

基于 ABC 认知疗法干预大学生完美倾向的 心理咨询案例

谢国秀

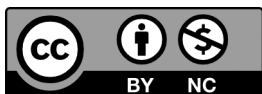
遵义医科大学, 贵州

摘要 | 大学生心理健康问题诱发因素很多, 既有外部刺激事件, 也有个体内在因素。本文通过心理咨询案例报告的形式, 探讨一名大学生因失恋产生不合理的认知, 引发抑郁、焦虑等心理困扰; 通过心理咨询辅导, 采用 ABC 认知疗法, 帮助来访者调整认知, 走出心理困境, 逐步适应校园生活, 并反思总结案例经验, 进一步做好心理育人工作。

关键词 | 大学生; ABC 认知疗法; 心理咨询

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 案例概况

1.1 来访者一般资料

小 Q 同学, 女, 21 岁, 某医科大学大三学生, 身高 170cm, 身体健康, 无重大身体疾病史, 无家族心理疾病史, 父母离异, 各自组建家庭, 有一同父异母弟弟, 家庭经济状况良好, 从小与爷爷奶奶生活。与在校同寝室一名同学关系要好, 日常关系亲密。在同学的陪伴下, 来到心理咨询室求助。

1.2 来访者主诉问题

小 Q 自述近期爱胡思乱想, 注意力不集中, 上课时感觉老师一直盯着自己看, 晚上很早上床, 但是难以入睡, 想着办法让自己睡觉, 但依然睡不着。精神状态不好, 记忆力下降, 有一些精神恍惚, 吃不

基金项目: 2022 年高校思想政治理论课相关建设项目 (“十个一” 精品项目): 《潜心育人 心路相伴——心理育人模式深化与实践》阶段性成果。

作者简介: 谢国秀 (1984—), 女, 贵州遵义人, 副教授, 硕士, 研究方向: 心理健康教育, 危机干预。

文章引用: 谢国秀. 基于 ABC 认知疗法干预大学生完美倾向的心理咨询案例 [J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6 (3): 117–121.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0603015>

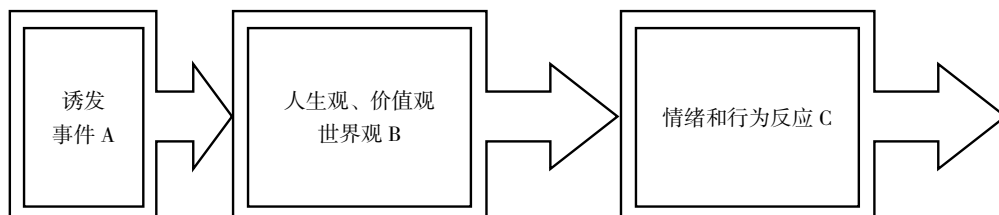
下东西。跟着导师做实验，担心自己做不好，有时候会莫名地流泪、难过、悲伤。同学一直陪伴、安慰，让自己不要想太多，但还是会忍不住会想很多。

咨询师耐心倾听小 Q 的诉说，通过倾听、摄入性会谈、面询、开放式提问等心理咨询技术了解到：小 Q 两周前与男朋友分手，分手的时候与男朋友大吵一架，当时两个人很不愉快。小 Q 分手后很难过，情绪非常低落，也很自责，认为自己应该理智和平的分手，不应该在分手时和男友发生争吵，她认为自己在分手时破坏了自己男友心中的形象，觉得自己不够完美。一直希望和男友重新谈分手的事情，并向男友解释分手时的情绪问题，但男友不予理睬。小 Q 更加自责，执意认为是自己在分手时争吵，不够温柔，才导致男友不理睬自己。基于此，咨询师利用 ABC 认知疗法作为理论基础，帮助小 Q 认识自己的不合理认知，以及因完美倾向产生的认知偏差等，帮助小 Q 认清自己真正的想法和困惑。在进行了七次心理咨询辅导后，小 Q 渐渐认识到了自己的认知偏差，也意识到了自己对完美的追求，最终轻松地走出了咨询室。后期跟踪了解显示，小 Q 在咨询后状态得到了改善，并且积极投入到了学习和生活中。

2 案例分析

2.1 理论基础——艾利斯合理情绪认知疗法

合理情绪认知理论认为，引起人们情绪困扰的并不是外界发生的事件，而是人们对事件的态度、看法、评价等认知内容。因此，要改变情绪困扰并非致力于改变外界事件，而应该改变认知，通过改变认识，进而改变情绪反应。艾利斯将外界事件标识为 A，人们的认知标识为 B，情绪和行为反应标识为 C，因此该理论又被称为 ABC 理论^[1]，如图所示。



2.2 A: 诱发事件——失恋

从小 Q 的诉说中可得知，和男友恋爱一年后，男友提出分手。在分手的时候，小 Q 对男友大发脾气，认为自己尽心尽力、考虑周全、处处为对方着想，但对方还是提出分手。然而，真正让小 Q 难以接受的是自己分手的情绪，觉得自己没有处理好情绪，不应该发脾气，没有和平分手，觉得自己做得不好，给对方留下了极不好的印象，同时也不清楚如何改善自己在对方心目中的形象。并由此而引发老师也觉得自己不优秀，同学朋友也觉得自己不优秀的极端否定的情绪，她无法接受自己的不完美之处。

2.3 B: 不合理信念——非黑即白、糟糕至极

小 Q 在分手后，显现出两不合理信念：非黑即白、糟糕至极。在与男友分手的经历中，她的痛苦来源不是分手本身，而是认为自己在分手时失控的情绪表现影响了自己的形象，她觉得自己不够完美。甚

至将这样的信念泛化到课堂、与朋友相处等学习和生活情境中。认为自己一旦有一件事没有做好,就意味着整个人都很失败。同时认为自己非常糟糕,甚至产生灾难化结果的非理性信念。例如,小Q认为上课时老师盯着自己看,就认为老师觉得自己没有认真听课,担心老师不喜欢对自己不满,甚至怀疑可能这门课程会挂科。

2.4 C: 情绪与行为——完美倾向,忽略自我

小Q自述从小家庭环境优越,父母皆为公务员,两岁时父母离异,随后各自组建了新的家庭,自己跟着爷爷和奶奶长大,爷爷奶奶很宠溺自己,上初中后,跟着父亲生活。因为担心父母不高兴,所以在成长过程中逐渐形成了追求完美的性格,对任何事情,她都希望自己达到完美,并寻求让各方都满意的结果。她从小很在意父母的眼光,并且父母对她的期望也很高。她无论在父亲家里,还是在母亲家里,都觉得不自在,害怕被嫌弃,做任何事都小心翼翼,担心父亲和阿姨不高兴,害怕母亲和叔叔不乐意。为了讨父母的欢心,总是做让他们高兴的事,并且从小听话懂事,尽量把什么都安排得很好,可是尽管如此,父亲还是喜欢弟弟,母亲为了不让叔叔不高兴,疏远自己。在父母的新家庭里,小Q不断刻意地追求和谐的关系,害怕产生冲突和被指责,因此形成了做任何事情都尽量的考虑周全,并力求完美的性格特征。然而,她一方面觉得压力大,另一方面,又觉得如果自己不这样就不讨人喜欢,特别丢父母的脸面。在整个情绪与行为过程中,小Q忽略了自己的需求、愿望和想法,以满足他人的需求为目标,长此以往,小Q渐渐失去了自我,压抑了内心的需求,表现出敏感、内向、压力过大等行为反应。

缺乏认可和赞赏,再加上父母重新组建家庭,让小Q没有缺乏归属感和安全感,自我价值感较低,因此小Q为了讨好他人,以求得到他人的认可一直努力做到尽善尽美,但无论她如何努力,男友依然提出了分手,这是她情绪崩溃的诱发事件。她不能接受对男友那么好,对方还要提出分手,甚至觉得对男友发脾气都是自己不好,把所有问题指向都归结到自己身上,觉得自己什么都做不好,她认为至少不应该在分手的时候和男友争吵,而应该和平分手,不然不会造成不可挽回的局面。当小Q陷入和男友分手的情感中不能出来的时候,她出现以偏概全、极端化的想法,认为老师也觉得自己表现不好,同学也觉得自己不好,甚至周围的人都觉得自己不优秀。

2.5 处理: 改变认知, 接纳不完美——ABC 认知疗法

2.5.1 心理诊断阶段

在小Q七次心理咨询的过程中,第一次和第二次咨询主要是进行评估诊断。根据ABC理论对小Q的问题进行初步的分析和诊断,通过会谈,找出小Q情绪困扰和行为不适的具体表现(C),如失眠、纠结、冲突、注意力不集中等,以及与这些反应相对应的诱发事件(A):不完美的分手,并对两者之间的不合理信念(B):力求完美、考虑周到、讨好、忽略自我进行初步分析,并在此基础上制定咨询目标和框架。

2.5.2 领悟阶段

在这一阶段,咨询师帮助小Q理解了合理情绪认知疗法的原理,使其真正认识到以下几点:首先,引起情绪困扰的并不是外界发生的事件,而是个体对事件的态度、看法、评价等认知内容,即信念引起了情绪及行为的后果,而不是行为本身。来访者在与男友相处中,小心谨慎,思虑周全,体贴入微,尽力做一个百分百女友,但是男友却仍旧提出分手,小Q发脾气的情绪发泄是很多情绪累积爆发的结果导

致的本能反应,咨询师帮助小 Q 认识到,分手并非是她做得不好,不应怪罪于自己。受不合理信念的影响,她纠结于没有实现完美的分手,认为自己一无是处,糟糕至极。同时,咨询师也帮助小 Q 认识到自己在恋爱中所扮演的角色和展现出的自我并帮助其意识到不合理信念如何影响彼此的亲密关系。其次,要改变情绪困扰并非致力于改变外界事件,而在于改变认知,通过改变认知,进而改变情绪。分手的时候情绪失控并不代表自己什么都不好,也不代表自己在这段恋爱付出不够。第三,小 Q 可能认为情绪困扰的原因与自己无关,咨询师应该帮助小 Q 理解,情绪困扰正是由自身认知引起的,与自己有关,与外界事件并无关联。因此应对自己的情绪和行为反应负责,改变认知,接纳自己的不完美。

2.5.3 修通阶段

这一阶段是合理情绪认知疗法中最主要的部分。咨询师需要运用心理咨询技术,帮助小 Q 修正或放弃原有的非理性信念,并引导她接受合理的信念,从减轻或消除情绪症状。在这个阶段,应用“产婆术”的辩论技术,与不合理信念进行辩论,让小 Q 明白不合理信念如何在人际交往、恋爱关系中影响自己,从科学、理性的角度对小 Q 的关于自己、他人及周围世界的不合理信念和假设进行挑战和质疑,以改变不合理信念。小 Q 经过咨询,看清了自己的核心不合理信念,尽管这些信念早已成为自动化思维,但在咨询辅导的帮助下,她认识到了不合理信念对自己的影响及由此产生的情绪和行为。经过在咨询中进行训练和家庭作业,让小 Q 学会了在日常生活中分辨情绪,了解情绪对自己行为上产生的影响,并在咨询中进行讨论,强化小 Q 情绪变化、适应的部分,拓宽扩大心理视野,学会接纳自我,在学习和生活中不断适应和成长。

3 经验与启示

第一,根据埃里克森的心理发展理论,大学生阶段的发展任务是体验亲密感,避免孤独感^[2]。大学生处于心身飞速发展和变化、情绪反应复杂多变的重要阶段^[3]。在大学阶段,恋爱带来的心理问题是当代大学生常见的问题之一^[4]。在恋爱过程中,如何相处、如何磨合、如何培养理性合理的恋爱观以及如何处理恋爱中的矛盾等都是恋爱中的普遍存在的问题。因此,高校应积极开展大学生恋爱教育,例如开设以恋爱为主题的课程,供学生选修学习,举办恋爱心理主题的心理知识讲座和团体心理辅导等,引导学生树立正确的恋爱观,理性处理恋爱中的矛盾与问题。

第二,不要忽略性格开朗,处处表现良好、追求完美、优秀的学生。他们不断争取表现的机会,希望通过做事情或者讨好、不反对等行为得到认可和赞赏,成为榜样。这类学生易受挫折影响,难以承受失败考验,一旦遭遇失败或挫折,就可能贬斥自己的消极情绪,感到自卑无助,甚至将个人价值泛化至学习和生活各方面。这些学生通常伴随压力大、身心疲惫、做事不得要领、情绪抑郁、内心怅然等问题,但又不愿表达。

第三,发现因追求完美而产生心理问题的学生后,应选择适当的时机进行谈心谈话,肯定他们付出的努力和辛劳,告知他们每个人都是独特的,无需努力做到完美,失败后仍是有价值、值得被爱和被尊重的,此时,应给予适时帮助和关怀,帮助他们看到自己的优点,而不将失败视作否定自我的全部。在此时提供支持,让受挫者找到支撑点,避免陷入情绪崩溃。

第四,在这特殊的阶段,大学生处于半独立半依附的矛盾中,争取和家人合作,赢得家人支持和帮助对顺利度过这一阶段至关重要。对这类学生,家长可以在分享成功体验后,给予孩子肯定与赞扬,并

主动与学校老师联系，了解学生情况，同时与学生联系，保持关注和关心，让学生感受到父母的关心与重视，顺利度过这一成长阶段。

大学生作为特殊的群体，在人生发展阶段面临着特殊心理任务和内在挑战，无论是追求完美还是经受挫折，都是对其能力和坚韧性的考验。大学生具有较高文化素养、良好的理解力和沟通能力，并具备较强的反思意识，合理情绪疗法是一种适合在大学生群体中使用的心理咨询技术^[5]，可以在学生心理咨询中广泛推广和使用。

参考文献

- [1] 中国就业培训技术指导中心等. 国家职业资格个培训教程: 心理咨询师 [M]. 北京: 民族出版社, 2012.
- [2] 林崇德. 发展心理学 [M]. 北京: 人民教育出版社, 2005: 36
- [3] 高延, 许明璋, 杨玉凤, 等. 非典期间大学生应对方式及相关因素研究 [J]. 中国医学伦理学, 2004, 17 (2): 60-63.
- [4] 计敏敏. 高职院校大学生心理健康咨询——学生失恋问题的心理咨询案例 [J]. 中国多媒体与网络教学学报, 2022 (4): 237-240.
- [5] 金丹, 李艳霞, 王慧. 基于合理情绪疗法的1例大学生人际交往问题心理咨询案例 [J]. 心理月刊, 2023, 18 (9): 190-192.

Intervention of Perfectionist Proclivity Among College Students Based on the ABC Cognitive Therapy: A Psychological Counseling Case

Xie Guoxiu

Zunyi Medical University, Guizhou

Abstract: Several inducing factors, both external stimulus events and individual intrinsic factors, are known to trigger psychological problems among college students. This report discusses a psychological counseling case involving a college student who suffered from depression, anxiety, and other psychological distress caused by unreasonable cognition, a result of broken relationships. Psychological counseling and ABC cognitive therapy were carried out to adjust the patient's cognition, escape the psychological dilemma, and gradually adapt to campus life. Through this report, insights can be drawn from the case interpretation, reflection, and experience summary, offering potentially constructive educational references for psychology going forward.

Key words: College students; ABC cognitive therapy; Psychological counseling