

一例基于认知行为疗法的抑郁咨询案例报告

赵雯钊

(河源职业技术学院, 广东 河源 517000)

【摘要】一位高职新生因不合理信念产生抑郁情绪和轻微躯体化症状。咨询师运用认知行为疗法帮助该生认识并调整了认知偏差,使其摆脱不良情绪的困扰,积极地面对学习和生活,咨询效果明显。

【关键词】高职生;抑郁;认知行为疗法

一、案例概述

(一) 一般资料

艾某,男,19岁,汉族,江西赣州人,某高职院校汽车智能技术专业一年级学生,现住学生宿舍,无宗教信仰。父母无正式工作,家庭经济条件较差,性格内向,人际关系一般,没有很好的朋友,与舍友相处关系一般。

(二) 主诉和个人陈述

主诉:有时觉得孤独痛苦,会头晕,很多时候觉得生活没兴趣、没意义,没什么盼头。

个人陈述:自从高二下学期以来自己的学习就一直上不去,甚至不时往下掉。高一很努力从差班考上了重点班。在读的那所高中实力算很强,每年考上重点大学的学生很多。在那样的环境里自己只能在班上排倒数。自己很用功很努力但成绩一直不好。虽然父母没怎么批评我,老师也没怎么批评我,但我真的很着急很烦恼。在无数次的失败和痛苦下我变得对身边的一切都无所谓了。我变得十分悲观消极。慢慢的我对学习也无所谓,变得很随便了。

后来我开始不想听课,接着不想上学。那时星期六日都要上课,甚至晚上也要去,我经常逃课了。后面我开始害怕试卷了,每次来学校桌子上总有四五套试卷。

我累了,一切都无所谓了。高考完几天后我又觉得可惜,在父母亲人的劝说下我又复读了,又是同样的经历又是同样的结果。然而高考后的暑假我忽然发现我家经济变得十分紧张了。我的父亲是生产腻子粉的但也几乎只有他一人干活,厂地也是在离县城很远的农村。因为疫情和行情变化,过去一年是负收入,每个月没有钱还车贷。并且父亲不知是怎么了做几下活就做不动了。他经常说自己的腰疼却又不去医院查看,他怕花钱。这令我很难受。

最近好几次打电话回家问父亲,他都说完全没有生意。母亲也只有每个月值班费一千多元。我的弟弟妹妹还在上小学。我不知道自己还能坚持多久,有时我真的觉得很累很痛苦。

(三) 既往病史和家族史

高二下学期开始感觉头晕,被诊断为脑神经衰弱,无家族史。

(四) 个人成长史

出生至今与父母生活在一起,是家中长子,与家人关系融洽。童年家庭经济条件一般,身体健康,成长过程无遇到重大挫折,但复读那年暑假奶奶、外公相继去世,让他担心家人健康,担心家人死亡。

(五) 观察和收集到的其他资料

来访者独自来访,身材瘦小,衣着整齐,脸色较苍白。交流过程中态度良好,表达能力较强,但表情局促难过,有时发呆走神。谈论到父亲身体状况时不禁大哭,悲伤。

在学校的心理健康普查中初步诊断为中度抑郁症,新生入学体检正常,无重大躯体疾病。自述有时候头晕,容易走神。学习态度和成绩都不错,人际交往较融洽,没有参加社团活动,课余时间做兼职工作。

二、案例分析

(一) 案例诊断与评估

1. 初步诊断

通过综合收集的资料和对来访者的观察,其记忆力和智力正常,表达能力较好,人格稳定。不良情绪不仅在初始事件上,有泛化迹象,症状持续时间一年半左右,自知力完整,主动求医,无重大躯体疾病,社会功能和生活受到一定程度的影响。

初步印象为严重心理问题:抑郁症,属于心理咨询的工作范围。该来访者的不良情绪由较强烈的现实因素激发;时间持续为一年半左右,有时候会头晕、走神,社会功能有轻微影响。反映对象从学习这原始事件泛化为家庭经济情况和父亲健康状况。常规医院检查结果可以排除器质性病变。心理测验结果为中度抑郁,近期有一次自杀想法。

2. 鉴别诊断

(1) 与一般心理问题相鉴别:根据一般心理问题的特点,由于现实生活或工作、学习压力等因素产生的内心冲突,且冲突是常形。不良情绪不间断持续一

个月或间断持续两个月仍然不能自行缓解，不良情绪能在自己的理智范围内，不失常态，能保持正常的生活和社会功能。不良情绪的激发因素只限于最初的事件没有泛化。而本案来访者不良情绪时间较长，反映对象有泛化，生活和社会功能受到轻微影响，可以排除一般心理问题。

(2) 与精神病性心理问题相鉴别：精神病性心理问题的特点是患者不受意志控制，主客观不一致，知情意不协调，人格不稳定，思维不合逻辑，对自身的精神疾病不自知，且通常不会主动求医，社会功能受到损害。还可能出现幻觉、妄想、行为异常等症状。而本案来访者不符合上述特点，排除精神病性心理问题。

(3) 与神经症心理问题相鉴别：神经症是一种精神障碍，主要表现为持久的心理冲突，患者自觉的精神痛苦与其现实处境极不相称，多有一定的人格基础。患者觉察或体验到这种心理冲突并深感痛苦，影响生活和社会功能。而本案来访者不符合上述特点，排除神经症心理问题。

3. 病因分析

(1) 生物学原因：该来访者的心理问题没有明显的生物学原因。

(2) 社会原因：第一，存在负性生活事件：高中期间学习压力大，学习成绩不理想。第二，因家庭经济条件困难承受较大的心理压力。第三，因父亲经常诉说自己的身体疾病导致来访者产生无力感。第四，自己较高的期望和现实生活的无奈产生冲突。第五，没有好朋友、倾诉对象和社会支持资源，感到孤独。

(3) 认知心理原因：第一，被抑郁情绪困扰：比如回忆过去不好的情景和事件，沉浸在不良情绪中，无法自我察觉和解决。第二，认知上存在不合理信念：比如担心父亲身体，害怕父亲死亡。第三，忧虑家里经济，没能调动积极的心理防御机制应对压力，消极悲观。

(二) 案例咨询模型

本次咨询采用认知行为疗法(Cognitive Behavioral Therapy, CBT)的分支——合理情绪疗法的ABC理论，帮助学生改变负面的思维模式和行为习惯，以缓解情绪问题和心理障碍。CBT的起源可以追溯到20世纪60年代，由美国心理学家阿伦·贝克(Aaron Beck)和艾伯特·艾利斯(Albert Ellis)分别提出了认知疗法和行为疗法的理论基础。CBT的背景源自行为主义和认知心理学的理论基础。行为主义强调环境对个体行为的影响，认为通过改变行为可以改变心理状态。而认知心理学则关注个体的思维过程对情绪和行为的影响，认为通过改变思维方式可以改变情绪和行为反应。CBT综合了这两种理论，通过认知重建和行为调整，帮助个体解决心理问题。在过去的几十年里，CBT已经成为治疗抑郁症的重要的有

效的方法之一，在治疗抑郁症方面发挥了重要的作用。首先它通过帮助患者了解自己的情绪和行为模式，提高自我观察和自我控制能力，使患者更好地管理自己的情绪和行为。其次帮助患者改变负面的思维模式，如悲观、自责、无助等，并通过认知重建，学会用更积极、现实和合理的方式看待自己、他人和世界，从而减轻负面情绪。最后，解决问题行为，通过帮助患者了解负面情绪和行为之间的关系，教授解决问题的技能和策略，以减少消极行为和增加积极行为。CBT有助于缓解抑郁症症状，使患者减轻负面情绪和压力，更好地应对日常生活中的挑战和困难。在ABC行为认知疗法中，“A”代表事件(Activating event)，即触发个体负面情绪和行为的具体事件或情境；“B”代表信念(Belief)，指个体对这一事件的信念和解释，通常包括对事件的评价和观念；“C”代表后果(Consequence)，即个体由于对事件的信念而产生的情绪和行为后果。ABC行为认知疗法的核心理念是，不是事件本身引起了个体的情绪和行为，而是个体对事件的信念和解释导致了情绪和行为反应。因此，治疗的重点是帮助个体识别和理解自己的信念，并通过认知重构和行为调整来改变对事件的看法，从而减轻负面情绪和改变不良行为反应。ABC行为认知疗法强调个体对事件的信念是情绪和行为反应的关键，通过帮助个体改变不良的信念和解释，达到减轻情绪问题和改善心理健康的治疗效果。

三、咨询目标与咨询方案

(一) 咨询目标

1. 具体目标与近期目标：消除该来访者认知观念上的偏差，在日常学习生活中运用合理的情绪调节方式，树立正确的观念。缓解抑郁情绪状况。

2. 最终目标与长期目标：完善个性，习得自我成长技巧，增强其情绪调控和社会适应能力，促进心理健康。

(二) 咨询方案

本次咨询使用的主要咨询方法是认知行为疗法，这是一组通过改变思维和行为的方法来改变不良认知，达到消除不良情绪和行为的短程的心理治疗方法。咨询的次数为5次，每次45分钟。按照学校的有关规定，咨询和心理测量均不收费。

(三) 咨询过程

1. 咨询阶段的划分：即诊断评估与咨询关系建立阶段、心理帮助阶段、结束与巩固阶段。

2. 具体咨询过程

(1) 第一阶段：诊断评估与咨询关系建立阶段。

(第1次咨询)

目标：与来访者建立咨询关系，收集资料，进行心理诊断，确立咨询目标。

方法与过程：使用倾听技术、澄清技术、内容反

应技术、情感反应技术、鼓励技术、具体化技术和提问技术等参与性技术和解释技术、自我开放技术、内容表达技术等影响性技术。

初诊接待时,填写来访者登记表,向求助者说明心理咨询的性质和双方的权利和义务,特别强调咨询师的保密原则。通过摄入性会谈了解求助者相关资料。根据学校心理健康普查结果以及收集到的资料、临床观察,形成初步印象。

向来访者心理测量和诊断的结果。建议来访者将困扰自己的事件表达出来,包括自己经常回忆的事情,同时让他思考当时的情绪和对现在可能的影响。启发来访者从不同的角度来反思自己的问题,增强来访者解决困扰的信心。

布置家庭作业:识别自己的自动思维,记录引起自己不良情绪的事件、想法和情绪和行为反应。

日期	事件	想法(自动思维)	情绪和行为反应

(2) 第二阶段:心理帮助阶段(第2.3.4次咨询)

目标:让来访者了解认知疗法的基本原理,解释Ellis的ABC理论和核心信念的含义,使求助者领悟其不良情绪和行为是不合理信念造成的。

方法与过程:运用解释技术、自我开放技术、即时化技术、内容表达技术等影响性技术和冥想与肌肉放松训练、认知改变技术等指导技术。

先和求助者讨论其家庭作业的完成情况,进一步挖掘其症状可能存在的深层原因。然后介绍合理情绪疗法的ABC理论,帮助求助者领悟到自己的情绪和行为不适的根本原因不在于事件,而在于自己对事件的看法和认识。找出这些不合理的信念,并结合求助者的问题做进一步的分析,促使其改变自身不合理的信念,从而改变其不良情绪和行为模式。比如改变来访者主观臆想:因父亲患有腰椎间盘突出就害怕父亲死亡。劝告来访者根据事实作出判断,停止主观武断推测。又比如改变来访者因家境困难就经常产生糟糕之极的情绪体验,即灾难性的非理性预期。和来访者探讨自己能力范围内自食其力,减轻家庭经济压力的方法。

指导来访者开展冥想训练和肌肉放松训练,感知自己的内心世界,放松身心。

布置家庭作业:用替代思维来取代自动思维,强化合理情绪疗法的ABC理论。

事件	自动思维	反应	替代思维	反应

(3) 第三阶段:结束与巩固阶段。(第5次咨询)

目标:巩固上述两个阶段获得的干预效果,进一步使来访者尽力识别不合理信念、自动思维,强化新的理性理念并在结束咨询之后,可以尽力

保持快乐的行为与情绪,以积极的核心信念适应社会生活。

方法与过程:运用倾听技术、鼓励技术等参与性技术和认知改变技术等指导技术。

和来访者一起讨论家庭作业的完成情况,在进一步摒弃非理性信念和建立合理信念的同时,解释积极正向核心信念建立的重要性。鼓励来访者从新的角度考虑事情,将学习到的认知行为疗法应用于社会生活中,自我调节不良情绪。

最后和来访者回顾整个咨询过程,评估咨询的效果,至此本次咨询结束。

四、效果评估与结语

(一) 效果评估

1. 来访者自己的评估:来访者表示通过这一段时间的咨询,心情有所好转,头晕症状也好了很多;了解了父亲实际身体健康情况,不再害怕父亲死亡;会通过兼职赚钱,减轻家里经济负担;学会了合理认知模式,并能够有意识用老师教的方法驳斥自己的不合理认知。

2. 咨询师的评估:来访者的不良情绪得到释放和缓解,脸色不再苍白,会谈中有了笑容。对自身的不合理信念有了正确的认识,学会了自我调节的方法,懂得用合理信念取代不合理信念,建立积极正向的核心信念。取得自我成长,咨询有一定的效果。

(二) 结语

高职学生处于一个心智不成熟的年龄,对问题的看法比较片面,易产生不合理信念及不合理认知。而这种不合理认知和理念极易引起情绪困扰,并继发躯体化症状。本次案例咨询师通过认知行为疗法,辅以肌肉放松训练和冥想疗法,帮助来访者摒弃非理性信念,代之以合理信念,消除不良情绪和减轻躯体化症状,并把这种疗法运用到生活的其他方面。有效地促进了来访者的自我成长,基本达到了咨询的目标。

CBT有效帮助了抑郁情绪学生转变不合理信念,提供解决问题的技能和策略,帮助他们改变负面的思维模式和行为习惯,提高自我控制能力,缓解抑郁和焦虑症状。CBT还可以帮助学生建立健康的心理调适机制,通过正确理解思想和行为的关系,树立合理信念,提高应对压力和挑战的技能,从而预防心理问题的发生。

参考文献:

[1] 芦启明,一例一般心理问题的案例分析报告[J],社会心理科学,2014(2)。

作者简介:赵雯钊(1984—),女,广东汕头人,河源职业技术学院讲师,主要从事学生思想政治教育。