

## The Case Report of Psychology Counselling about Depression —Based on human centered therapy

Jing Yumei

*Mental Health Education and Consultation Center of Hubei Normal University, Huangshi*

**Abstract:** The main reason for the visitors to seek consultation is that the relationship between them and their dormitories is tense recently, and the choice conflict between postgraduate entrance examination and job selection leads to bad mood. In recent years, obvious early awakening with headache, the symptoms of intermittent or uninterrupted duration in more than two months, less than half a year, in most cases, will temporarily lose rational control. All in all, it was evaluated as a serious psychological problem. After 11 times of consultation, the clients basically achieved the goal of consultation, and their anxiety and tension were relieved.

**Key words:** Human centered therapy; Depression; Serious psychological problems; Case report

Received: 2020-11-16; Accepted: 2020-11-24; Published: 2020-12-31

---

## 一例抑郁情绪咨询案例报告 ——基于以人为中心疗法

荆玉梅

湖北师范大学心理健康教育与咨询中心, 湖北黄石

邮箱: 234965962@qq.com

**摘要:** 来访者寻求咨询的主要原因是近段时间与寝室同学的关系比较紧张, 再加之考研和择业的选择冲突, 导致情绪不良。近期出现明显的早醒且伴有头痛, 此症状间断或不间断地持续时间在两个月以上,

半年以下，多数情况下，会短暂地失去理性控制。综合来看，评估为严重心理问题，来访者经过 11 次咨询，咨询目标基本达到，焦虑紧张情绪有所缓解。

**关键词：**以人为中心疗法；抑郁情绪；严重心理问题；案例报告

收稿日期：2020-11-16；录用日期：2020-11-24；发表日期：2020-12-31

Copyright © 2020 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



## 1 个案基本情况

### 1.1 来访者基本情况

小瑞（化名），女，21 岁，心理学专业高年级学生，来自偏远农村，中等身高，眼睛很大，带着黑框眼镜，装着当下流行的蓝色牛仔衬衣，看上去很清爽，但面无表情，眼神空洞，眼神中透漏着忧郁，略显不安的神情，行为稍显缓慢，言行举止彬彬有礼。

小瑞第一次预约咨询是在 3 月初，咨询会谈每周固定时间段一次，一次 50 分钟左右，咨询免费。整个咨询共 11 次，中间咨询师请假一次，最后与咨询师商定后顺利结案。

来访者无心理咨询求助经历，无精神科治疗经历。

### 1.2 家庭情况及重要生活事件

#### 1.2.1 家庭背景

小瑞来自一个偏远的农村，爸爸在她 6 岁时自杀死亡，她与妈妈一起生活，爸爸去世后母女俩一直没有稳定的住处，住在伯伯家闲置的破旧房子里。爸妈结婚十年才生的小瑞，所以妈妈现在年纪已经很大了，且妈妈视力一直不好，带着 1000 多度的眼镜，四处打零工，没有稳定的工作。

#### 1.2.2 原生家庭

爸爸排行老三，奶奶在爸爸 7 岁的时候离世，爷爷拉扯 7 个孩子（儿子 6 个，女儿 1 个）生活，常年酗酒，四叔因服药失误离世，小姑服毒身亡，爸爸死于自杀，大伯目前常年酗酒。

妈妈家共有 5 个子女，2 个儿子 3 个女儿，兄弟姐妹之间关系平淡，妈妈与二姨关系稍好，外婆脾气不好，经常与妈妈争吵，小舅与二姨因生意不和关系很僵。

#### 1.2.3 家人的关系

爸爸在世时，爸妈关系一直不好，爸爸是泥瓦匠，在村里人看来是个好人，但是回到家里，却总是

与妈妈吵架。在小瑞的记忆里，每次爸妈吵架她都躲在角落里大哭。爸爸去世后，小叔曾因爸爸去世的问题与妈妈有过争吵，妈妈一直记恨在心，不允许小瑞与叔叔有来往，现在小叔偷偷的寄钱给她，妈妈不允许她接受。伯伯一直比较照顾她们娘俩，以前伯伯是政府公务人员，但是现在常年酗酒，精神有些恍惚。妈妈对小瑞的教育一直是保护为主，从小到大不让她操心任何事情，总是告诉她只管学习就行，其他都不要过问。小瑞这样描述：“我就是妈妈的命根子，她是因为我才活下来的，所以不许我有任何的闪失”。

#### 1.2.4 个人生活状况

小瑞说自己是个胆子较小的孩子。据她回忆，在很小的时候，比她小的男孩就会追着她打，用她的话说：“我太弱了，我不敢”。小学时成绩一般，进入初中后，一直努力学习，每天都在不停的看书，较少与人交往，成绩提高的很快，考上了不错的高中，高中阶段也是刻苦的学习，害怕被别人赶超，朋友较少。

进入大学后，大一大二曾表现的较为开朗和积极，还曾任低年级的学生班主任，朋友仍然不多。但目前的状况比较糟糕，小瑞不喜欢与寝室的同学交流，觉得与她们不是一类人，别人喜欢玩微博、微信，她都不感兴趣；想静下心来看书但是又总会被杂七杂八的想法左右，对寝室的同学充满恐惧，觉得她们都很有心机，对即将面临的就业压力更是不能排解。近两个月睡眠状况开始下降，并会伴有头痛。曾在茶楼里做过一段时间的兼职，回忆起来，她总是说：“那些服务员太有心机了，太可怕了，我不敢与她们交往”。学习情况尚好，能够正常完成学习任务，但学习兴趣不浓。

## 2 心理评估与诊断

### 2.1 个案梳理

#### 2.1.1 来访前的需要

小瑞来寻求咨询的主要原因是近段时间与寝室同学的关系比较紧张，觉得别人都嫌弃她，再加之考研和择业的困扰，情绪低落，而这种糟糕的心情在身体上也有反应。近期出现明显的入睡困难，早醒且伴有头痛，希望通过咨询让自己的心情有所好转，症状能够减轻。

#### 2.1.2 个案厘析

通过会谈，咨询师了解到小瑞表面上的情绪困扰是对寝室人际交往的极不适应，在与人交往中表现出不能融入他人，交往技巧缺失，自我否定和自责等。实际上，由于早期爸爸的死亡和整个家庭的危机导致小瑞依附关系的转换，这让她的自己内心世界充满遗落与缺损，甚至是被抛弃的恐惧。在成长中，母亲的过度保护和周围社会网络的排斥加重了小瑞的退缩、依赖、孤单与痛苦。早期单一的以学习为主的评价标准和目前以能力为导向的就业要求形成强烈的反差，使得小瑞内心充满恐惧、迷茫和自责、无助，对自我存在的意义感缺失。通过咨询，咨询师协助小瑞处理了对爸爸去世的哀伤和些许的愤怒，让小瑞逐渐认识到自己内心深处想要保护妈妈但又缺乏勇气的矛盾心理。由孤单害怕、封闭自己的小女孩成长为一个可以和妈妈共同承担家庭责任的成年人时，小瑞变得不再那么无助和不安，与人交往的态度也变得轻松自然，对自我定位也开始逐步调整。

## 2.2 评估与诊断

在咨询的过程中,小瑞一直表现出对人际交往的恐惧和不安,自我评价低和自责。她一直忍受痛苦情绪,间断或不间断地持续时间在两个月以上,半年以下。多数情况下,她会短暂地失去理性控制,变得恐慌、害怕、自责和不知所措。而她单纯地依靠“自然发展”或“非专业性的干预”难以解脱,这些痛苦情绪严重影响了其生活、学习和社会交往。在回忆起小时候的经历时,她明显能体验到痛苦情绪。因此,咨询师对小瑞的评估主要集中在成长过程中与社会接触少导致的社交能力欠缺、家庭不健全导致的安全感缺乏、对外界环境的排斥和恐惧以及自我评价低等问题,而评估结果是小瑞有严重心理问题。

## 3 辅导策略及过程

### 3.1 辅导目标与辅导策略

#### 3.1.1 辅导目标

辅导目标分为两个阶段,第一阶段辅导目标是协助小瑞缓解焦虑情绪,正确应对寝室关系问题。经过深入的了解和对生活成长经历的探寻,发现小瑞对周围的环境一直充满担忧。由于从小缺乏父爱和固定的住所导致安全感极度缺乏,小瑞对自己存在的意义感缺失。于是第二阶段将辅导的目标调整为帮助小瑞重构自我价值,小瑞学会了缓解焦虑和抑郁情绪,并逐步找回自信,适应社会。

#### 3.1.2 辅导策略

咨询过程主要采用以人为中心疗法,通过建立良好的咨访关系,创设安全和谐的咨询环境和心理氛围,运用的心理咨询技巧包括倾听、共情、理解、探寻、澄清、面质、反馈等。<sup>[1-2]</sup>协助小瑞努力探索在成长中遭遇的畏缩、恐惧、逃避的相关问题,另外,在咨询中还运用了意象对话技术和空椅子技术,引导小瑞走进未知的社会情境,觉察并表达自己压抑的情绪。

### 3.2 辅导设置

会谈时间固定在某一时段,每周一次,地点为某心理咨询中心某咨询室,每次会谈时间50分钟,咨询免费。因小瑞没有心理咨询经历,故在咨询前签订了知情同意书和录音知情同意书,并在咨询开始时,咨询师向小瑞简要介绍了心理咨询的有关问题。由于小瑞是心理学专业的学生,她对咨询的设置和问题很快就理解并同意,甚至还主动提出支持录音并愿意将她的个案进行督导和研讨,但咨询师还是向小瑞说明了咨询的伦理问题,并介绍了保密原则和保密例外。

### 3.3 咨询过程

咨询大体分为5个阶段,第一阶段是会谈初期(第1.2次会谈)主要是与小瑞商定咨询的有关问题,并了解她正遭遇失眠问题和最近的一些情绪状态,简单谈到了家庭的变迁和成长过程的烦恼,协助小瑞表达情绪;第二阶段是会谈的过度期(第3—5次会谈),主要谈到了成长中遭遇的负性生活经历,包括她对妈妈的看法、对村里人的态度、对叔伯及亲戚的感受和对寝室同学的反感;第三阶段是会谈的转

折期（第6—8次）主要谈到小瑞内心的情感体验，对爸爸去世的悲伤和对未来生活的不知所措，协助小瑞探索她能做的和不能做的事，帮助她分解压力；第四阶段是会谈的深入（第9—10次）协助小瑞找到自我的积极面，整合自我价值，敢于面对现实并勇敢憧憬未来；第五阶段是结案（第11次）处理分离。

## 4 咨询效果评估

咨询共11次，咨询过程完整，咨访关系良好，咨询目标基本达到。

### 4.1 来自小瑞的反馈

小瑞开始对咨询有很高的期待，希望咨询师可以告诉自己该如何前行，但在11次咨询后，发现咨询师没有给出具体建议，但却获得了很多前行的勇气和力量。

在11次咨询后，小瑞对爸爸离世的哀伤情绪和愤怒的感受缓解了很多，对母女相依为命的日子也觉得没那么可怕了；小瑞自己要求是很高的，之前很害怕村里人和同学看不起，但现在不那么在意别人的眼光。

另外，小瑞现在感觉到自己还有很多有意义的事要去做，她说：“为了妈妈晚年的幸福，为了撑起这个家，更为了不枉这么多年自己的努力，我需要勇敢的走下去”。她虽然现在面临就业的问题还会有些不安，但每次想到自己曾经带学生班主任时的组织沟通能力，就觉得自己没有那么差，社会也没有想象中那么复杂，这让整个人轻松了许多。

### 4.2 来自咨询师的观察

#### 4.2.1 焦虑情绪得到缓解

小瑞由咨询前失眠、早醒、头痛到咨询后的头痛和入睡困难症状基本去除，焦虑不安、自我否定的负性情绪在一定程度上得到缓解。

#### 4.2.2 人际关系有所改善

因准备考研，小瑞与几个要好的朋友在校外同住，目前相处较好。她虽然与原寝室同学因未发生过明显的冲突，但现在保持正常的交往，重要的是学会表达自己内心的感受。对于曾经在言语上刺激过她的同学，小瑞可能还需要时间去面对。

#### 4.2.3 力量感正在逐步增强

小瑞一直对自己的要求很高，但因为总是觉得做的不够好而自我否定。咨询后，小瑞开始学会看到自己的长处，从已经做到的事情里肯定自己，并愿意正视自己的家庭悲剧，有力量为了妈妈，为了不辜负自己而努力前行。

### 4.3 来自咨询师的感受

从整个咨询过程看，小瑞的内心变化经历了期待—怀疑—退缩—信任—投入—亲密等阶段，最终与咨询师建立了良好的咨访关系，咨询的内容和主题也不断深入。在这个过程中，咨询师与小瑞在一起的心理距离不断拉近，咨询过程的压力逐渐减少，咨询师观察到小瑞能够看到过去自己忽视的力量与资源，



有走出困难的自信时感到非常的喜悦。

## 5 反思

### 5.1 来访者需要的是倾听、真诚和理解

小瑞在咨询中谈到了家庭的变故，尤其是爸爸的自杀以及母女俩无依无靠的生活。咨询师由于没有类似的生活经历甚至都没有体验过生命中重要的亲人离世，所以无法真正体验来访者内心的感受。但是每次小瑞谈起家庭变故时，咨询师都能认真倾听、关注并共情性的回应她的情绪体验，体会她无助、无奈、无力的境况，让来访者感受到足够的安全。尤其是在第三次，来访者因担忧而不来时咨询师真诚的约请她，来访者的情绪彻底的宣泄，她体验到了被接纳和被支持。

### 5.2 来访者是自己问题的专家，最了解自己正在体验的东西和想要的解决方法

小瑞从寝室人际关系的纠结到对外界环境的退缩，从妈妈的过度保护到对爸爸的哀思，从面临就业考研的冲突到自己内在的消极评价，她感到极度的困惑、迷茫和压抑。但咨询师不是问题解决专家，不能把自己所认为方法和答案强加给来访者<sup>[3]</sup>，而小瑞在安全的氛围中主动探索，似乎离自己心理所期待的答案越来越近。

### 5.3 在咨询过程中，来访者永远比咨询师更辛苦

小瑞在咨询过程中很努力，改变的动机很明确，从第一次开始就主动告知咨询师可以录音，并愿意咨询师将案例进行专业督导。在咨询中会顾及咨询师的感受，总是会礼貌的说：“老师，给您添麻烦了”“老师，我来帮你拿东西”；在自己内心经历挣扎而迟到时，会不停的表达歉意；在探索自己成长中的负性经历时，会出现退缩、逃避和彷徨；在面临未来的压力时会无助和不安，在面临多种混乱的情绪时，来访者很辛苦、很挣扎，但一直在坚持。咨询师唯一做的就是全面接纳，而非选择性地接纳。

## 基金项目

本文系湖北省教育科学规划重点项目“湖北高校教师心理健康素养及服务体系构建研究”（2019GA040），湖北省教育厅人文社会科学研究项目“生态系统理论视域下高校心理健康服务体系构建研究”（19Q109）；湖北师范大学教学改革研究项目“提升师范生心理健康素养的探索与研究”。

## 参考文献

- [1] 江光荣. 人性的迷失与复归：罗杰斯的人本心理学[M]. 武汉：湖北教育出版社，1999.
- [2] Greenberg L S. Working with in Emotions in Psychotherapy [M]. The Guildford press, 2000.
- [3] Rita Sommers-Flanagan. 心理咨询面谈技术[M]. 陈祉妍，译. 北京：中国轻工业出版社. 2001.