识别自动化想法的真实性。比如当学生上课皱着眉头看自己时除了可能是表达对自己的厌恶是否还有其他可能，来访者想到这可能是学生思考时的惯性动作，也有可能是想到了一些与自己无关的其他烦恼事情时的表现等。通过帮助来访者去寻找支持自动化思维的正反证据，来帮助来访者看见自己与以往思维归因模式的不同。并且通过寻找替代想法来修正以往固化的认知，让来访者加深转变认知的体验。比如当想到学生皱着眉头可能并不是表达抗拒或厌恶而是在想自己的事情时，感受会有什么不同，当想到学生不和自己打招呼有可能是因为没有看见自己而非不尊重自己时，感受体验上的变化。之后与来访者探讨以及当我们想到更多不同的可能性时，我们有哪些方式去验证自己的想法，从而缓和、改善师生关系。比如当学生没有主动和自己打招呼的时候是否可以尝试自己主动关心一下学生，看看其反应的表现变化。通过这样的行为激活方式，鼓励来访者做出新的尝试，来巩固新的认知体验。在此阶段主要运用认知三栏表作为辅助工具与作业，让来访者尝试运用工具做自主调节。

当来访者能够自主洞察捕捉自动化思维的时候，开始与来访者探讨，这样的想法背后存在着怎样的规则意识。在多次探讨后发觉了来访者的中介信念——别人的感受先于自己，不可以让他人感到不舒服。而这样的价值观让来访者回忆起了成长历程中与父母、大家族相处的一些深刻细节。来访者系家中独生女，从小母亲对其保护过甚，当发现来访者在和别的玩伴相处的过程中受欺负就会禁止来访者继续出去和伙伴玩。这样的中介信念带来了一些好处，让来访者能够避免矛盾冲突，形成

“好脾气”的人设，被大家所肯定，得以固化下来，但这也让来访者习得了社交回避的行为模式，一旦遇到冲突首先想到的不是沟通而是切断关系。但因为与学生相处这样的关系并非如同儿时玩伴可以完全不理会反而常常需要相见，因此常常生闷气到入睡困难。

来访者的母亲几乎帮来访者包办一切事情，甚至未经来访者同意就帮其答应订婚。这样的相处模式让来访者形成了沟通是无效的、自己的声音是不会被听见的认知，让来访者的愤怒情绪显得毫无力量。在来访者与咨询师的互动过程中也多有感觉，来访者对咨询师坚守一周一次咨询频率的设置感到愤怒时，咨询师并不感到恐惧或担忧反而觉得这样表达生气的方式很可爱。这是来访者人际关系模式的重要呈现，如果愤怒的表达没有足够的力量，意味着来访者是无法很好守住自己的关系边界，任何人都可以随意越过边界，这样的不安全感自然会让来访者对关系易产生“大家都可能会欺负我”的敌意。

来访者的母亲不仅“控制”着来访者也操心整个大家族，会牺牲自己为整个家族奉献，并且也要求来访者对其他家族成员礼貌、懂事。来访者的父亲疑似有打牌成瘾的状态，并且常与其母亲发生争执，但母亲都选择了忍耐。这让来访者在成长过程中逐渐变得很在意他人的感受和想法，即使感觉到委屈也不敢拒绝他人，（自动化思维），认为如果直接去拒绝别人或表达自己的情绪需求会伤害到别人这样做是不对的（中间信念），来访者由此形成了认为自己是不可爱的，总是被欺负但无力反驳，自己是没有足够能力的（核心信念）。比如在与先生的相处中，当有不舒服的感受时来访者不敢直接表达，而是选择忍受或回避，反而加剧了两个人关系的矛盾。在咨询过程中探索到核心信念时，来访者终于哭出来说“即便说了别人也不会在意自己反而会认为自己小题大做有妄想症”。至此，来访者的自动化思维、中介思维、核心信念都得以清晰呈现，也能发现来访的应对方式是回避，忍受着，顺从，读心术。此阶段主要给来访者布置使用CBT认知三栏表的作业，进行自主情绪调节。

12-16次咨询。当来访者逐渐探索清晰自己的人际关系模式后，咨询师尝试使用情绪聚焦疗法（EFT）中的“重返童年”，在体验情绪的过程中做认知上的松动与调整。比如通过让来访者设想如果自己回到童年，看见小时候那个听话、懂事但又压抑来许多需求委屈的自己，会想要做些什么，会想要表达什么。在这样对话的过程来访者逐渐松动了自己不能表达需求与情绪的核心信念，并能够尝试做自我关怀与照顾。在最后两次收尾的咨询中帮助来访者自主完成这样的对话练习，让来访者再次遇到类似情况的时候能够做到自我安抚情绪，做到自我关怀与照顾。

3. 咨询收尾

与来访者回顾整个咨询历程，重新让来访者自己的情绪痛苦进行打分，来访者的情绪痛苦程度由最初的9分降至4分。在结束前肯定了来访者的进步，与其探讨预防复发的方法，帮助其巩固CBT的认知三栏表的使用方法，以及回顾“重返童年”时自我照料时温暖的情绪体验。在告别前告知来访者如果未来有需要，咨询师始终敞开大门欢迎，增强来访者支持资源力量。

七、咨询效果评估

（一）来访者自我评估

认知到自己的模式后感觉不再那么愤怒，没有再出现气得睡不着的情况，不再害怕备课、上课。能够通过CBT的认知三栏表工具完成识别自动化思维、辩驳、寻找替代思维及行为激活验证尝试的自助情绪调节，以及通过与内在自我对话的方式来自我关怀与照顾，能够自助缓解情绪。

（二）咨询师评估

来访者对于自己的人际关系模式有了新的认识，并且能够通过CBT的工具进行自助，情绪痛苦程度从咨询前的9分降低至4分，睡眠、饮食情况也有所改善，情绪状态也趋于平稳。

（三）他人评估

来访者反馈和学生相处相较之前沟通更加积极、主动，课堂气氛也更加活跃，与先生的相处争执减少。

八、督导反思与督导资质

（一）督导前后的反思

1. 在本案中，来访者在初期因为抗拒教学工作也比较抗拒咨询师布置的任务拒绝做作业。在督导之后对来访者进行了相关心理卫教，探索来访者阻抗做作业的自动化想法，并在来访者完成作业后予以积极肯定鼓励，改善了作业完成情况。

2. 来访者的人际关系敏感议题，在一开始咨询师源于个人反移情不太能共情来访者的痛苦，会觉得其反应比较很可爱，甚至在咨询中忍不住笑出来。在督导后意识到这样的反应也是来访者议题模式呈现的一部分，来访者的愤怒是没有力量与震慑力的，这样的反应也加剧了来访者认为自己是好欺负的不合理信念。后借助咨询关系作为切入点与来访者探索其人际模式，得到较好效果。

参考文献

- [1] 郭念锋, 虞积生. 心理咨询师[M]. 民族出版社. 2011
- [2] 美国精神医学学会. 精神障碍诊断与统计手册[M]. 北京大学出版社. 2016
- [3] 郭召良. 认知行为疗法入门[M]. 人民邮电出版社. 2020