

## 从关系突断到心理重建

### ——友情断崖式终止的社交焦虑个案辅导

陈妍 李壮友

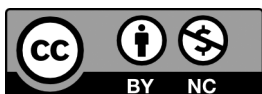
广东财经大学，广州

**摘要** | 来访者小微（化名），女，21岁，大学二年级，未婚。一个月前因友情断崖式终止，且对方拒绝沟通，来访者出现对未来人际关系的担忧与恐惧，睡眠质量下降、易醒。来访者觉察自身心理状态欠佳，主动电话预约心理咨询并准时前来咨询。咨询师运用友情解体过程模型、自我决定理论（SDT）和接纳承诺疗法（ACT），为来访者提供心理支持，降低情绪回避与思维反刍，稳定心理状态，接纳关系终止的现实，重建自主感，不过度依赖外在的评价。

**关键词** | 友情断崖式终止；社交焦虑；个案研究

Copyright © 2026 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

情感是人类精神世界的基本需求和表达方式，反映了人们对待生命和世界的基本态度（左红梅，2022）。友情是大学生心理发展的核心支撑，友情破裂易引发一系列心理困扰，已成为高校心理健康工作关注的重点议题。良好的人际关系对个体的社会适应具有重要意义（丁越等，2026）。《2024年大学生心理健康状况调查报告》显示，人际关系冲突是大学生主要压力源之一，“断崖式”友情终止更易导致焦虑、睡眠障碍及人际恐惧，本案例来访者小微的困境正是此类问题的典型表现。

已有研究显示，大学生的人际关系困扰是影响其心理健康的关键因素，与孤独感、抑郁、生命意义感和嫉妒等诸多心理问题有关，还可以预测内隐攻击和自杀倾向等严重行为问题（李文福等，2022）。相关研究证实，友情破裂引发的心理不适需要专业心理干预。接纳承诺疗法（ACT）作为有效的干预手段，其团体辅导已被证实能显著提升大学生心理灵活性；而自我决定理论强调的自主感满足，是大学生人际适应的核心中介变量。本研究整合ACT、自我决定理论与友情解体过程模型，通过个案干预探讨多理论

整合模式的应用效果，助力大学生提升人际挫折的心理韧性。

## 2 个案基本情况

### 2.1 个案基本信息

小微（化名），女，汉族，21岁，未婚，广东籍，广州某大学管理类的二年级本科生。个子较高，目测有175cm，身形偏瘦，无明确医学检查显示营养不良。首次咨询时，来访者戴着帽子，帽檐压得很低，并戴着黑色口罩，一直低头，几乎看不到面部。来访者注意力不集中，睡眠质量下降，行为回避、退缩，出现焦虑情绪。

### 2.2 家庭状况

父母健在，一家四口，有一位姐姐。小微与母亲关系良好，认为母亲是自己活着的动力。父亲由于工作的关系常常不在家，自己也很少和父亲沟通交流，存在父爱缺失的情况。高三阶段，因一次和姐姐的沟通不畅，姐姐脱口而出一句“你去死好了”。当天，小微尝试服用大量止痛药自杀，与此同时，母亲电话来电，唤起求生的本能，而后她主动催吐。目前，小微没有自杀意念和自杀计划。

### 2.3 个人成长史

小微从小患有遗传性胃病，曾多次去医院，但都没有根治。目前只能靠止痛药缓解疼痛，总是反复。来访者小学至初中期间曾多次遭受言语欺凌，当时班级里多名女生频繁对来访者的外貌进行评论，如被嘲笑肤色偏黑等言语欺凌。来访者表示：“最伤害我的不是她们说的这些字句，而是她们说完后嬉笑的表情和鄙视的眼神。”来访者曾向母亲求助过，母亲却不以为然，认为是小孩子之间的玩闹。因此，后面小微也不会向母亲倾诉生活中的不顺心，觉得母亲无法与自己共情，甚至还会指责自己。在小学和初中阶段，来访者总是低头，想将自己藏起来，抵触和同性朋友相处。进了高中和大学后，小微自认为可能是年龄增长，再加上身高比较高的原因，没有人欺负自己了。

### 2.4 主诉

一个月前，我和好朋友发生矛盾，但是她拒绝和我沟通，我感到很失落、难受，吃不下饭、睡不着觉，即便睡着了还容易醒，对未来的人际关系感到焦虑。平时我热衷于参加各种活动，最近一个月却没有参加任何活动，总是反思自己曾经的言行举止。

### 2.5 焦点事件

据辅导员反馈，来访者平时在班级里大大咧咧的，看起来和班级成员相处良好。她的综合素质较强，表达能力不错，能够积极参加一些比赛，并能取得一些省市比赛的名次，总体表现不错。在班级中，和男生相处似乎更亲近一些，常常和男生一起组队参加比赛。最近，她经常戴黑色口罩，感觉情绪比较低迷。接下来，本文将以来访者第一人称“我”的视角，叙述诱发其社交焦虑的焦点事件。

一个月前，我大学里最重要的好朋友突然在微信上发了一段很长的信息，说我不顾她的感受、总是很自我，想要终止这段友谊。这条信息内容很长，一个屏幕都放不下。我觉得她有话可以当面说，我确实做得不好的地方，我是可以改正的，我不想失去这个好朋友。因为进入大学后，军训时的相互帮助，让我们越走越近，和她相处让我感到十分舒服。看到消息后，我主动去找她沟通，但她不理我，只给我留下了一句：“我想要说的，在信息里面已经很明确了。”

于是，我就开始反思自己的言行举止，回想我和她相处的各种事情。明明我们一起玩的时候笑得很开心，怎么现在变成这个样子？我觉得自己不认识她了。每次想到这些，我上课都无法集中精神了，不知道哪里出了问题。

## 2.6 评估

综合分析所搜集的临床资料，小微的主要表现为以下几方面。

(1) 生理状况：患有遗传性胃病。

(2) 精神状况：意识清楚，仪表整洁，思维清晰，自知力完整，无幻觉、妄想，存在显性焦虑、烦躁、紧张情绪，有明确的求助动机。

(3) 社会工作与社会交往：能完成课堂的学习任务，畏惧与人交往，特别是同性交往，不能集中精力学习，学习效率有所下降。

(4) 资料可靠性：来访者自知力完整，其自诉症状与辅导员提供的资料基本一致。

来访者心理问题的关键点：来访者出现社交焦虑情绪表面上由友情断崖式终止引起，其实质是认知与自身生活环境、过往经历等交互作用过程中产生的心理不灵活性，导致社交焦虑情绪产生并逐渐加重。

## 3 理论依据

### 3.1 友情解体过程模型 (Friendship Dissolution Model)

该模型由 Vieth、Rothman 和 Simpson (2022) 提出，其关键维度后续研究补充包括：时间维度（突然断崖式 vs. 逐渐淡化）、沟通维度（直接告知 vs. 间接疏远 / 消失）、意图维度（有意识终止 vs. 无意识淡化）。实证研究表明，年轻人更常使用突然、主动、非沟通式的终止方式（如直接拉黑、消失）。

### 3.2 自我决定理论 (SDT)

该理论的创始人是美国心理学家爱德华·L·德西 (Edward L. Deci) 和理查德·M·瑞安 (Richard M. Ryan)。该理论强调友情需满足自主、胜任、关联三大基本心理需求，当这些需求长期得不到满足时，人会主动终止关系，以恢复自身心理平衡。

### 3.3 接纳承诺疗法 (ACT)

接纳承诺疗法是第三浪潮心理治疗取向中的重要疗法之一，也是第三代认知行为疗法的代表疗法。

其创始人史蒂文·海斯认为，人类的痛苦源于用僵化的语言规则行事，不能完全地活在当下，反而沉湎于过去或担忧未来。这种疗法主张拥抱痛苦，在观念和心态上首先要接受“幸福不是人生的常态”这一现实，再建立和践行自己的价值观。区别于第二代认知行为疗法的是，该疗法不试图修改来访者的想法和信念，而是改变与自身想法的关系。接触当下、解离、接纳、以自我为背景、价值和承诺行为，共同构成 ACT 的灵活六边形（海斯，2024）。ACT 的目标是帮助来访者开创丰富、充实且有意义的生活，同时接纳生活中不可避免的痛苦（哈里斯，2019）。

## 4 咨询目标

### 4.1 近期目标

从情绪上来说，缓解焦虑情绪，建立情绪边界；  
从认知上来说，提升认知的灵活性，减少思维反刍；  
从自我意识上来说，摆脱过度自责，减少自我攻击，建立新的自我认知；  
从人际关系来说，进一步理解友情的关键构成要素。

### 4.2 长远目标

从人格不断完善的视角来说，帮助来访者实现以下转变：  
从“害怕被抛弃”走向“自我稳固”；  
从“讨好求认可”走向“真实做自己”；  
从“关系决定情绪”走向“我主导我的人生”；  
从“失去就崩溃”走向“失去也能重建生活”。

## 5 咨询过程

心理咨询大致分为三个阶段：（1）诊断评估与咨询关系建立阶段；（2）心理帮助阶段；（3）结束与巩固阶段。

### 5.1 心理评估与咨访关系建立阶段（第一次咨询）

首次心理咨询的核心是建立安全、信任的咨访关系，明确咨询规则与保密原则；通过摄入性会谈，收集来访者的人口学信息、成长史、核心困扰等临床资料，厘清友情断崖式终止引发社交焦虑的具体表现、持续时间及对社会功能影响；探寻来访者的求助动机与改变意愿，对其负性情绪进行初步量化评估，运用正念冥想技术（随溪漂流的落叶）缓解其当下的焦虑情绪，为后续的评估诊断、咨询方案制定奠定基础。

或许是首次接受心理咨询的缘故，小薇显得比较紧张和局促不安。

咨询师引导小薇进行“落叶随溪漂流”练习：让她以舒服的姿势坐好，闭上眼睛，想象自己坐在潺潺流水的小溪边，水面上漂浮着片片落叶，让思绪跟随树叶一起漂流。将在此过程中产生的想法，随着树叶漂动，无论它们是消极还是积极、痛苦或快乐。在练习后，小薇一边哭一边向咨询师讲述与好友相

处过程中的挫败感和内心的焦灼。咨询师通过摄入性会谈，了解小微的成长史、家庭情况、身体情况及是否存在心理危机。会谈期间，来访者全程戴着帽子，帽檐压得很低，并且戴着黑色口罩，一直低头，几乎看不到面部。咨询师认真倾听，与来访者共情，设身处地体会其所思、所忧，运用积极关注倾听、非评判性倾听和共情式倾听，建立双方信任的基础。

咨询师层层深入引导，从表面问题向深层原因递进，如“你说她单方面终止友谊让你感到焦虑，那这种焦虑，有没有让你想到之前的一些经历”，以此引导来访者回溯个人成长史，包括曾遭受言语欺凌的经历，进一步帮助咨询师理解来访者的内心感受。在首次会谈中，适时对收集到的信息进行简单梳理，如：“刚才你说了三个点，一是你们的友谊起源于军训，二是矛盾的导火索是她发来的长信息，三是你尝试沟通被拒绝，对吗？”这样的梳理既能确认信息的准确性，也让来访者感受到会谈的条理性。

首次咨询的最后，咨询师通过量化评估的形式，衡量负性情绪对来访者的困扰指数（0分是情绪完全不困扰，10分是情绪状态非常烦恼，烦恼到难以忍受）。来访者表示，刚坐下来时的困扰指数是9分，现在是6分。

## 5.2 心理干预阶段（第二次和第三次咨询）

本阶段聚焦情绪着陆与现实接纳，核心任务：稳住情绪，引导其停止自我攻击，接纳“关系已结束”的事实，通过正念着陆练习，关注此时此刻，且不做任何评判；像旁观者一样看待这段友情，尝试重建胜任感，看到自己在这段友情中的付出与收获；重建关联感，区分失去一段友情≠失去被爱的能力与资格。聚焦“此时此地”的体验，减少对过去反刍与未来担忧，提升对当下的觉察与联结（Corey, 2004）。

### 5.2.1 第二次咨询

第二次见到小微，她依然戴着鸭舌帽，没有戴口罩。在本次心理咨询中，咨询师向小微介绍接纳承诺疗法（ACT），并与她共同商定辅导目标，用更加温和、接纳的方式面对自身情绪与想法，小微表示可以接受。咨询师引导小微不刻意评价、挑战或消除念头，进行认知解离训练。

辅导片段如下：

咨询师：假如我这里有一根魔法棒。我挥动这根魔杖后，那些让你挣扎和纠结的想法和感受，对你来说都不再是问题了，接下来你将做些什么不一样的事？

小微：我想找到生活的方向，不想被别人牵着走。

咨询师：被牵着走，你可以具体说一说吗？

小微：昨天晚上，我的好朋友向我发出请求，要求互删微信。（来访者深深叹了口气）我感觉到一旦关系有了裂痕，就难以维系了。我真差劲。

咨询师：嗯，刚才你提到“我真差劲”，你的头脑是否常常出现这样的念头？

小微：是的。

咨询师：如果可以的话，我想请你把这些想法写在白纸上，你觉得可以吗？

小微：可以的。

小微在白纸上写下了“笨蛋”“没有未来”等字句。

咨询师：现在，请你尽可能快速、大声地重复“笨蛋”“没有未来”这两个词语，直到它们变得无意义。

小微：30秒练习后，感到有些口干舌燥。

咨询师：字词本无意义，不过是口腔发出的震动，我们将词语赋予意义后，便会对自身产生各种各样的作用。

咨询师：你的这些想法既不是你的朋友，也不是你的敌人。这些想法让你感到痛苦，也许是你没有聚焦当下。你是否愿意以更加灵活和开放的心态关注当下，减少自责呢？

小薇：我愿意尝试一下。

咨询师：接下来，我们尝试用“正念”唤醒自己，与自己连接，同时欣赏生命中的每一个精彩瞬间。

正念练习：身体扫描。

家庭作业：每晚睡前进行3~5分钟身体扫描，觉察自己的身心状态，进而改善睡眠质量。

### 5.2.2 第三次咨询

帮助来访者理解，友情解体常是渐进过程（如需求不匹配、距离变化、价值观差异、边界被侵犯），不是突然发生，也不全是个人问题。引导其区分主动终止/被动疏远/自然淡化等不同情况，不再统一归因为“我不好”。同时，带着心理灵活性重新选择关系，走向自主、健康的人际模式。

这一次咨询中，小薇在辅导室的状态更加轻松自然，没有戴口罩和帽子。小薇告诉咨询师，经过多次与好友沟通无果后，就劝自己慢慢放下，积极和自我对话。她惊喜地发现，班级的两个女生会主动和自己说话、聊天，内心感觉挺不错。咨询师引导来访者以接纳、开放的态度面对自身的痛苦情绪和感受，不与之斗争，在心理上为情绪腾出容纳空间，这一态度和行为的转变，是咨询过程中非常重要的时刻。咨询师通过正念呼吸训练，引导来访者全面看待自己，每个人都有优点，也有不足，正因如此，每个人才成为了特别的个体。

七天纪录片提问：咨询师引导来访者想象，有一个摄制组记录她一周的生活，特别是人际互动场景，然后将其编辑成纪录片，会看到她在干什么、在说什么。咨询前后，人际互动方式是否发生了变化？在此过程中，引导来访者做真实的自我，不牺牲自主性讨好他人，不放弃胜任感而变得卑微，不牺牲边界换取关系联结，帮助其建立健康的友情进入与退出机制。

布置家庭作业：记录七天的生活，可以采用任何形式，包括但不限于文字、绘画或影像等。

## 5.3 结束与巩固阶段（第四次咨询）

价值就像指南针。咨询师引导小薇思考，人生就像一场旅行，指南针给予方向，并且保证沿着这个方向前进。人际关系是双向、动态的，有一些无法掌控的因素，只能去选择那些双向奔赴的关系。小薇表示认同，近期积极参加了“挑战杯”竞赛，还写了一篇论文综述。人际方面，和上次主动打招呼的女生关系也很融洽；拒绝了3名学弟的表白，但这次不困扰，知道自己不喜欢学弟，觉得自己目前状态不错。

咨询师观察到，小薇精心打扮了自己，人看起来也精神不少。在咨询过程中，她倾诉欲强，笑容满面。咨询师肯定了她这段时间以来的积极转变，希望将咨询室中学到化解挣扎与痛苦的思维方式与方法延伸到生活的方方面面。由于临近学期末，且基本达成咨询目标，经咨询师与小薇商量，双方同意结束咨询关系。

## 6 咨询效果评价

### 6.1 来访者自我评估

认知方面：小薇意识到不能以自己的标准要求别人，能接纳自己与他人的不完美，人际关系平稳。

情绪方面：小薇学会与焦虑、担忧和平共处，不再试图刻意消除这些情绪。

行为方面：积极尝试人生的可能性。从最近一次的电话回访中，了解到小薇开通的小红书账号有了  
一定粉丝，大大增加了自我效能感。

### 6.2 辅导员评估

辅导员反馈：小薇心理状态趋于稳定，情绪调节能力显著提升，与室友相处良好，心态从容。在学校后续的心理普查中结果良好，能够积极参加各项校园活动与竞赛，整体状态恢复如初。

### 6.3 心理咨询师的评估

从第一次较强的怀疑想法，到改变动机较强，再到积极行动。渐渐地，来访者能够将领悟带到现实的处境中，将融合、回避等阻碍前进道路的行为合理安放。在这个过程中，她洞察了自己想要建立什么样的人际关系，思考了什么阻碍了来访者追求良好的人际关系，并且采取了哪些无效行为。在不断地接纳与解离练习中，小薇不再陷入在痛苦和焦虑，而是充满生命力拥抱此时此刻，给时间一点时间，给自己一些空间，并且收获了意想不到的“生命礼物”。

结合友情解体过程模型，咨询师协助来访者完成了完整的心理告别，实现关系角色的退出与自我身份的重构，形成对“阶段性友情”的成熟认知，最终实现不因关系聚散动摇自我稳定性的长远目标。依据 SDT，促进来访者的人际动机从外在调控、内摄调控（为避免孤独、获得认可而维系关系）向认同调控与整合调控转变。未来人际关系中，她将主动维护自主、胜任与关联三大需求，建立互惠、尊重、平等的健康友情模式。运用 ACT 的承诺行动技术，推动来访者在接纳痛苦的前提下，采取与自身价值一致的行动：重建适度社交网络、练习清晰表达边界、减少讨好行为与过度依赖，提升心理灵活性。

## 7 讨论与总结

根据埃里克森人格发展八阶段理论，大学生处于成年早期（18 ~ 25 岁），需要解决亲密感与孤独感的冲突，他们渴望建立友情、爱情深度的人际关系。在小薇的案例中体现得淋漓尽致，特别是小学和初中阶段被班级女生言语欺凌，导致长时间友情的缺失，加剧了对友情的渴望。古罗马哲学家 Publilius Syrus 曾经说过：“A friendship that can end never really began.” 中文翻译为：“能轻易结束的友情，从未真正开始过。” 因此，在咨询全过程中，咨询师引导来访者思考“什么是真正的朋友”。

本文围绕“友情断崖式终止”的心理干预展开研究，整合友情解体过程模型、自我决定理论（SDT）与接纳承诺疗法（ACT），构建了“稳定接纳—需求修复—行动重建”三阶段干预框架。该框架的核心目标是帮助来访者摆脱情绪内耗、修复心理需求、建立健康的人际模式。友情断崖式终止的干预效果受依恋类型、关系时长、终止原因等因素影响。未来，可进一步探索不同人群的差异化干预策略，提升干

预的有效性。

## 参考文献

- [1] 左红梅. (2022). 知识整体论视角下大学生情感观念现状及教育引导. *江苏高教*, (10), 107-111.
- [2] 丁越, 刘力嘉, 寇彧. (2026). 互联网时代的大学生人际关系满意度: 线上积极反馈与感知社会支持的作用. *心理发展与教育*, (1), 39-49.
- [3] 李文福, 何筱, 王瑞歌, 曹怡珊, 许景超, 强景, ... 赵敏. (2022). 儿童期不良经历与大学生人际关系困扰: 成人依恋与手机依赖的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*, 30(12), 1852-1858.
- [4] 海斯. (2024). *自在的心*. 北京: 机械工业出版社.
- [5] 哈里斯. (2019). *ACT就这么简单*. 北京: 机械工业出版社.
- [6] Corey, G. (2004). *心理咨询与治疗经典案例* (第6版) (石林 等译). 北京: 中国轻工业出版社.

# Unmediated Friendship Breakdown to Psychological Reconstruction

## — A Case Counseling for Social Anxiety Following Unilateral Friendship Dissolution

Chen Yan Li Zhuangyou

*Guangdong University of Finance & Economics, Guangzhou*

**Abstract:** The client, Xiao Wei (pseudonym), is a 21-year-old unmarried female and a second-year college student. One month ago, following the sudden, unmediated termination of a close friendship — with the other party refusing all communication — the client began experiencing worries and fears regarding future interpersonal relationships. These psychological distress symptoms were accompanied by impaired sleep quality, characterized by frequent nighttime awakenings. Recognizing her deteriorating mental state, the client proactively scheduled a psychological counseling session via phone and attended as planned. To address the client's needs, the counselor integrated three theoretical frameworks: the Friendship Dissolution Process Model, Self-Determination Theory (SDT), and Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Intervention focused on four core objectives: providing targeted psychological support, reducing emotional avoidance and cognitive fusion, stabilizing the client's mental state, and facilitating acceptance of the relationship ending, and rebuilding a sense of autonomy to reduce over-reliance on external evaluations for self-worth.

**Key words:** Unmediated friendship breakdown; Social anxiety; Case study