

## 一则运用心理传记疗法处理抑郁情绪的 案例报告

王欣健<sup>1</sup> 何承林<sup>2, 3</sup> 焦旭洋<sup>1</sup>

1. 韩国东新大学, 全罗南道;

2. 湛江科技学院, 湛江;

3. 西北师范大学, 兰州

**摘要** | 心理传记疗法作为近年来国内心理传记的相关研究成果在咨询领域的拓展产物, 在实践层面有待进一步丰富。本案例运用心理传记疗法, 对一名抑郁情绪的大学生进行心理干预。在辅导过程中, 通过“听故事、说故事、读故事、写故事”四个步骤, 完整呈现了心理传记疗法的使用步骤, 并通过“生命故事分析、主题分析和内容分析”对辅导效果做出评估。结果表明来访者的抑郁情绪明显好转, 同时展现了心理传记疗法在当前我国学校心理辅导工作中的指导意义和实践价值。

**关键词** | 心理传记疗法; 抑郁情绪; 心理辅导

Copyright © 2024 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 引言

心理传记学的研究历史可以追溯到 100 多年前, 作为心理学的分支学科, 逐渐获得越来越多的认可。当前, 心理传记学已发展成为一套以“悬疑性问题”为分析起点, 以 Alexander (1990) 的“凸显性指标”、Schultz (2005) 的“原型情景”, 以及郑剑虹的“成长性关键因素”为分析框架的研究模式<sup>[1]</sup>。虽然在理论基础研究方面逐渐形成体系, 但在实践领域的研究仍有所欠缺, 尤其是在心理咨询与治疗领域缺乏积累的实践案例。郑剑虹等人认为, 心理传记疗法作为心理传记学的研究成果在临床与咨询实践中的惯用称谓, 是一种超短程咨询, 一般 3 ~ 4 次便能完成全部步骤和效果评估, 其目的便是通过了解来访者

基金项目: 2023 年广东省高校思想政治教育课题立项“大学生生命故事中的原型场景理论发展及其心理干预的实验——一项混合方法研究”(项目编号: 2023GXSZ091)。

作者简介: 王欣健, 韩国东新大学博士研究生在读, 研究领域: 心理咨询与治疗; 通讯作者: 何承林, 湛江科技学院心理健康咨询中心主任, 讲师, 西北师范大学心理学院在读博士。研究方向: 心理健康教育、心理传记疗法、理论心理学。

文章引用: 王欣健, 何承林, 焦旭洋. 一则运用心理传记疗法处理抑郁情绪的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6 (3): 86-93.

<https://doi.org/10.35534/tpc.0603011>

完整的生命故事，寻找其原型场景，进而了解来访者的心理，通过帮助来访者不断地自我叙说、倾听和书写自身的生命故事，以及阅读与自身类似的杰出人物或偶像人物的生命故事，将来访者有故障的生命故事转化成一个新的好的生命故事<sup>[2]</sup>。Schultz提出，心理传记学的最终目标不在于探究普遍规律或特定群体的一般化，而是在寻求个体间的差异和独特性，探究个体生命最深层、最微妙和特殊之处<sup>[3]</sup>，这一出发点与心理咨询实践中所提倡的差异性对待来访者的问题不谋而合。由此可见，心理传记疗法本身所具备的短程、实用、易评估等特点决定了其在当前学校心理健康领域应用的潜力与可能性。

大学生是抑郁的高发群体，有研究表明，情绪的抑郁问题已成为大学新生中仅次于强迫症状和人际关系敏感的第三大常见心理问题<sup>[4]</sup>，且青少年晚期到成年早期出现的抑郁情绪是未来发生抑郁症的高危因素<sup>[5]</sup>，这也决定了加强对大学生抑郁情绪的识别与干预是学校心理健康教育工作的重要议题与研究方向。抑郁情绪的成因并不是单一的，其中最重要的影响因素之一是原生家庭和过去经历的影响<sup>[6]</sup>，其中家庭环境的亲密度越高，子女产生抑郁情绪以及发展为抑郁症的几率就越低<sup>[7]</sup>。心理传记疗法旨在帮助来访者与自己过去不堪的人生经历达成和解、获取自我认同，从原理层面的视角看，心理传记疗法非常适合对抑郁情绪进行干预，但仍有待实践检验。

本文尝试采用心理传记学疗法的理论框架，对一名具有抑郁情绪的大学生进行心理辅导，并详尽呈现整个辅导过程、效果评估与分析，希望能体现出心理传记疗法在高校大学生心理健康工作中的实践价值，供各行业心理工作者参考。

## 2 个案基本情况

来访者A（化名），大二，男性，彝族，来自四川省的普通县城，家中长子，有一个弟弟和一个妹妹。因自觉情绪消极抑郁前来求助。主要表现为：自述自大学开学以来，上课注意力难以集中，缺乏学习动力，一直以来都在思考人生的意义，并因此产生主观的痛苦感。但兴趣尚未完全丧失，爱好文学、诗歌类书籍，习惯阅读课外书籍来打发时间。抑郁量表（SDA）得分65分，有中度抑郁倾向，经咨询师精神状态检查，自知力清晰，认知完整，无躯体不适和病理性症状，无自杀意念，属于需要进行心理咨询的范围，但考虑抑郁情绪持续时间较长，属严重心理问题范畴，需重点关注，谨防情绪进一步恶化。

## 3 咨询过程

本个案辅导共计4次，每周一次，一次40~60分钟，在学校心理咨询中心接受免费咨询，目前已结案。

### 3.1 说故事（第1次）

说故事是心理传记疗法的第一步，其本身就是咨询师搜集来访者基本信息的过程，但作用又不仅限于此，更是促进了来访者的自我整合。在签署保密协议后，咨询师请A事先对过去的人生做一个梳理，然后谈一谈从小到现在的人生经历，越详细越好。在整个过程中，咨询师保持安静，只运用倾听技术、不运用影响性技术，鼓励来访者讲述自己的生命故事。

随着A的自我开放，咨询师了解到，A出生在四川的一个小县城，父母均为工人，现已离异。由于父母工作繁忙，从小就一直由奶奶照顾。父亲打记事起便缺少对家庭的陪伴，性格外表看起来温和，对

他人总是笑脸相迎，但只有家人知道他是个十足的暴脾气，经常在家里摔东西，对A拳脚相加更是家常便饭。母亲是一个比父亲更强势的人，常常使用冷暴力，经常将对父亲和家庭的不满情绪宣泄在A身上，在父亲对A的打骂过程中一直冷眼相对。6岁那年，母亲出轨，成为家庭战争的导火索，父母吵架，父亲一气之下放火烧掉了家里的房子，当时A还在睡觉，父母因激烈的争吵而没有理会他，A惊醒后大声哭泣，邻居冒着火将他从屋里抱出来。A在谈及往事时，面露苦涩和无奈。父母离异后，他便跟随父亲生活，但父亲常年酗酒，早已家徒四壁，于是他高中起便打工挣钱补贴家用，照顾妹妹长大。高中以来经历了几段感情但都无疾而终。大学以来，他对学习提不起兴趣，认为读书没有意义，无法改变世间的痛苦和既定的现实。A认为世上没有影响他成长的人，因为自己生来就是孤独的，唯一的慰藉便是文学，文学是他前行的精神支柱。“山神骂我，骂我不懂节制；河神骂我，骂我不懂感恩。从此，我的大地干旱，人们的天空洪涝”。A酷爱写诗，这是他的作品之一，也是他内心深处最直观的独白。

咨询师依据生命故事访谈法<sup>[2]</sup>，对A补充提问。A认为自己多愁善感是他最痛苦的事情，希望自己能够坚强起来、独当一面，而身边人只要平安幸福就是他最幸福的事情。由此看来，A天性善良、富有担当，极具成长的潜力。A自述“每个人一生都只能拥有属于自己的那份幸福和苦难，每个人都痛并快乐着，自己也一样”。他最早的记忆便是4岁时在山上摔断了腿，自己一瘸一拐地回家，那种疼痛的感觉至今都刻骨铭心。A酷爱登山，印象最深刻、最有成就感的瞬间就是登上山顶、俯瞰风景的时刻。

### 3.2 听故事（第2次）

“听故事”与“讲故事”相反，是由咨询师向来访者复述其所讲述的自身生命故事，让来访者以第三人称的角度重新审视自我、思考人生，如有遗漏可做出进一步补充，并将自身的生命故事看作一本书进行分章，最后给各章节写上标题。这一阶段最重要的是挖掘来访者的原型场景，并对原型场景与心理问题的关系作出解释。

首次辅导结束后，咨询师根据来访者所讲述的完整的生命故事，将录音转换成文字稿，并反复阅读，做到对来访者的经历了然于心。“小时候父亲放火导致差点丢掉性命”和“摔断腿后无人问津”让A所感受到的主观孤独感是其“原型场景”。在“原型场景”下来访者的感受是相同的，即绝望无力、产生信任危机，认为没有人关心自己、自己不值得被爱。这种消极麻木的情绪贯穿了A的整个生命故事，导致他在应对学业、人际关系等不同情境中都表现出消极、退缩的态度。A并不是没有尝试过改变现实，他说“我想妈妈一个人生活应该很不容易，所以我每次过年回家都要去看她，她对我时好时坏，有一次直接把我买的礼物丢进垃圾桶”在多次的努力无果后，他认为无论自己怎么做都无法得到想要的爱，因此产生了习得性无助，自暴自弃在另一方面其实是他保护自我价值的一种选择。

A在听咨询师复述故事的时候，当咨询师提到从高一到大三这六七年的时间一直在打工抚养弟妹妹，他突然动容：“听起来我的确是很坚强，既当哥哥又当父亲，在这件事上我没有遗憾，甚至觉得自己很棒，我已经很久没有觉得自己很棒了”。再请A给自己的人生故事分章，并给每章加上标题。A将自己的人生故事分为痛苦的童年、文学的救赎和迷惘的当下。把A的抑郁情绪看作“果”，那么“因”更多的是在“原型场景”的影响下对生命主题——爱与情感的逃避，刻意地与可能让自己产生不安全感的一切事物划清界限、保持距离。故此，若要解决A的情绪问题，就要修复有故障的生命故事、促进自我认同与接纳。A的“现实自我”在过去有着苦难经历，归属与爱的需求在现实中屡屡受挫，“代偿性”

的自我防御机制导致形成迫切渴求渡人渡己的“理想自我”，而二者之间不可避免的差距造成对自我及未来缺乏明确的认知，使其处于“自我同一性混乱”的状态，无法完成对自我的接纳与整合。找到A的“原型场景”是心理传记疗法取得成效的关键，在整个辅导过程中起到承上启下的作用，能够在一定程度上帮助咨询师在下一阶段选择适合来访者的人物心理传记。

### 3.3 读故事（第3次）

爱国诗人艾青出生于地主家庭，却最终成为农民的儿子，他成长于封闭保守的农村却辗转于异国留学，漂泊的人生经历与A有许多相似之处，且A也喜欢阅读现代诗歌，对艾青有浓厚的研究兴趣，在辅导中经常提及他的作品，故在第二次辅导结束后，选择《东方芦笛：艾青》电子书作为阅读作业，要求A在阅读过程中重点注意或归纳海子是如何调节情绪、克服困难最终成为诗坛一杰的。

在读故事环节，咨询师与A共同阅读传记。此次辅导主要围绕：“传记中哪部分对您最有感触？”“传主在生命故事中遇到的最大挑战是什么？他又是如何想的、怎样做的、效果如何？”“阅读完传记是否有什么问题困扰着您？对比下您的人生经历有何种相似或不同之处？”“对您如何看待自己的过去、未来有何种启示？”等。例如：

（1）请你归纳提炼艾青在面对原生家庭的破裂、爱情的消逝、革命的阻力时的态度与做法，并要求A换位思考如果你是艾青面对绝望的情境你会怎么做？

“如果是我，我肯定就放弃了，觉得自己的力量那么微不足道怎么可能与时代对抗，但是艾青坚持了，也胜利了，成就他的不仅是历史，更是他自己。”这一现实与传记的对比让A对自己有了更深入、地认识和思考。

（2）艾青最初就读于艺术学院绘画系，后在赴法国勤工俭学时，一边学绘画，一边接触欧洲现代派诗人，最终没有选择在绘画领域深造，而是成为一名诗人。《艾青传》序言中写道：“青春剪影中一首首梦的歌（代序）”。这里的“梦”指的是艾青年轻时的梦。请你比较自己的梦与艾青的梦之间的异同。

“我认为我自己看过、经历过许多世间的磨难，我希望有一个救世主降临，抹除世间生灵的痛苦，这大概就是我最核心的‘梦’。我觉得与艾青的梦是有相似之处的，1937年卢沟桥事变后，艾青本可以选择隐姓埋名、明哲保身，但是他的‘梦’是希望用笔唤醒沉睡的群众，于是他把诗歌当作武器，呼唤仁人志士保家卫国的担当。”

（3）你最大的阅读感悟是什么？

“过去所困扰我的中心词‘苦难’是我前行的阻碍，但于艾青而言并不是光明的对立面，而是与光明有着同样作用的推动力。苦难赋予了艾青觉察社会的嗅觉，赋予了他的诗歌作品感染时代的魅力。”

### 3.4 写故事（第4次）

心理传记学相关研究表明，写故事比说故事更有利于来访者的观点采择<sup>[8]</sup>。因此第三次辅导后，布置家庭作业：请A重新审视和反思自己的生命故事，并以撰写自传的方式将其呈现在一张A4纸上，要求重点书写自己对未来的计划、思考和目标。这个任务旨在使其生命故事不仅停留于过去，而是能够朝向未来，更具发展性。在第四次辅导中，咨询师对A自传中的一系列变化经过对比分析后进行反馈，与A讨论认知、情感和意志改变背后的心理分析意义。



以下是A的自传写作节选：

我的人生有苦有甜，不可否认，父母的离异、亲情的淡漠、父亲的酗酒等都让我痛苦万分，我不明白为什么其他同龄人都可以无忧无虑地玩耍，而我却必须打工来养活自己和妹妹，我送过外卖、干过工地、发过传单、刷过盘子。读书和赚钱可能并不一定矛盾，读书在当下的确会耽误我挣钱，但是我的梦想是当老师，我也有过梦想，虽然羞于提及，但它是存在过的。小学时开家长会，那时父母离婚吵得厉害，没有人去学校，班主任问我原因，我支支吾吾，后来不确定他是不是知道了真相，只记得他把我叫到办公室，与我聊了很久，他夸我坚强勇敢，让我有不懂的就问他，我很感动，已经很久没有人这么关心过我了，我想如果他看到我现在自甘堕落一定会很失望吧！我在攒钱考驾照，那样毕业后晚上还可以做代驾赚钱，但我还是想当老师，我觉得文学和诗歌是这个世界上最美妙的东西，我想把它们传递下去，让童年像我一样并不幸福的孩子感受到力量。至于结婚那就看缘分吧！

## 4 评估与反馈

### 4.1 生命故事分析

#### 4.1.1 自我接纳

第一次讲述生命故事时，A表现出对自己外形、性格、能力等多方面的不接纳感受，咨询师请A为自己打分，从0~10代表不同的满意度，0为极不满意，10为极其满意，A自我评价为3分。“我觉得老天是不公平的，让我出生在这种家庭环境中，这是原罪，让我现在失去了所有方向，因为我总要面对家庭，每当想到这我就头痛欲裂，根本做不了任何事情。”辅导结束后再次要求A根据自我满意度为自己打分，A给出了6分，说明在自我接纳度上已经有了大幅提升。

#### 4.1.2 自我连续性

针对由抑郁情绪导致的厌学问题，A认为：“我热爱文学，尤其是诗歌，我觉得诗歌是对生命和世界的救赎，是我活下去的精神支柱。但我觉得教科书的内容是枯燥的、没有感情的，冰冷冷的文字让我感受不到温度，完全没有读下去的兴趣。”透过这一描述我们发现A并不是没有自我实现的动机，其“厌学”问题可以理解为“移情”——将让自己面对家庭环境的寒心转移到学业上，甚至是任何让自己感觉不到温暖的事物中。通过思维方式的矫正，A认识到顺利完成学业是自己更好地担负家庭责任的必经之路，也是将来能够在兴趣领域有更大造诣的应有前提，A表示将会将阅读文学书籍的时间分配一部分用于确保自己顺利毕业，然后努力成为一名语文老师。

#### 4.1.3 自我意义

A开始的自我价值感、意义感严重缺失，认为自己只是沧海一粟，无法改变自己的出身，无法改变世间的任何疾苦。辅导后，在这一点上A发生了明显的改变：“我觉得至少妹妹是需要我的，如果我一直堕落下去，她们会从我身上看到父亲的影子，我不想让她们失望，不想让她们以后上了大学也这样虚度光阴。我已经是家庭的顶梁柱了，我可以用笔写下真正的自我，希望用我创作的作品去感染更多的人。”辅导结束的一个月后，A主动联系心理咨询师，表示自己正在整理自己的诗集，并积极争取出版的机会。

#### 4.1.4 自我与他人的关系

“我的孤独不在广袤的草原上，在那熙熙攘攘的人群中。”A 在接受心理辅导前通过诗歌如此自我描述。A 与他人的矛盾更多集中在父亲身上，一直以来表现为对父亲的否定、逃避和责备。经过辅导，A 表示“父亲已经老了，他对生活不抱希望了，但我还年轻，我还有自己的路要走，我有不用生活在他的掌控下的人生。”A 对父亲的态度从负面的抱怨转变为中性的释怀，关注点也逐渐从童年转向未来，这说明 A 与重要他人的冲突紧张关系已经有所缓解，生命故事发生了质的变化。

### 4.2 主题分析

本案例中的核心问题是处理抑郁情绪，但从成长性关键因素角度进行分析，我们不难发现其抑郁情绪产生的根源来自于原生家庭的消极环境，以及冰冷的亲情。由于幼年时期的需求得不到关注和满足，长大后家庭环境的压抑、父亲形象认同的失败，造成 A 产生习得性无助，失去尝试人生、实现自我的勇气。于是，艾青的人物传记为 A 提供了可以进行社会对比和模仿的对象，促进了认知、态度与行为的内化和认同。

首次辅导中，A 表示“小时候考不好父亲就会打我，现在挂科他不知道，知道了他也没办法，这就好比有些报复的心理，我用糟糕的成绩向他宣战，而且我知道我肯定能赢他。”辅导后，A 的生命故事中没有了有关“报复”的话题，A 认为：“不去纠结于这些无法改变的现实，自己突然间没有那么累了，不想把自己搞得身心俱疲，内耗的也只是我自己。”经过辅导，A 获得了前所未有的轻松感，这种新的感觉寓意着新的生命故事的形成，抑郁情绪进一步缓解。

### 4.3 内容分析

将 A 首次辅导录音稿和第四次书写的自我传记中反复出现的高频词进行统计（语义相同的词或句子精炼概括为同义词，如“我觉得自己就算再努力也改变不了现实”概括为“无力”，将“痛苦”和“难过”“失落”合并为“痛苦”），将高频词作为分析单位，频数作为点算体系，进行内容分析，结果见表 1。

表 1 对 A 辅导前后生命故事的内容分析

Figure 1 Content Analysis of Life Stories Before and After Counseling for A

分析单元	辅导前	辅导后
高频词	痛苦（32 次）	痛苦（17 次）
	迷茫（29 次）	迷茫（22 次）
	无力（18 次）	无力（3 次）
	自卑（11 次）	自卑（15 次）
	幸福（9 次）	幸福（2 次）
	报复（3 次）	报复（0 次）
	放松（0 次）	放松（5 次）
	责任（3 次）	责任（14 次）

由表 1 可见，辅导前来访者 A 的生命故事中大多数是以负面词汇或句子居多，尤其是“痛苦”作为“凸显性指标”贯穿了整个生命故事，在辅导后这一高频词出现的次数明显减少，且更多是围绕“痛苦”

对 A 所起到的积极建设性意义讨论；而首次生命故事中从未出现过的“放松”一词在末次自传中作为高频词反复出现，说明 A 已获得了崭新的情感体验；同样，积极词汇“责任”在原始传记中多为对父亲的抱怨，在后来则多表现为对自我的要求和期待。以上可以得出结论：A 的生命故事基调已发生改变，从消极悲观、怨天尤人到积极面对、乐观阳光，这是本次以心理传记疗法辅导中来访者最直观的变化。在辅导前 A 写过这样一首诗歌：“七万千年的山顶上，寒风呼啸。我告诉女娲，人们要学会做梦，可山羊偷走了我的心脏！”结束后，他在结尾做了点睛：“可昨夜，我梦见，我们始终牵着山羊。”这是新的生命故事产生的体现，也隐喻着 A 已经开始逐渐把握了人生的主动权，成为自身真正的主宰者。

## 5 总结

本案例经过 4 次心理辅导，来访者成功发展出新的具有建设性的生命故事，对自我的接纳度、整合度提升，抑郁自评再测结果为 50 分，相对于干预前 65 分值，表示其抑郁情绪得到良好舒缓，厌学、意义感缺失等伴发问题也获得了不同程度的解决，人生规划进一步明晰。从第四环节的自传可以发现，相较于首次辅导 A 所讲述的自传故事，重新书写的个人生命故事已经开始客观化、机械化的陈述慢慢加入了主观感情，所关注的重点也从纠结于过去和命运转向当下和未来，逐渐能够从艾青的人物传记中汲取生命的力量。

本案例通过实践证明，心理传记疗法对抑郁情绪的辅导效果较好。这一疗法有几点需要咨询师重点关注：

首先心理传记疗法在早期对同盟关系的处理与调控对咨询效果有着重要的影响<sup>[9]</sup>。如果一开始便要求来访者讨论自我的生命故事，这可能会让来访者有所抗拒而对事实有所隐瞒，略去关键成长性事件而避重就轻，这不利于“原型场景”的寻找和发掘，故使用心理传记疗法可以进行多次咨询，建立良好的工作同盟后再进入听来访者生命故事环节。

其次，咨询师要深入参与传记阅读。不是每位来访者都能够高质量完成阅读任务，也不是每位咨询师都能够真正引导来访者从厚厚的名人传记中准确把握关键性事件信息。在阅读名人传记的环节，考虑到来访者不同的阅读习惯、文化背景、可支配时间等来选择合适的传记，布置阅读作业，以提高来访者阅读传记的质量，帮助其从传记中精准汲取所需要的心灵力量去重塑自我生命故事。此外，也可以尝试团体性阅读工作坊，或许能达到相得益彰的良效。

人文取向的心理传记学重视人的主观能动性，更有利于人性的探讨<sup>[10]</sup>，强调“以人为本”的心理咨询工作交汇所产生的心理传记学疗法，势必在家庭教育、学校与社会心理辅导等领域大有作为。同时需要指出的是，推广性并不是个案研究追求的目标，也不能用定量研究的标准来衡量和要求个案研究<sup>[11]</sup>。外加心理传记疗法在当前心理咨询领域所积累的实操案例依旧过少，亟需更多地运用和实践，促进心理传记疗法体系的进一步充实与完善。

（致谢：本案例公开发表已获得来访者知情与授权书）

## 参考文献

- [1] 舒跃育, 王雪婵, 郑剑虹, 等. 作为分支学科的心理传记学: 当前困境与应对 [J]. 心理科学, 2021, 44 (3): 761-767.

- [2] 郑剑虹, 何承林. 心理传记法: 理论与实践 [J]. 生命叙事与心理传记学, 2015: 71-99.
- [3] Schultz W T. 心理传记学手册 [M]. 郑剑虹, 等译. 广州: 暨南大学出版社, 2011.
- [4] 刘爱楼, 刘贤敏. 理工院校大学新生心理健康状况调查 [J]. 中国公共卫生, 2011, 9 (27): 1093-1094.
- [5] Beck AT. Cognitive therapy: A 30-year retrospective [J]. American Psychologist, 1991, 46: 368-375.
- [6] 刘爱楼, 刘贤敏. 大学生阈下抑郁成因及综合干预对策的研究 [J]. 湖北师范学院学报 (哲学社会科学版), 2016, 36 (5): 107-111.
- [7] 李恒芬, 曹素霞. 焦虑抑郁中学生的家庭环境和认知倾向 [J]. 中国心理卫生杂志, 2006, 20 (9): 582-585.
- [8] 陈雨秋. 心理传记疗法对师范生共情的干预研究 [D]. 杭州: 杭州师范大学, 2021.
- [9] 朱旭, 胡岳, 江光荣. 心理咨询中工作同盟的发展模式与咨询效果 [J]. 心理学报, 2015, 47 (10): 1279-1287.
- [10] 舒跃育, 李惠芳, 汪李玲. 中国心理传记学研究现状与发展趋势——基于CiteSpace的知识图谱分析 [J]. 华中师范大学学报 (人文社会科学版), 2019, 58 (4): 185-192.
- [11] 风笑天. 个案的力量: 论个案研究的方法论意义及其应用 [J]. 社会科学, 2022 (5): 140-149.

## A Case Report on Using Psychobiographical Therapy to Address Depressive Emotions

Wang Xinjian<sup>1</sup> He Chenglin<sup>2, 3</sup> Jiao Xuyang<sup>1</sup>

1. Dongshin University, Jeollanam-do;

2. Zhanjiang University of Science and Technology, Zhanjiang;

3. Northwest Normal University, Lanzhou

**Abstract:** Psychobiographical Therapy, as a recent development in the field of domestic psychobiography research within the counseling domain, still awaits further enrichment at the practical level. This case study employs psychobiography therapy for psychological intervention on a university student with depressive emotions. During the counseling process, through the four steps of “listening to stories, telling stories, reading stories, and writing stories,” the usage steps of psychobiography therapy are fully presented. The counseling outcomes are evaluated through “life story analysis, thematic analysis, and content analysis.” The results indicate a significant improvement in the visitor’s depressive mood, while also showcasing the guidance significance and practical value of psychobiography therapy in the current Chinese school psychological counseling work.

**Key words:** Psychobiographical Therapy; Depressive Emotions; Psychological Counseling