

技工院校心理咨询个案反思

——情绪治疗法用于中职生情绪辅导

盛 晨

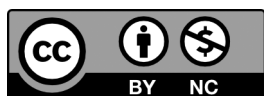
南京建康高级技工学校，南京

摘 要 | 本文旨在探讨情绪疗法是否适用于中职生的情绪辅导以及技工院校的心理咨询个案过程反思。基于情绪治疗的理念，我们采取合理的情绪治疗技术（ABC 治疗法），帮助来访者改善其不良的情绪状态，减轻其不合理的信念，改变其不良的思考模式，从而达到初步治疗目标，并能够积极地完成长期规划，进而帮助中职学生完善自身个性，且能积极地参与学习生活，从而达到更加良好的心理健康状态。本文通过该个案情况反思如何运用情绪治疗法解决中职学生情绪问题。

关键词 | 严重心理问题；情绪治疗法；咨询反思

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 个案背景

李某，17 岁，来自苏州的一个贫困农村家庭，家中有两个孩子。该生有一个小自己 6 岁的弟弟，父母常年在外打工，她和弟弟与爷爷奶奶一起生活，有了弟弟之后，爷爷奶奶的关注点都集中在弟弟身上，忽视了该生的情绪感受。通过深入调查，我们发现孩子父母都没有心理健康问题或患有任何神经系统类疾病。近两周来，该生身体出现了明显不适，已前往医院进行了检查，食欲不振，晚上无法入睡，睡眠质量也大幅度下降，脸色变得苍白，精神状态也有些疲惫。学习成绩显著下滑，上课时无法专心，与同学经常发生矛盾，有两个非常要好的朋友，但是对于她们外出的邀请却总是拒绝，人际交往和外出活动也大大减少。与宿舍舍友也经常因为小事发生矛盾。

基金项目：南京建康高级技工学校课题“技工院校学生心理健康问题的识别与应对体系建构”。

作者简介：盛晨，南京师范大学发展与教育心理学硕士，国家二级心理咨询师，CBT 认知行为分析师，研究方向：技工院校学生情绪问题疏导与咨询。

文章引用：盛晨. 技工院校心理咨询个案反思——情绪治疗法用于中职生情绪辅导 [J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6 (5): 252-256.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0605032>

2 主要问题

李某身着一件宽松的衬衫和一条深色的长裤。当她走进咨询室的时候，她的表情非常严肃，她害怕看到咨询师，也没有勇气和咨询师交谈。她的表达非常有条理，语气温和，语速平稳，来访者总是无意识地表达出“没有人爱我，也没有人关心我”的感受。李某自从弟弟出生以后就经常感觉不舒服，腰酸背痛，但去医院检查已经排除躯体器质性疾病。家里人都偏心弟弟，并且要求她也要处处让着弟弟。从小娇生惯养，被家里人宠着，她没有经历过任何挫折，渴望完美，但却缺乏安全感和自信。

3 分析与评估

3.1 问题评估

经过对李某的临床资料进行深入研究，结合其家庭背景、个人病史以及咨询动机，我们可以得出结论：李某没有患过精神病，而且她也清楚自己的症状，因此，我们可以排除她患有精神病的可能性。^[1]根据李某的症状，根据病与非病三原则，将其诊断为严重心理问题^[4]。其情绪问题主要原因在于，在弟弟出生之前，家中老人和长辈都对李某关怀备至，但弟弟出生后，家中长辈将关注点集中在弟弟身上，日常与弟弟相处也要求李某谦让弟弟，导致李某产生自我怀疑，认为自己是多余的且不被爱的。

3.2 个案概念化

李某的心理问题可能是由于家庭中的偏心和不合理的信念所导致的^[5]。李某性格内向，对自己的期望过高，且容易将事情想得过于糟糕，如“世界上没有人疼爱我”“我一辈子就这样毁了”“都是我的错才导致今天的局面”等。这些不合理的信念和思维方式导致了李某的焦虑、抑郁和睡眠障碍。通过合理的情绪治疗，我们可以帮助李某改善这一状况，并帮助她更好地应对情绪问题。通过系统的心理疏导，帮助她摆脱对家人的误解，改变不合理的思维模式和信仰^[5]，让她摆脱不合理信念，建立正确的价值观，学会正确处理生活中的负面情绪问题，从而促进身心健康的发展，让她拥有一个更加现实、更加理智的生活态度。李某虽然年纪不大，但其认知水平较高，因此可以采取合理的情绪治疗^[5]。

4 辅导过程

4.1 辅导目标

咨询目标的制定主要根据来访者自述和与班主任的沟通。当前主要对该生进行危机干预^[2]，防止学生有自伤自残的想法，帮助该生正常上学，回归正常生活。

近期目标：通过提供心理支持和建议，帮助来访者缓解焦虑和身体健康问题，帮助来访者更好地理解偏心事件，改变她的不合理观念，使其更加客观、公正地看待问题，从而获得父母的更多的理解和信任，并重新获得她的认可^[5]。

远期目标：通过提供有效的指导和支持，帮助来访者改变不良的思维方式，培养良好的情绪和行为

习惯,提升她的社交技巧,建立良好的人际关系,达到情绪平稳状态。

4.2 理论支持

情绪疗法旨在通过深入的研究、客观的讨论、深刻的反省,帮助来访者摆脱无谓的烦恼,从根源上消除心理障碍。该方法强调使患者感到沮丧的,并不只是外部的因素,更多的是内心的因素,如她的想法、感受、态度等。通常认为情绪和行为后果的反应直接由激发事件所引起,即A引起C。而ABC理论指出,诱发性事件A只是引起情绪及行为反应C的间接原因,而人们对诱发性事件所持的信念、看法、解释B才是引起人的情绪及行为反应C的更直接的原因。

4.3 辅导次数和时间

每周一次,共五次。第一次咨询时长为60分钟,后续每次咨询时长为50分钟。

4.4 具体过程

在咨询中,我们将会经历五个步骤。第一步,我们将会评估来访者的个人背景信息,并与其建立信任关系。这一步将会深入探讨来访者的个人需求,并根据心理问卷测评结果制定咨询计划。第二步,咨询师将会提供心理支持,以帮助来访者理清其思维模式,并纠正她的错误想法。这一步将会在咨询的第1、2次中完成。第三步是完成第5次咨询,旨在评估咨询的有效性,并帮助来访者将所获得的正确价值观融入实际生活中,确保最终心理治疗的成功^[1]。

在第1次咨询中,我们的目标是了解来访者的背景信息,帮助她释放当前的情绪,并建立有效沟通渠道。通过采取摄入式的沟通技巧,我们可以深度了解和帮助来访者解决她的心理困扰。首先,我们将以积极的态度迎接来访者,并通过专业的沟通工具,帮助来访者了解其内在需求,并与其进行有效沟通,以解决学生情绪问题。

最初,来访者的表达可能会比较含糊,她表达的是她的睡眠质量差,以及她的焦躁不安。然而,在咨询师的沟通下,来访者逐渐放松,从而放下对咨询师的戒备,完成心理咨询过程。经过详细的调查和分析,我们发现该生存在严重的心理障碍。

第2次咨询为了更好地来访者的需求。我们需要对她的SAS、SDS等心理测试进行评估,以便更好地评估她的需求,并且根据评估结果,提供有效的解决方案,以帮助来访者达到最佳治疗效果。此外,我们还需要对来访者的需求作出详细的解释,以便更好地满足来访者的需求。通过ABC理论的指导,我们可以帮助来访者更好地理解并接受合理情绪疗法,从而更好地诊断并解决她的问题,并让她意识到,她的情绪问题不是由当前不良信念引起的,而是由其自身原因导致的心理问题。

第3次咨询旨在深入探究可能导致来访者情绪和行为失控的不当观念,并对其进行有效辩论。^[2]通过与不合理观点的辩论,共同探究其背后的原因。在这个过程中,我们需要与来访者一起探讨造成这种情况的原因,并帮助来访者重新审视家庭关系,识别并确定来访者不合理的信念。通过对来访者的作业任务进行深入探究,我们可以帮助其将注意力从过度关注自身情绪和外部刺激转移到不合理信念上,从而让她更加清楚地认识到她的消极情绪是由不合理信念引起的。

第4次咨询的目标是帮助来访者重新建立正确信念,改善不良情绪,并适应中职生生活。方法:合理情绪想象技术。通过检查来访者的作业,与她进行深入的讨论和辩论,帮助她改变思维方式,建立正确的信念。^[1]特别是要让她意识到,当事情发生时,应采取积极的态度,以获得心理平衡,而不是一味地被困在原地,让自己永远为家庭矛盾所困扰。来访者应能以平静的态度对待家庭偏心问题,并且能够清楚地阐明自身不良情绪的根源及其影响,同时引导她积极调整自身,并建立起正确的信念。

第5次咨询的重点是加强咨询的有效性,并在完成后结束咨询。方法:通过对话和心理测试。通过进行SAS和SDS心理测试,帮助来访者深入了解咨询过程,并进行全面的反思和评估,从而更好地把握自身的问题。^[3]

经过调查,来访者意识到她的消极情绪并非由于被家庭偏心而导致,而是由于她自己认为不被家人关注而形成的不正确观念所导致的。因此,她逐渐接受了这些不正确的观念。

5 效果评估

经过多次的随访调查,来访者的心态得到明显的缓解,她的思维、情感、行动都得到了显著的转变,她的人际关系也得到了改善,她的自我意识也更加明确,更能体会父母的辛苦及家人对自己的关心。李某现在能够专注于学习,并且能够有效地处理班级的日常事务和组织活动。她在上课时的精神状态也有所改善,并且在班级和学生会的工作中表现积极主动,与室友相处和谐,没有出现任何矛盾问题。

6 辅导反思

对于学校的中等职业学生而言,健康应该涵盖身体和心理两个层面,这两者是相互关联的。因此,只有保持心理健康才能确保他们的全面发展。处于青春期的中职生,身心迅速发展的不平衡必然会带来很多的心理问题。学校心理工作应该重视存在心理问题的学生,改变不良情绪,让其正常的生活和学习。

该个案是因为家庭重男轻女的观念的影响导致的严重心理问题,通过情绪疗法运用于解决学生的不良信念问题。从效果上来看,还是较为成功的。中职学生有一定的认知基础,情绪问题多由错误的管理观念导致,所以运用情绪疗法解决情绪问题是可行的。但是仅仅运用情绪疗法是不够的,还需要在心理咨询过程中,穿插行为疗法和叙事疗法,教会来访者解决现实问题^[6]。

根据《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》,该指南于2004年的8月发布并被中国教育部采纳实施了相关规定:各级教学机构必须认真执行关于高中的身心健康管理的工作计划,并且将其列入监督评价范围内,制定相关的规则及条例来确保工作的正常运行。此外,此项任务也应该包含在学校道德建设工作中,并将其视为重要的组成部分之一。我们还需要进一步完善现有的机制,使其更加全面化,包括设立专门负责人事管理的副校长的职位,并在其中加入更多的老师,比如主攻精神卫生的教育工作者或专业的心理咨询师等,这样可以更有效地提高整体的效果,从而达到更好的效果。

职业学校的心理教师需要联合各方力量,努力打造一个优质且均衡的职业教育心理健康服务系统,以培育更多能够承担起民族责任的新世纪人才。

参考文献

- [1] 中国就业培训指导中心、中国心理卫生协会组织编写. 心理咨询师(基础理论)[M]. 北京: 民族出版社, 2011.
- [2] 中国就业培训指导中心、中国心理卫生协会组织编写. 心理咨询师(三级)[M]. 北京: 民族出版社, 2011.
- [3] 中国就业培训指导中心、中国心理卫生协会组织编写. 心理咨询师(二级)[M]. 北京: 民族出版社, 2011.
- [4] 许又新. 神经症[M], 北京: 人民卫生出版社, 1993.
- [5] 贝克. 认知疗法: 基础与应用(第2版). 张怡, 孙凌, 王辰怡, 等译[M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2013.
- [6] 罗佳, 李占江, 刘竞. 一例社交焦虑障碍的认知行为治疗-基于案例解析的干预[J]. 中国心理卫生杂志, 2018, 32(4): 294-299.

Reflecting on Psychological Counseling Cases in Technical Colleges —Emotional Therapy Applied to Emotional Counseling for Vocational School Students

Sheng Chen

Nanjing Jiankang Senior Technical Training School, Nanjing

Abstract: This study aims to investigate the applicability of emotional therapy for vocational school students' emotional counseling and to reflect on the case process of psychological counseling in technical colleges. Based on the principles of emotional therapy, we employ effective techniques (ABC therapy) to assist clients in improving their adverse emotional states, diminishing irrational beliefs, and altering negative thought patterns, thus achieving our initial treatment objectives. Furthermore, we enable them to actively implement long-term plans, thereby helping vocational school students to enhance their personalities and actively engage in their learning and daily lives, ultimately leading to improved mental health. This case serves as a reflection on the application of emotional therapy in addressing emotional issues among vocational school students.

Key words: Severe psychological issues; Emotional therapy; Reflective counseling