

A Case Report of Psychological Problem Consultation

Chang Liu Chunyan Li Yi Hao

Ningxia Police Officer Vocational College, Yinchuan, Ningxia, 750021, China

Abstract

This paper analyzes a case of psychological counseling for a sophomore girl in a college. The consultation mainly uses listening, clarification, interpretation and other interviewing skills, and adopts reasonable emotional therapy to help the client change his unreasonable beliefs, re-understand himself, accept himself, rebuild self-confidence, and restore an active lifestyle in response to the problems faced by the client. Through follow-up visits and comprehensive evaluation judgments, the predetermined consulting goals have been basically achieved.

Keywords

COVID-19; psychological counseling; case

一例心理问题咨询案例报告

刘畅 李春艳 郝毅

宁夏警官职业学院, 中国·宁夏 银川 750021

摘要

论文针对某高校一例大二女生心理咨询案例进行分析。咨询中主要运用倾听、澄清、释义等会谈技巧,采用合理情绪疗法,针对来访者所面临的问题帮助其改变不合理信念,重新认识自己、悦纳自我、重建自信,恢复积极的生活方式。通过跟踪回访和综合评估判断基本实现预定咨询目标。

关键词

新冠疫情; 心理咨询; 案例

1 引言

来访者小月,女,19岁,身高1.70米左右,皮肤较黑,家中独子,某高校大二学生。未曾罹患重大身心疾病,有一次自行中止的自杀经历,一次医院心理咨询经历。父母均为普通工人,家庭经济条件一般。家族中无精神病史。

2 咨询师观察

小月衣着整洁,简朴中不失时尚。进入咨询室表现较为放松,言谈中体现了强势的性格。表达欲望强烈,言谈流利,交谈中与咨询师没有眼神交流,仰头向斜上方看。注意力集中,会谈合作,逻辑顺畅,语调适中,有情绪低落的表现。

3 来访者自述

来访者小月主诉找不到自身存在的价值前来咨询。其表述自己虽是家里独生女,但日常与父母沟通很少,彼此缺乏了解。高考前曾有自杀行为,但自己中止了该行为,并主

动求助于心理医生,效果并不理想。上大学后也经常遇到一些问题,但自己能通过看书、写日记等方式积极应对。小月表示自己欣赏独立自强的女性,但认为自己家庭经济条件不好,自己的学习和样貌均不好,“处处不如别人”,比较自卑。

人际交往方面,小月与同学关系较好,但自认为主要是因为自己总是迎合他人,迷失自己。在讨好别人的过程里,觉得自己“内心很卑贱,活得很没意思”。尝试一段时间不主动与他人交往,比较舒适。

情感方面,除了喜欢看书没有特别的兴趣爱好,非常希望找个男朋友,好好照顾自己,毕业以后就直接工作,过平淡的生活。从初中开始就比较容易喜欢男生,常主动向男生表白,明知这样不好,但难以控制,且每次行为表现激进,“都把男生吓跑”。大学表白了四次全部遭拒,目前,他们中仅剩一位还和自己联系。

4 分析

4.1 个人价值感知偏差

资料搜集过程中了解到小月从小父母关心少,较独立,但内心深处非常需要得到关爱。她认为得到爱的方式就是得到他人的认可,认为爱是用“不能做自己”换取的,所以日常交往过程中尽量迎合同学、朋友。这种认知上的偏差使得

【作者简介】刘畅(1982-),女,满族,中国辽宁庄河人,硕士,讲师,从事大学生心理健康、特殊人群教育矫治等研究。

她一方面希望得到爱，一方面觉得自己为换取爱“丧失了自尊”，内心产生强烈的矛盾冲突。

4.2 关爱认知偏差

女孩希望得到“发自内心的无私的爱和关怀”，而她认为除了父母只有相恋的男友才会给自己如此的爱，于是将希望寄托于爱情，迫切希望交往男友。通过找男友满足体现自身价值感和获得关爱的需求。对于爱情认识存在偏差，极易对关心自己的男生产生好感，后急切表达，因为她等待已久，内心越孤单，越希望爱情尽快到来，找男友的愿望越强烈。偏差认知指导下的不理智行为导致她明知会遭拒，仍会未经了解就迅速表白，不断受挫，认为自己不好不值得被爱，如此恶性循环。自知问题的存在，但又无力摆脱，非常痛苦。

4.3 自我认识偏差

来访者表述上大学后原本自身优势都不复存在，与同宿舍的同学相比，认为自己家境、学习、样貌均不如人，产生了强烈的自卑心理。因为自卑，小月只能看到自己的缺点，难以发现优点，这和她的自卑心理互相作用，形成恶性循环。小月表示她喜欢独立女性，在谈到言情小说中小鸟依人型的女孩形象时又表现激动，自认为是超我和本我的冲突。处于意识与潜意识对抗当中，这也给她造成困扰。表达中也可看出小月在解决自身问题中做过努力，对自我认识的问题有过学习了解。

4.4 自我实现理解偏差

小月把很大一部分心思都花在寻找爱和依靠上，虽然没有影响学习，但缺乏对未来的打算，没有明确的生涯规划。认为最大的自我实现就是找个好男友结婚生子，没有个人职业发展和自我实现具体目标，使小月把更多的注意力集中在从他人那里寻找安全感上。

5 咨询目标的制定

具体目标：进行价值澄清，纠正小月对自己以及爱情等不合理信念，使其在心理上能够独立，使来访者认识到自己被爱并值得被爱；共同通过探寻小月的优点助其树立自信、悦纳自我，相信自己有能力控制自己的行为；帮助小月发现“找男友”愿望背后的真实需求，并合理处理当下问题；帮助小月培养爱好，找到生活学习的目标也是一个可以关注的重要部分。

最终目标：在达到上述目标的基础上，完善来访者的个性，树立健康正确的爱情观。探寻小月原生家庭中的感情缺失，以求从根本上解决小月的问题，最终促进来访者心理健康和人格健全。

6 咨询方案的制定与实施

6.1 建立咨访关系

由于小月有过不成功的咨询经历，所以咨访关系的建立非常重要。小月有较强的宣泄欲望，咨询师在咨询开始时以关怀和尊重为基础，带着同理心倾听，并进行适当引导，帮助小月宣泄负性情绪、搜集相关信息的同时，建立良好的

咨访关系^[1]。

6.2 主要方法的实施

为实现咨询目标，拟采用合理情绪疗法。合理情绪疗法认为情绪和不良行为是由于个体对这些事件的评价和解释，即信念造成的。只有通过引导来访者自我探索，找到并改变来访者的不合理信念，才能帮助来访者解决情绪和行为上的问题，维护心理健康，促进人格的全面发展。咨询中小月存在的不合理信念包括：亲友无心行为即判断自己不被在乎，因为得不到别人的爱就认为自己“不值得被爱”，找男友是唯一获得爱的方法等。咨询师分别对这类不合理信念进行面峙，启发来访者积极思考，帮助其以合理信念代替不合理信念，消除不良情绪和不适行为。咨询过程中，一方面帮助小月找到她自卑的原因，另一方面帮助她找到自己的优点，强调当事人自身的优点和潜能，并接受自己的缺点，帮助她寻找成功认同经验，改变不合理信念，悦纳自己。

6.3 探索问题和不合理信念

对小月提到的自杀、咨询经历，小月和宿舍同学的关系问题以及一直困扰小月的“爱情表白”问题的探索可以帮助我们搜集她的更多信息。在小月提供的大量信息中，咨询中一直穿插澄清和释义，以确定我所听到、理解的是否是当事人想要表达给我的，以达到鉴别、剔除干扰信息，获取有用信息的目的^[2]。在小月谈到表白的几个男生时，进行释义，帮助小月了解自己找男朋友的真正原因，来访者逐渐发现的问题不在于怎样表白，而是如何自爱、如何理解爱情。

咨询过程中注意观察小月的表情以及肢体语言，获取重要信息以便及时调整咨询重心。及时对小月的优点和进步表示肯定，必要的时候进行强化，让她更加相信自身力量，进一步增强她的信心^[3]。

7 结语

咨询共进行3次，由于期末考试和放假等原因来访者没有继续咨询，咨询的具体目标和最终目标基本实现，由于小月比较喜欢思考，表达欲望强烈，所以合理情绪疗法起到了较好的效果。通过回访了解到小月对咨询表示满意，虽然咨询中提到的一些问题仍然发生，但是小月可以利用咨询中的一些处理方法进行正向积极强化，取得较好效果。对于小月和父母的关系、自杀经历探索不够深入，小月也透露出“活着没有意思”等信息话，可能会存在隐患，因此还需继续关注、回访。

参考文献

- [1] 卢小莲.独立学院学生人际关系障碍的分析研究[J].青春岁月,2013(22):8-11.
- [2] 陈锦锋.一例大一学生人际关系障碍的咨询案例报告[J].湖北科技学院学报,2014(7):22-24.
- [3] 王晓成.人际关系优化探索——一例大学生人际关系障碍问题的案例报告[J].才智,2020(16):18-21.