

资源取向向下认知行为疗法在危机大学生个案中的运用

王 欣

(呼伦贝尔学院, 内蒙古 呼伦贝尔 021000)

摘要: 本文运用了认知行为疗法对一例由原生家庭导致的不良认知和情绪的危机个案进行了干预, 在资源取向的视角下降低了心理危机的严重程度, 干预了来访者的不良核心信念, 改变了来访者的不良情绪和行为结果。

关键词: 认知行为疗法 资源取向 心理咨询

认知行为疗法是阿伦·贝克在 60 年代发展出的短程的结构化、以认知取向为主的心理治疗方法, 主要针对由不合理认知导致的心理问题和心理障碍, 并基于对来访者特殊信念和行为模式上进行个案概念化, 通过改变患者对己, 对人或对事的看法与态度来改变心理问题, 从而达到疗愈作用。资源取向为后现代心理治疗中重要的视角去解决来访者的问题, 从过去的“问题的人”视角转变为“问题的事”, 透过来访者的负性的经验去找到积极、正向的资源来调动来访本身具备的能力, 从而达到助人自助。心理危机是指个体在经历负性突发事件后或者长期处于精神压力下, 无法运用过去的经验应对当下问题, 最终导致严重心理失衡状态。本文针对一例由原生家庭导致的不良认知和情绪的危机个案进行干预, 使用认知行为疗法找到来访者的不合理认知, 发现来访的自动化思维、中间信念和核心信念, 并从资源取向的视角下对其进行干预, 为高校心理咨询工作提供一定参考。

1 个案信息

1.1 来访者基本信息

来访者小 A, 女, 汉族, 年龄 23 (比同级的大两岁), 大学二年级学生, 出生于县级市, 文科专业; 父母于来访者 7 岁时离异, 离异后各自重组家庭并各自有了新的孩子, 上大学之前一直跟父亲一起生活, 上大学后母亲又再次离异带有一女儿 (和来访相差十岁左右), 假期去找妈妈生活。来访与父亲关系疏离, 与母亲关系相对较好; 高一服药后被发现送去医院洗胃抢救, 之后在当地医院诊断为双相情感障碍, 服药住院过但后期因在医院睡不好无法适应逃出医院, 最后高中上了五年。咨询前签署了知情同意书, 同意文章发表。

1.2 来访方式和来访主诉

1.2.1 来访方式

来访者由辅导员介绍至心理中心, 情况为来访无法适应学校学习和生活想要退学, 之前因为无法适应宿舍生活所以办理走读, 但辅导员近期总是联系不上来访, 与其沟通来访表示不想上学想办理退学, 辅导员与来访者协商告诉其学校咨询中心有专业咨询服务可以帮助到她, 于是来访同意咨询。

1.2.2 来访主诉

来访自述非常难受, 几乎每天都会莫名其妙涌出淹没性的、令人非常崩溃的情绪, 感觉随时就能被吞没掉。有时候会感觉意识不清醒, 有时候清醒了会发现自己站在窗前, 咨询前一段时间就出现过这种情况。有时会和妈妈谈一些事情或痛苦, 在描述事件的时候经常会篡改自己的记忆, 好的和坏的记忆都有, 篡改完自己都认为是真的了。咨询师询问咨询过程是否篡改, 自述没有, 是因为没有准备或者没有框架, 之前医生询问会有。来访无法忍受在学校呆着, 只想退学回家, 做自己想做的事情, 比如专心做网上兼职或者一些工作, 赚一些钱好在自己结束生命之后留给母亲。

1.3 对来访者的第一印象

来访当天身着黑色羽绒服、黑色裤子、白色运动鞋、黑色中短发、带黑色眼镜框、个子高高的, 化妆较为精致、眼妆很好看, 在谈到化妆时, 来访者表示是母亲让她化妆, 显的精神状态好一些, 割双眼皮也是一样。咨询过程中来访者逻辑清晰、言语表达良好, 温柔、不伤害、没有攻击性, 可怜, 眼神中透出哀伤和绝望感、无力感。

2 评估和个案概念化

2.1 个案评估

小 A 在高中患有双相情感障碍并住院服药半年, 结合《中国大学生心理健康筛查量表》结果显示严重心理危机, 经咨询评估存在一定风险。小 A 的精神状况主要表现在情绪极其低落、烦躁、意识时而模糊、语言迟缓; 生理方面, 小 A 睡眠质量差, 饮食胃口较差; 社会方面, 小 A 对学习提不起兴趣, 与寝室同学交流较少, 与老师和家人联系较少, 只和母亲沟通, 但小 A 会在网上做一些电脑技术兼职。

2.2 个案概念化

来访父母关系疏离, 童年时期经历父母离异的重大家庭变故, 之后父母双方各自重组家庭, 从小缺失重要他人完整的爱, 一开始跟着父亲生活, 但父亲情感较为淡漠, 父女关系疏离。母亲结婚并育有一女, 直到上大学之后妈妈离婚后才和妈妈一起居住, 从小缺少资源与社会支持, 连其他亲戚的爱和帮助也没有。父母双方都有了新的生活, 来访者认为自己是被抛弃的一方, 没有人关心她、爱她、照顾她, 严重缺少社会资源的支持。因家庭创伤、重要他人的爱、照顾与关注的缺失, 导致来访认为自己不好, 认为没有人会在意她, 在意她的死活, 生活没有意义, 导致来访无意义感、无价值感。

3 咨询方案

3.1 理论依据

认知行为疗法是一种目标导向, 聚焦于问题的疗法, 是以来访者问题的认知解释的个案概念化为基础的, 目的是教会来访者识别、评估以及应对自己的功能不良想法和信念, 并采取各种技术来促使思维、情绪和行为的改变, 本案例咨询师以动力性的角度去理解来访者问题, 利用认知行为疗法相关技术理论干预学生的心理危机, 降低危机风险, 改变不合理认知, 调节不良情绪和行为结果。

3.2 咨询目标

根据问题评估和个案概念化基础上先处理危机情况, 降低小 A 危机风险, 帮助处理负面情绪, 对不合理认知进行识别和干预; 与来访者讨论分析退学、走读等选择, 帮助来访者做出关于退学的正确决定。

4 咨询过程

4.1 第一阶段: 评估和信息搜集

评估小 A 的心理问题严重程度以及是否存在危机风险, 运用倾听、共情、关心、积极关注、真诚以及准确的理解、反思、总结, 进行个案的概念化。咨询师运用认知行为疗法对来访进行危机干预, 让来访者进行评估, 1-10 分, 自述程度为 10 分。当谈到死亡后的样子, 亲人朋友看到后有多么伤心, 来访表示之后就什么也不知道也无所谓, 但表示近期不会放弃生命, 咨询师与来访者约定协议, 来访者不答应, “我做不到的事情不会答应”, 最后在干预认知后约定了不会放弃生命。

咨询师: “小 A, 可以谈一谈为什么来这里的原因吗?”

来访者: “额……我就是想退学, 这两天就要走了。”

咨询师: “是这样啊, 那可以跟我说一说想要退学的原因吗? 看看我是不是可以帮到你什么?”

来访者: “就是很难受很难受, 从高中开始一直都是这样, 那种情绪就要把我吞没掉, 每天都会有这样的情况, 一出现什么都不想做, 谁也不想理, 特别烦躁, 有时候意识还不清醒, 不知道什么时候就站到窗前了。”

咨询师: “听你这样描述, 我能感受到你的那种痛苦和煎熬, 这种情绪看起来是淹没性的, 那可以谈一谈每次出现这种情况的

时候，你都是怎么挺过来的吗？”

来访者：“哎，有的时候就是挺着，有的时候会做一些事情。”

咨询师：“哦？具体是什么事情呢？”

来访者：“就用电脑做一些兼职，我擅长 PS 和相关软件，可以通过做这些工作获得一定收入，一个月最少 3000 多的收入。”

咨询师：“哇，小 A，想不到你这么年轻就有这样的能力，几乎很少有同学能像你这样这么年轻就靠自己的业余爱好获得收入，真的挺厉害的，老师刚开始工作的时候也才挣 3000 多呢。”

来访者：“没有老师，我只是想给我妈妈多留一些钱。”

4.2 第二阶段：运用技术疗法干预

首先在危机风险评估后（10 分）进行危机干预，利用认知行为疗法对话技术判断其自动化思维（我不想活下去了）、中间信念和核心信念，找到核心信念（我是不被爱的、没有价值的），针对于不良核心信念进行干预矫正，下面为来访者小 A 的 CBT 五栏表。

来访者小 A 的 CBT 五栏表

一、核心概念	我是没有价值的	我是不被爱的
二、中间信念	现在的生活让我很痛苦，只有我离开了才能摆脱这种痛苦	父母都有自己的家庭和生活，也都有了自己的孩子
1. 态度	这个世界是不值得留恋的	活着没有意义
2. 规则	只有自杀才会解脱	如果我离开了，大家可能也会解脱
3. 假设	如果我结束自己的生命，那么一切都会结束，我不再痛苦了；而如果不自杀，我还要继续这种痛苦	没有人真正在意我的死活，我离开了他们也不会太难过
三、补偿应对策略	兼职 ps 和电脑其他软件赚钱留给妈妈	退学想专心做兼职工作
四、自动思维	我不想活下去了	我想离开这个世界
五、反应		
1. 情感	抑郁、暴躁	
2. 生理	失眠、饮食不规律、意识恍惚	
3. 行为	不上课、拒绝社交	

第一，找到来访者的可靠资源，妈妈、妹妹和老师，对其进行认知干预——“如果你是我的女儿的话，我会非常非常痛心”，来访者会有一些认知松动或继续否认，心理咨询老师再次表达“对于你的咨询老师的身份，我也特别不希望你离开，因为你真的是一个很好的姑娘”。让来访看到自己是被爱和在意的，使其适应新的信念“我是有存在的价值的”。第二，带领来访进行放松训练，缓解来访负性情绪。第三，调动来访者资源，用未来赋能，改变来访错误的认知；给来访者希望，让她想象到成功渡过难关之后的状态并给予现在希望和信心，进而降低危机风险并调动自身资源有勇气面对现在及未来的生活，同时帮助来访找到自身的优点和价值部分，并予以肯定。

咨询师：“是什么想让你结束自己的生命呢？”

来访者：“活着没有意义，太痛苦了。”

咨询师：“那结束生命之后一切都会改变吗？”

来访者：“我不知道，至少比现在要好吧。”

咨询师：“那想过如何结束吗，有过计划吗，用什么方式？”

来访者：“想过，有计划。”

咨询师：“那想过亲人或者朋友比方说爸爸妈妈看到你的时候，是什么感受，该有多难过？”

来访者：“嗯（沉默了一会），他们顶多会难过一两年，一两年过去就好了，时间长了就没事了，他们都有自己的生活和自己的孩子，也会过的很好。”

咨询师：“听起来真的很让人难过，但是如果你是我的女儿的话，我会非常非常痛心”。

（咨询师沉默了几秒）

咨询师：“对于你的咨询老师的身份，我也特别不希望你离开，因为你真的是一个很好的姑娘。”

来访者：（眼睛红了，沉默不语）

咨询师：“假如一切不好的事情都结束了，都过去了，生活会有什么变化，你会变成什么样？”

来访者：（迟疑了一会）“真的……会结束吗？”

咨询师：会的，都会过去的，小 A，我相信你有这个能力去应对，老师也会和你站在一起，和你一起渡过难关。

来访者：谢谢老师。（眼神里闪着光）

4.3 第三阶段：签订协议和家庭作业

咨询老师结合咨询目标进行总结，最后签订不放弃生命协议，并将来访问题进行梳理，并且帮助来访进行分析辍学、休学、走读几种情况，让来访者自己认真考虑再做选择，来访者也表示可以思考一下。留了家庭作业，回去在纸上以条目式记录每一天身边发生的美好、将每天吃的喜欢的美食记录下来、在纸上写出辍学、休学、走读几种情况选择最后出现的结果并认真考虑。最后，咨询老师提出下一次咨询的期待，并表示会一直陪伴鼓励学生的成长。

5 咨询效果

咨询师在咨询过程中运用认知行为疗法帮助来访者处理情绪，改变不合理认知，并对其进行赋能，咨询初始来访者状态为低落、安静、眼神无光，坚定不想上学，逃避，随着咨询深入，来访逐渐打开心扉，表达情绪和内心想法，并对咨询师产生信任，对于咨询问题也很认真回答和思考。对危机来访不合理想法进行干预，降低风险，在结束后再次评估危机风险为 3 分，最后约定好好生活下去。在结束后咨询师提出下一次咨询期待——可以在这里一直支持陪伴着她走下去，来访者走时有点动容，相比初始状态表现出放松情绪，深呼吸了一口气，走的时候眼神中看咨询师有一点闪烁的光。

咨询后立即启动危机干预工作，全方位保证学生心理安全。最终，小 A 完成了咨询作业，后期跟进了解发现小 A 没有退学选择继续完成学业，并办理了走读，令咨询师很意外很欣喜，发现咨询结果已超过了预期效果。在心理老师的咨询、学院领导的关注、辅导员老师的关心、同学们的帮助下，小 A 感受到大家的爱，慢慢的调整好了状态。如今小 A 在亲戚家住，目前能够好好生活，学业正常，认知情绪较为良好，仍为重点生密切关注。

6 案例思考

在当今快节奏的学习、生活以及原生家庭的影响，进入大学面临环境和角色的变化，很多学生会出现学业、人际关系、就业、自我成长带来的情绪问题，严重可能导致辍学或退学，甚至出现生命危险。本案例中小 A 在面临退学和自杀的想法最初保持非常坚定，在咨询过程中在资源取向的视角下，运用认知行为疗法找到来访者的不合理信念并对其进行干预，大大降低了来访危机风险，充分调动来访者自身的资源，挖掘爱的能量，找到自我价值，挽救了生命，成就了她的人生。

本案例除了运用认知行为疗法之外还运用了叙事疗法、放松训练来处理小 A 的负性情绪，对其进行赋能，有效针对其核心信念去挖掘她自身价值和能力，充分调动资源，让能量流动，生出希望。并且在咨询过程中建立了非常良好的治疗关系，对来访者给予了支持和帮助理解，来访者也非常信任咨询师，这对咨询效果起到很好的帮助。以情助力，以爱愈心，作为高校心理老师应该用情感和爱的关怀进行工作，即使在有限的咨询时间里也能发挥出无限的力量来帮助来访者成长。

参考文献：

[1] Judith S. Beck, Judith. 认知疗法：基础与应用 [M]. 轻工业出版社, 2004.

[2] 于颖, 许星宇. 1 例大学生抑郁心理咨询案例 [J]. 心理月刊, 2024, 19(21):190-193.DOI:10.19738/j.cnki.psy.2024.21.054.

[3] 曾庆雪, 张怡, 李苗. 1 例基于认知行为疗法的咨询案例报告 [J]. 心理月刊, 2023, 18(19):199-202.DOI:10.19738/j.cnki.psy.2023.19.061.

[4] 李嘉昕, 赵崇阳. 基于认知行为疗法的 1 例大学生心理咨询案例 [J]. 心理月刊, 2023(13):184-187,198.

[5] 蔡思敏. 叙事治疗在大学生心理危机干预中的应用 [J]. 西部素质教育, 2019, 5(18):2.DOI:10.16681/j.cnki.wcqe.201918050.