

合理情绪疗法解决大一新生人际交往问题的个案研究

唐青桃^{1,2} 姚姝婧^{1,2}

1. 怀化学院教育科学学院, 怀化;

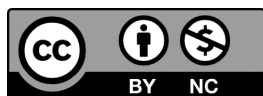
2. 怀化学院武陵山片区基础教育研究中心, 怀化

摘要 | 本研究是一例运用合理情绪疗法, 对有人际交往问题的大一新生进行心理咨询的个案报告。来访者在人际交往中, 由于过于害怕、紧张、焦虑, 以致渴望交往, 又不敢主动交往, 出现了胃痛、干呕、食欲减退等症状。采用合理情绪疗法对其进行心理疏导, 改变了其非理性观念, 来访者的消极情绪有所好转, 食欲得到改善, 能够良好地投入到人际交往和学习中。

关键词 | 一般心理问题; 合理情绪疗法; 人际交往

Copyright © 2023 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 一般临床资料

(1) 人口学资料

刘某, 女, 19 岁, 大一学生, 汉语言文学专业, 身体健康, 身高 160 cm, 无重大躯体疾病史和家族精神病史。来自农村, 家有 6 口人, 高中以前和爷爷

基金项目: 怀化学院科学研究项目“合理情绪疗法干预大学新生人际适应问题研究(HHUY2020-27)” ; 怀化学院科学研究项目“积极心理学取向下的大学生情商素质培养及课程设计——以怀化学院为例(HHUY2020-23)” ; 怀化学院教学改革研究项目“积极心理学视角下‘心理健康教育’课程内容优化与教学改革研究(2022023)”。

通讯作者: 唐青桃, 怀化学院教育科学学院讲师, 硕士, 研究方向: 教育心理学、心理健康教育, E-mail: 477815132@qq.com。

文章引用: 唐青桃, 姚姝婧. 合理情绪疗法解决大一新生人际交往问题的个案研究[J]. 社会科学进展, 2023, 5 (1): 18-31.

<https://doi.org/10.35534/pss.0501003>

奶奶一起生活。父亲是厨师，母亲是个体户，患有尿毒症并换了肾，现在每个月要花两千到三千的医药费，为了维持开支，父母辛苦经营小本生意。刘某与父母关系不好，常年不和他们在一起。哥哥，未婚，在浙江打工，很少回家，与刘某关系一般。家庭经济情况贫困，家庭关系不和睦。

（2）个人成长史

刘某从记事起与爷爷奶奶生活，爷爷奶奶经常吵架。父母常年在外，也经常吵架，每次放假自己不想去父母处。觉得一家人总是吵架，爷爷和妈妈关系不好，自己也会与家里人吵架，每次家里人吵架，刘某就去找发小玩。

刘某小时候性格开朗，想说就说，坦诚，善于交际，有三个发小好朋友。初中，考虑到家里穷，开始发奋读书，减少与好友玩。初一、初二当班长，初一开始放不开，性格变得内向、敏感。初一最好的发小吴某状态不好，休学半年。有次与吴某玩，吴某把脚搭在刘某肩上，刘某心理抗拒，但没说，可一直记着，后面聊起这事，吴某拒绝承认，因此而吵架，吴某删了刘某的微信和QQ，僵持了一周，刘某主动找吴某和好，沟通了两个小时，吴某才加回了刘某的微信和QQ。此后刘某变得非常敏感，与人相处怕吵架，怕失去友谊，担心得罪人，更不敢与人相交往。

初二时母亲查出了尿毒症，并且换了肾。自己很痛苦、伤心、常躲在被子里哭，成绩变差，更加努力学习，把自己与别人孤立起来，不讲话，朋友变得越来越少。在家里和学校自己觉得活得很累，母亲生病，与玩得最好的朋友吵架。觉得自己的性格出了问题，想成为一个好人，总是为了迎合别人而笑而做，做自己不愿做的事情；更加不敢说话，怕说错话，怕吵架；得到别人的帮助，就超级感谢，甚至紧张；总是关注很多小细节，小心谨慎，别人的一个眼神都在意，内心紧张，有种被监视感；别人写字下笔重，会被吓一跳；别人一个简单的动作，就想：会不会对我有意见。每天回家就哭，不知道怎么办？这让自己很痛苦。

进入大学后，很多症状好多了。同桌和舍友都很正直，经常开导刘某，使她慢慢敞开心扉，主动找人讲话，努力学习。

（3）精神状态

人格较稳定，自知力完整，思维正常，焦虑紧张，提不起精神，有被监视感。

(4) 身体状态

近两个月有胃痛,肠胃不好,吃不下饭,干呕几天,但近两天已经渐渐恢复了。

(5) 社会功能

不敢主动与人打招呼,不敢交往,很少放松地展示自己,怕别人对自己有想法,但学习效率不受影响。

(6) 心理测验结果

焦虑自评量表(SAS):测验得分60,提示有中度焦虑。

抑郁自评量表(SDS):测验得分51,提示无抑郁。

2 主诉与个人陈述

主诉:一个月前与最好的舍友陈某发生矛盾,食欲下降,伴有胃痛、胃不适、乏力、想吐,情绪紧张焦虑,自知力完整,意识清楚,无幻觉、无妄想等精神病性症状。

个人陈述:刚进入大学,状况变好,能与同学、舍友敞开心扉。但是,一个月前的疫情期间,因为我内心想学习,把更多时间放在学习上,导致与一个关系很好舍友陈某聊天的次数减少,从而引发争吵和矛盾。有一次,陈某问我,为什么有时候我总是对她忽冷忽热?一会儿跟她玩,一会儿又不跟她玩,这样她好难受。而我却认为她每次只会在有困难的时候找我,是在利用我,这真的让我好累。经过一番争吵,她居然提出我们不适合做好朋友了,以后就改做普通同学。这让我害怕、生气、委屈,我感觉天都要塌下来了,觉得世界没了光。我觉得就算要绝交,也应该是我不想和你玩,我付出了那么多,以前我都强迫自己去帮她。我之前把她看得这么重要,对她那么好,可是她却说不做好朋友了。在班上谁都可以说我,唯独她不行,那天我真的好难过,我觉得她好残忍,还有一系列觉得她不好的想法。之后一周,我不去找她,但我心里很难过,整天提不起精神,不怎么想吃饭,乏力、想吐、干呕。有次为了躲避陈某,甚至连上厕所都憋着。从此总觉得其他舍友和同桌都指责是我的错,我都不敢与她的朋友说话了。看到陈某能很快地融入生活,每天她都能与同学们打闹,而我却不能加入,只有嫉妒、羡慕的份,因

而更加痛苦。前天为了不与陈某一天去体检，我去找班长调整体检时间，引起班长和另一个男生对自己的反感，体检后舍友们也对我理解，因而我又自责、痛苦。同桌说给我打印，我本意想拒绝，但又怕她说我，被她嫌弃，最终没拒绝。现在又有了初中时与发小吵架后的感觉了，特别在意别人的看法，感觉班上的人都不喜欢我，不想跟我玩，全班同学都不理我了。我不敢去找人聊天，不知道聊什么，我十分害怕说错话，后来话越来越少，与人相处时我总是在心中思考：他想要我做什么，于是我就应该做什么。我害怕与别人成为朋友，因为我怕吵架，怕离别，我怕背叛，怕说错话得罪人，怕别人认为最有问题的人是我。我觉得这一切都好虚幻，眼中一片灰色，世界是那么地让我没有兴趣，一切又是那么暗淡，我找不到自己了。自己也想到了一些应对办法，有一定的效果。比如心理暗示：别人不会像我认为的那样评价我的；有时候不想进宿舍，去图书馆或教室看书，努力复习；同桌也会安慰我，说我太在意了，并建议我主动找人讲话；有时候我也会假装微笑面对舍友，有事情的时候也会跟他们讲。

3 咨询师的观察

咨询师观察，来访者衣着整洁，朴素。面带微笑，低头斜坐着，情绪明显焦虑，不敢有眼神的交流。思维活跃，积极主动陈述问题，语速快，一直滔滔不绝地讲，常用叹气表达无力感。来访者主动前来求助，且解决问题的意识很强。

4 评估与诊断

4.1 评估

来访者的主要症状是：食欲下降，伴有胃痛、胃不适、乏力、想吐；焦虑自评量表得分提示中度焦虑，紧张、痛苦，提不起精神，有被监视感，但不久消失了；不敢与人交往，怕说错话、得罪人，但学习效率正常。持续时间一个多月。常形心理冲突，现实诱因是与关系好的舍友发生矛盾。自身想办法摆脱，也借助外力改变，都有一定的效果。焦虑、痛苦的情绪没有出现泛化，局限于

人际交往。有自知力，主动求助。根据来访者上述的生理、心理和社会功能状况，初步诊断为：一般心理问题，焦虑情绪，人际交往问题。

4.2 鉴别诊断

（1）与精神病相鉴别

根据心理活动的正常与异常三项原则，该来访者的知情意协调一致，有自知力，主动求助，无幻觉、妄想等精神病的症状，因此排除精神病^[3]。

（2）与神经症相鉴别

根据许又新的神经症诊断三标准^[2]，该来访者的症状持续时间一个多月；自己或者借助别人的帮助能摆脱心理痛苦，人际交往轻微受损，学习不受损；心理冲突为现实刺激的常形。因此，排除神经症^[4]。

（3）与严重心理问题相鉴别

该来访者的症状持续时间不到两个月，内心焦虑和痛苦由现实意义的一般性刺激导致，无器质性病变，病情不重，内容未泛化，因此排除严重心理问题。

5 病因分析

（1）生物学因素

该来访者无器质性病变，无明显的生物学因素。

（2）社会性因素

其一，社会支持系统。来访者从小缺少家庭的关爱，长辈经常吵架，没有安全感，小时候会从朋友处寻找精神寄托。其二，负性生活事件。来访者与一关系好的室友发生争吵，做不了好朋友；又因体检换时间逃避该舍友而引起班长和其他舍友的反感，变得自责、痛苦和不敢与人交往。

（3）心理因素

来访者性格偏内向、敏感；希望保持自己独立的性格，认真学习；但又在乎他人对自己的评价，觉得自己不合群，怕吵架，怕离别，怕背叛，怕说错话得罪人。

6 咨询目标

根据上述的评估和诊断，与来访者协商，初步确定如下咨询目标^[5]。

（1）近期目标

着眼点于缓解当前的焦虑情绪，改善来访者与舍友的交往现状；改善饮食状况；引导来访者发现自己人际问题产生的原因，找到不合理的人际认知和家庭因素，进而改善人际关系；帮助来访者客观正确地认识自我，使其拥有良好的心态，积极乐观地投身于今后的学习和人际交往中。

（2）长远目标

致力于通过对来访者症状的剖析，使其发现自己在认识、情感、个性等方面存在的不足，学会去发现问题、解决问题，实现知识、技能的迁移，提高来访者自我心理调控能力和社会适应能力，促进来访者心理健康发展、人格完善。

7 咨询方案

（1）咨访双方的责任、权利、义务^[1]

（2）咨询方法和原理

合理情绪疗法（RET）是美国著名心理学家埃利斯（A. Ellis）首创的一种心理治疗理论和方法。该疗法的原理是：消极情绪和不良行为并非由外部诱发事件本身所引起，而是由个体对这些事件不合理的信念和评价造成，个体可以通过理性分析，改变不合理信念，建立合理信念，从而摆脱消极情绪，改变不良行为，实现心理健康。

合理情绪疗法的核心理论是 ABC 理论，A 代表诱发事件；B 代表个体遇到诱发事件之后产生的信念；C 代表继诱发事件后个体的情绪反应和行为结果。该理论认为，情绪的来源并非由外部诱发事件本身所引起，是由个体的想法和观念。

基于合理情绪疗法和 ABC 理论，建立了 ABCDE 治疗模型。该模型认为：事情本身无所谓好坏，但当人们赋予自己的偏好、欲望和评价时，便有可能产生各种无谓的烦恼和困扰。当个体遇到客观事件 A，出现消极情绪和不良行为时，

可以通过改变自己的想法和信念 B, 以调节不良情绪和控制不良行为 C, 这是治疗的核心。其中最重要的方法是对不合理的信念进行辩驳 D, 使之变为合理的信念, 实现情绪和行为治疗的效果 E。ABC 理论就扩展为 ABCDE 治疗模型^[6]。常见的不合理的信念主要有三种: 绝对化要求、过分概括化和糟糕至极。

(3) 咨询时间

咨询时间: 2022 年 5 月 19 日—2022 年 6 月 9 日, 每周 1 次, 每次 50 分钟, 共 4 次。

咨询费用: 因在学校心理咨询中心, 来访者为本校大学生, 因此免费^[7]。

8 咨询过程

(1) 第一阶段: 评估诊断与咨询关系建立阶段

第一次咨询:

时间: 2022 年 5 月 19 日 (周四晚上)

目的: 建立积极的咨询关系, 收集一般临床资料, 诊断心理问题, 协商咨询目标, 制定实施方案。

方法: 咨询开始时, 用开放性问题进行摄入性会谈, 收集刘某的详细资料; 通过倾听、尊重、热情、真诚、共情、积极关注, 与刘某建立良好的咨询关系, 让刘某尽情倾诉; 完成心理测验。

总结: 刘某从最初的不敢直视, 到滔滔不绝地诉说, 说明建立了良好的咨访关系; 发现刘某有强烈的求助意愿, 刘某认为自己长这么大从来没有被人这么认真的倾听过; 如愿实现了本人对刘某基本情况的了解。

布置家庭作业: 确定下一次来访时间, 让刘某回忆与同学陈某交往时消极的自动想法。

(2) 第二阶段: 修通纠正和心理领悟阶段

第二次咨询:

时间: 2022 年 5 月 26 日 (周四晚上)

目的: 让刘某了解合理情绪疗法, 认识不合理的信念, 并进行反驳, 改善消极情绪。

方法：向刘某介绍合理情绪疗法，使刘某认识到自己心理问题的原因是她对人际关系的不合理的看法和信念，引导她找出自己不合理的信念，并通过对不合理的信念进行反驳，帮助其找到合理的信念，从而消除消极情绪和不良行为。

诱发事件 A1：关系好的舍友陈某与我发生矛盾和争吵。

不合理信念 B1：一会儿跟我玩，一会儿又不跟我玩，每次都是我主动找她，她不主动找我（绝对化要求）；我认为她每次只会在有困难的时候找我，是在利用我（过分概括化）；她居然提出我们不适合做好朋友了，以后就改做普通同学，我感觉天都要塌下来了，觉得世界没了光（糟糕至极）；我觉得就算要绝交，也应该是我提出来，是我不想和她玩，我付出了那么多，结果她还和我玩了（绝对化要求，糟糕至极）；在班上谁都可以说我，唯独她不行，总是我帮她，我安慰她（绝对化要求，过分概括化）

不良情绪 C1：难受、好累、害怕、生气、委屈。

咨询片段（节选）：

咨询师：陈某真的只有在需要你帮助的时候，才主动找你吗？有没有不需要你帮忙的时候也主动找你呢？

来访者：（仔细沉默了片刻）好像也不全部是，有时不需要我帮助时也会主动找我，甚至还会主动帮我。

咨询师：陈某不主动找你，除了需要你帮忙外，还有其他原因吗？比如说，她自身的原因，她对其他人如何？

来访者：有，她本来就是那种不主动的性格，好像她对其他人也不是很主动。她有烦恼的时候喜欢讲出来。有时候她不主动找我玩，可能不敢来打扰我，因为我比较爱学习。她曾经说我与我同桌的关系比我与她的关系更好。

咨询师：还有吗？比如说，你自身的原因。

来访者：也有我的原因，我有烦恼，但不想说，我总是把烦恼放在心里，不愿意敞开自己，我不太愿意寻求帮助。我比较爱学习，喜欢独处，可能有时候她就不好意思来找我了。我是那种别人找我帮忙，我总会有求必应，还安慰人的人，但是这么做不是出于我的内心，我是不好意思拒绝，不得已而为之，但是帮忙后，我心情就很烦，又有了负面的想法和情绪。

咨询师：有时候她不主动找你讲话，而找其他同学讲话，还有没有可能是因为在你们在那个话题上没有共同的语言呢？因为每个人擅长的领域或兴趣不一样。

来访者：是的。她一般是请教我学习方面的事情，因为我成绩比她好。搞活动等就会找其他同学了。

咨询师：那你现在如何评价陈某主动找你这件事情呢？

来访者：我总是关注她需要我帮助的时候才找我，才引起我的不满。其实陈某在不需要帮助的时候，也主动找我，但我平常不太关注这个。

咨询师：这么想以后，你的情绪变得怎么样？

来访者：现在情绪好多了（看着笑了），原来是我关注太片面，太消极了。

总结：依据合理情绪疗法，刘某发现了自己对同学陈某多种不合理的信念，并一一进行反驳，找到了合理的信念，情绪得以缓解和稳定。刘某的表情变得自然，开始真实地微笑，勇敢地直视了。

布置家庭作业：预约好下次咨询时间。让刘某记录自己接下来一周中人际交往时的消极情绪和不良行为，并分析此时自己所持有的看法和认知，积极地与不合理的信念辩论，同时发现他人身上的优点^[8]，建立起合理认知信念。

第三次咨询：

时间：2022 年 6 月 2 日（周四晚上）

目的：鼓励刘某在人际交往时继续实践合理情绪疗法，用合理的信念，进一步认识正确健康的思维，将咨询中学习到的合理情绪疗法应用到实际生活中去。同时积极发现自己和他人身上的优点，形成习惯性的积极思维。

方法：用合理情绪疗法分析与身边其他人的交往，用积极关注法有意识地关注自己或别人的优点。训练用积极思维代替消极思维，实现积极思维自动化。

咨询过程：

在咨询师的建议下，刘某从自己上周关于人际交往 4 件事中，选择让她印象最深刻的两件事，进行合理情绪疗法。

诱发事件 A2：我与杨某（是班长，是与我吵架的陈某的好友）的关系也开始变僵，说话变少，不敢去问杨某明天是否要考试，明早是否要跑操。最近我

问他班服尺码的事,还有一些问题时,他似乎都不开心。

不合理信念 B2: 我与陈某吵架了,杨某是陈某的好友,她对我也有意见(绝对化要求)。别人麻烦我时,我会不开心,那么我去麻烦杨某时,杨某也会不开心(绝对化要求)。我去问杨某这两件事,如果杨某不搭理我,我会很没面子(糟糕至极)。

不良情绪 C2: 害怕、不开心、紧张、纠结。

反驳不合理的信念 D2: 第一,我与杨某很少讲话,那再正常不过了,其实因为我自己不喜欢讲话,她找我讲,我回答得少,她这种不喜欢与别人讲话的性子,自然找我讲得少了。而并不一定是因为我与她最好的朋友陈某吵架有关。第二,杨某不是那种因为我与陈某关系没那么好,就与我绝交的人。第三,他可能只是因为生活上的一些烦恼的事,而不太开心,所以才会有不开心的神情,并且并不一定是因为我与陈的矛盾。第四,我与陈某的矛盾,他并不一定会因此觉得我就是一个大坏人,而与我绝交,以他的性格说,不一定会因此而烦恼与担忧。第五,杨某他自己也有很多事要忙,不一定会想这么多,也许早把我与陈某的事忘得差不多了。

新的结果 E2: 情绪平静。

接下来分析了与家人交往情况,重点引导她与自己不合理的信念进行反驳。

诱发事件 A3: 与母亲吵架。

不合理信念 B3: 我总觉得她怨恨我爷爷奶奶(以偏盖全),觉得她对我和我哥哥都没有感情,甚至恨我们(糟糕至极)。

不良情绪 C3: 苦恼、害怕、紧张不安。

反驳不合理的信念 D3: 第一,她除了心里怨恨与嘴上骂,并未对爷爷奶奶做出什么不好的事情,而且我是爷爷奶奶带大的。第二,我与她有过很多次吵架,也许是因为我们的三观不一样,但她不一定会恨我。第三,她之前与我吵架时曾说过不让我去读书,让我去打工,这一点我超级害怕和不安,但是在她生病之时,她仍然坚持要我读很贵的初中,说明她心里可能不是这么想的,不一定真是这么做的,她是刀子嘴。第四,每次问她要钱,她都要问我之前的钱去哪儿了,并不一定是她不想给我钱,因为她每月还会给我

500 元额外的零花钱，但是我坚持只要了 300 元。第五，她可能心里会有些抱怨子女不怎么与她说话，因为我和哥与她待的时间实在太少，但她不一定因此而恨我们。第六，她很少索要，总在付出，她不要我哥帮她 and 爸还债，让哥一个人去闯，不用管她。

新的结果 E3：轻松、感激。

总结：刘某详细记录并积极分析让自己印象深刻的两件人际交往事件，再次说明她求助意愿强烈，也说明她基本掌握用合理情绪疗法解决人际交往困扰。

布置家庭作业：继续用合理情绪疗法应对生活中的各种事件；思考自己的心理问题除了因不合理的信念外，还有没有其他方面的原因；查找良好的人际交往需要哪些技巧。

（3）第三阶段：结束与巩固阶段

第四次咨询：

时间：2022 年 6 月 9 日（周四晚上）

目的：学会人际交往的基本原则和技巧，提高人际交往技能；让刘某了解到自己人际交往障碍中产生消极想法的根本原因；促进其人格的改变。

方法：通过提问引导和刘某自己领悟，帮助刘某分析心理问题的根本原因，她自己最终领会到了从小家庭一直吵架，母亲得尿毒症并换肾，让她形成了自卑的性格，潜意识里渴望从周围可以依靠的朋友或同学那里获得安全感，所以特别在意与他们的关系，也害怕与他们吵架，家庭经常吵架也让她对吵架非常敏感。同时通过换位思考，教给她良好人际交往的原则和技巧，比如交往过程中，情绪、态度和助人自助的重要性，面对激情的处理、倾听和表达等基本的交往技巧。再次进行心理测试，发现焦虑自评量表（SAS）得分 46，提示已无焦虑症状。

总结：这次咨询结束时，刘某悄悄地去给咨询师买了一束花和一盒巧克力，以表对咨询师的认可，也说明咨询达到了初步的效果。

布置家庭作业：写一份咨询总结；在日常生活中经常实践合理情绪疗法，实践人际交往的原则和技巧，经常从积极方面去分析问题，以期其形成积极健康的人格。

9 咨询效果

最后一次咨询做心理测验，结果恢复正常。

咨询师发现，刘某第一次咨询显得非常焦虑紧张，不敢直视，后面三次咨询能自如地交流，表情轻松自然。

刘某自我报告：能用合理的信念去面对人际交往，饮食问题和肠胃问题得到了有效控制，焦虑情绪基本得到缓解，勇于主动与人交往，同学关系和家人关系得以改善，能理解父母、感恩家人。咨询结束两天后，发给咨询师布置的家庭作业，一份咨询总结报告。

刘某咨询总结报告内容节选如下：

与同学吵了一架，结果我觉得世界没了光，整天提不起精神，饭也不怎么想吃，后来好些了，我觉得我活得好累，总是幻想那些未发生的坏事，特别在乎别人觉得我坏，我又突然想起，其实从初一开始我就这样了。我意识到了问题，我很久没有真正的快乐了，与他人相处时很少放松地去展示自己，并且我找不到自己，不知道生活该如何过，于是我决心去找心理咨询，抱着一些希望，我终于去了。

帮助我的老师姓唐，我想至少这几年我很难忘记她了，那个周四晚上我披着星光，但我怎么也看不见，眼中一片灰色，世界是那么地让我没有兴趣，一切又是那么暗淡，也是一个个周四的晚上，我眼中的灰色渐渐褪去，直至我勇敢地抬起头，看到天空的满夜星辰……唐老师告诉我，这是由于我家庭的一些因素而导致的不安全感，我一下好像终于发现了困扰我多年的答案，为什么我那么喜欢可靠的事物？为什么与别人走近，我很不安，我会怕分别……

后来唐老师告诉我反驳悲观思维的想法，要求抓住情绪，找想法，驳反面。从那之后我发现了世界的另一面，原来那句“生活就是有人见尘埃，有人见星辰”的话是真的，生活中的许多失误其实都是客观的，但是在不同的人眼里却成了另一番景象……

10 咨询总结

本案例中求助者人际交往问题的直接原因是认知上存在不合理的信念,根本原因是家人经常吵架和母亲严重慢性病,长期影响形成了没有安全感的性格,导致其害怕交往,过度焦虑,饮食不良和肠胃不好。咨询方法与目标:是与不合理的信念进行辩驳,改变其不合理信念,形成新的合理信念,同时引导其积极关注自己或他人的优点,交给其人际交往技巧。经过四次的心理咨询后,求助者的焦虑情绪和各种躯体症状得以缓解,观念得到了较大转变,达到了预期的咨询效果。

参考文献

- [1] 李春, 崔建爱. 合理情绪疗法解决高三学生考试焦虑的咨询案例[J]. 现代教育科学, 2009, 5(10): 38-41.
- [2] 郭念锋. 心理咨询师三级[M]. 北京: 民族出版社, 2005.
- [3] 郭念锋. 心理咨询师(基础知识)[M]. 北京: 民族出版社, 2012.
- [4] 张艳霞. 1例大学生宿舍人际交往关系引发的一般心理问题的案例[J]. 心理月刊, 2021, 16(18): 209-210, 214.
- [5] 李衡. 运用合理情绪疗法改善高中生人际交往障碍的个案研究[J]. 科教文汇(上旬刊), 2020, 481(1): 166-168.
- [6] 张文. 合理情绪疗法理论对失恋大学生摆脱情绪困扰的启示[J]. 思想教育研究, 2010, 14(5): 66-68.
- [7] 孔玉玲. 运用合理情绪疗法解决大学生一般心理问题的案例报告[J]. 智库时代, 2019, 11(46): 258-263.
- [8] 李婕. 1例人际交往障碍心理咨询案例报告[J]. 心理月刊, 2022, 17(4): 210-211.

A Case Study of Rational Emotion Therapy to Solve Freshmen Interpersonal Communication Problems

Tang Qingtao^{1,2} Yao Shujing^{1,2}

1. Huaihua University Education Scientific College, Huaihua;

2. Huaihua University Basic Education Research Center of Wuling Mountain Area,
Huaihua

Abstract: This study is a case report of applying rational emotion therapy to psychological counseling for freshmen with interpersonal communication problems. The visitor is in interpersonal communication, as a result of too fear, tension, anxiety, as a result, desire to contact, dare not take the initiative to contact, appeared stomachache, retching, anorexia and other symptoms. Using rational emotion therapy to psychological counseling, change their irrational ideas, the negative mood of the client has been improved, appetite has been improved, can be well invested in interpersonal communication and learning.

Key words: General psychological problems; Rational-emotive therapy; Interpersonal communication