

一例抑郁状态大学生的心理咨询案例报告

石 茹 张文君

内蒙古科技大学包头医学院, 包头

摘 要 | 来访者因自己常无缘无故情绪低落, 不愿与人交往、失眠等困扰主动前来寻求心理咨询。咨询师通过倾听、共情与来访者建立良好的咨访关系。咨询师运用意象对话技术指导来访者对消极意象进行修改和调整, 并引导来访者想象新的意象, 经过6次咨询, 来访者的意象发生了积极的转化, 抑郁情绪得到改善, 咨询效果良好, 咨询目标基本达成。

关键词 | 大学生; 抑郁状态; 意象对话技术; 案例报告

Copyright © 2021 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

1.1 来访者基本情况

来访者, 女, 21岁, 汉族, 北方人, 现为大学本科三年级学生, 身材偏瘦, 无重大躯体疾病, 直系亲属没有精神病史。大学一年级时有过一次心理咨询经历。

1.2 家庭情况及重要生活事件

来访者家中四口人, 家里有爸爸、妈妈和姐姐。父母身体健康, 都是工人。姐姐已在老家参加工作, 未婚。自小与父母生活在一起, 与姐姐关系比较好, 有事情会与姐姐说, 觉得姐姐更懂自己。高中时有段时间莫名地难过, 不想说话、情绪低落失眠等, 后来自己慢慢就好了。状态不好时, 觉得生活没有意义, 有过自杀想法但未实施。

1.3 个人生活状况

来访者平时性格开朗, 与周围同学关系和谐, 学习成绩优异。自诉近一周经常莫名地难过,

总是不自觉地想哭，每天不觉得饿，有时候吃一顿饭，有时候吃两顿饭，晚上失眠，几乎一整夜睡不着，中午能睡一会。最近一周不想说话、也不想理别人，觉得心里挺内疚的，因为宿舍人对自己都不错，为此很痛苦。感觉在学习、人际上也没有遇到什么事情，就是开心不起来，做事情也提不起精神来，每天过得浑浑噩噩，目前无自杀想法，现在觉得高中时自己的想法不成熟，父母非常爱自己，做傻事的话，就太对不起他们了。现在来咨询想弄清楚自己到底是怎么了，想改变目前的状态。对于自己目前状态 1-10 打分（1分是非常糟糕，10分是非常好），来访者打分为3分。

2 心理评估与分析

2.1 评估

2.1.1 咨询师对于来访者的第一印象

来访者衣着整洁，主动前来求助。在讲述自己近期状态时，几次抽泣，说话声音比较小，逻辑思维清晰。

2.1.2 风险评估

依据了解到的来访者的相关资料，无家族精神病史及其他重大疾病。根据病与非病三原则，来访者自知力良好，有强烈的求助愿望；人格相对稳定，无明显的改变，未出现幻想、妄想等情况；知情意等心理活动过程协调，排除精神病。来访者虽然表现为食欲不振、失眠、情绪低落，但未对自己及周围人带来伤害，社会功能未受到重大影响。根据对来访者的全面了解及量表得分（抑郁自评量表 SDS 标准分为 58 分），暂评估为一般心理问题，属于心理咨询范围。

2.2 分析

来访者因莫名的情绪低落而苦恼，能详细描述自己的情绪状态，具有强烈的求助意愿，想改善自己目前的状态。意象对话技术借助具有象征意义的画面进行交流，适合来访者情绪的改善。

3 咨询过程

3.1 咨询目标

在了解来访者关键信息的基础上，与其探讨的主要目标是降低抑郁水平，减轻抑郁情绪对来访者的影响。

3.2 咨询方法及原理

意象对话作为一种心理疗法，是由我国心理学家朱建军博士在 20 世纪 90 年代初创立的，它借助想象中具有象征意义的画面进行交流，在咨询、文化、教育等领域都取得了一定的成绩，受到越来越多的

关注^[1]。李丽、杜美青等人研究发现,意象对话技术在治疗抑郁方面效果显著^[2-7]。

3.3 咨询次数及时间安排

每周一次,每次50分钟,共6次,历时两个月。

3.4 咨询过程

咨询共进行6次。

第一次会谈:

与来访者签署知情协议并且介绍心理咨询的保密原则及保密例外等相关信息。在这次会谈中,主要了解来访者的相关情况,与其建立良好的咨访关系,对于来访者的状态进行评估,确认来访者适合进行心理咨询。与来访者协商咨询目标,明确咨询的时间、地点等设置,同时向来访者简要介绍了意象对话技术及其在抑郁情绪方面的效果,来访者表示愿意进行尝试。

第二次会谈:

在意象对话技术中,放松有利于来访者较快地进入想象。来访者初次尝试意象对话时,一开始感觉放松不下来。咨询师引导其关注呼吸,通过深深地吸气、慢慢地吐气,来访者渐渐地放松下来,进入房子的想象。在想象中来访者看到的房子是黑色的,周围有栅栏,房子的门、窗户都是关着的。推开门走进房子,发现房子里面很黑。通过想象让她把窗户打开,感觉打不开,后来让她尝试想象将灯打开。打开灯后发现房子里面有一张桌子、一把椅子,椅子上有一个垫子,别的就没有了,来访者感觉这个房子像是自己住的房子。

在意象对话中“房子”是内心世界的象征^[8],来访者的心理状态有些荒凉、封闭、灰暗,符合抑郁的意象特点^[9]。在意象对话中,引导来访者有针对性地进行想象,有利于改善来访者的心理状态。在咨询中也进行了尝试,来访者也愿意做一些改变,比如在想象中将灯打开,给房间增加一些光亮。意象对话技术的基本操作,除了准备、想象、诱导,还包含强化练习^[8]。为此针对来访者的想象情况,在咨询后给其留的作业是让来访者在接下来的一周想象给房子增加光亮,打开灯或者打开窗户,每天做20分钟。

第三次会谈:

咨询一开始让来访者汇报作业练习情况,来访者反映在想象练习中打不开窗户,自己每天坚持想象在房子里开灯20分钟,经过一个星期的想象感觉屋子里不像之前那么黑了。在了解来访者一周的相关情况后,继续进行房子意象。经过一周的练习,在咨询室来访者通过深呼吸比较快地进入了想象,她看到房子的颜色不是黑色的,变成了浅灰色。在进入房间后,再次鼓励来访者尝试着将房间再增加一些光亮,咨询师引导来访者看看房子周围有没有开关或者工具。经过努力来访者找到了一把钥匙打开了窗户,来访者反馈阳光照进房间的一刻,房间瞬间变得明亮,感觉内心也一下子敞亮了很多,很喜欢。来访者脸上露出开心的笑容,来访者开始愿意敞开心扉。

咨询结束后,为强化效果,再次对来访者布置家庭作业,让其在接下来的一周继续每天做20分钟开窗想象,感受房间的明亮和阳光的温暖,感受自己开窗那一刻内心的状态。

第四次会谈:

在了解练习情况时,来访者反馈自己每天进行练习,感觉状态好多了,自己心情不好时也会找好朋友倾诉。在第四次会谈中,来访者继续在咨询师的引导下进行意象对话。在这次的房子意象中,来访者发现房间里有一个暗门,起初看到暗门,她有点害怕,不敢靠近,身体也警觉起来。在咨询师的陪伴与引导下,她尝试推开门发现门内有一只小猫,很瘦小,蜷缩在角落,精神状态不太好。看到这只小猫来访者哭了,很伤心,觉得小猫很可怜。在咨询师的陪伴与支持下来访者慢慢变得平静。咨询师让她尝试走近一些,来访者反馈小猫很害怕,咨询师鼓励她和小猫说说话。她不断地用温和的语言安慰小猫,小猫变得平静很多。来访者觉得能与小猫靠近,感觉内心平静了很多。

这次的意象可能与来访者的一些创伤或者经历有关,在询问其成长经历时并未提及。可能是创伤发生时来访者太小不记得了,或者是创伤对于她而言太痛苦了,她选择性遗忘了。本次咨询结束后的作业是让来访者每天想象与小猫在一起,每天陪伴它20分钟,来访者表示愿意。

第五次会谈:

咨询一开始,来访者反馈起初小猫不太配合,自己很有耐心,慢慢地小猫与很亲近,每天自己在想象练习中就会去陪伴它,有时候不止20分钟。来访者表示这一个星期感觉状态还不错,莫名地伤心、难过的情况少多了。在了解其状况的基础上继续进行看房子意象。来访者看到的房子不是浅灰色的了,说不上是一种什么颜色。房子的窗户是打开的,走进房子里,房间很干净,阳光透过窗户照进来,很温暖,小猫在懒洋洋的睡觉。当问及想在房子里加一些什么时,来访者说想加一张大大的床,桌子上摆上自己喜欢的插花,让房子更温馨一些。

此次咨询中来访者的房子意象更丰富了,也充满了活力。咨询完感觉来访者脸上的笑容多了,整个人状态很积极。这次咨询后的作业是让来访者每天继续进行想象如何让自己房子更加舒适温暖,按自己的想法布置房间,巩固自己的积极想象。

第六次会谈:

第六次咨询时,来访者提前十分钟到达了咨询室。来访者反馈自己近一周状态很好,每天都进行想象,在练习中她把房子涂成了自己喜欢的米黄色,房间里有一张大大的床,软软的,躺在上面很舒服,房间里布置了自己喜欢的插花,很温馨、很舒服,感觉很开心。这也是自己未来想要的生活,养一只猫,有属于自己的时间和空间。会谈结束后,经综合评估来访者的情况,已经实现了降低抑郁水平的目标,双方经过协商,一致同意结束咨询。

4 咨询效果评估

4.1 来访者自我评估

来访者感觉无缘无故地伤心、难过的情况基本没有了,每天能按时吃饭,每晚也能睡7个多小时,与同学们交流多了,对于未来的学习生活有比较明确的规划。对于自己目前状态1-10打分(1分是非常糟糕,10分是非常好),来访者打分为8分。

4.2 咨询师评估

来访者的抑郁情绪得到明显改善，脸上的笑容明显增多了，精神状态好了很多，对自己也有了新的认识。在最后一次咨询结束，对来访者再次使用 SDS 量表进行测评，标准分为 40 分，表明其情绪状态在正常范围内。在开学后的随访中，该生反馈在积极准备考研，咨询效果良好。

5 反思

总体来说，来访者在情绪上有很大改善，睡眠、饮食等回归正常。咨询的成功取决于很多的因素。一方面是与来访者建立了比较稳定的咨访关系，每次咨询中认真地倾听、陪伴，会给来访者带来全新的情感体验；一方面在咨询中来访者强烈的求助意愿、课后作业的认真完成都是咨询取得良好效果的关键促进因素，在日常咨询中，作为咨询师要善于激发求助者意愿、布置家庭作业，以促进咨询效果；还有恰当咨询方法的选择对于咨询效果也有一定的影响，来访者因莫名地情绪低落、失眠、流泪，若与其探讨生活中的事件则可能不利于咨询的开展，这也要求咨询师在工作中有专而精的技术，同时要广泛涉猎，灵活应对。

本案例在取得一定成效的同时，还存在以下不足。首先，在个案概念化上不清晰。个案概念化需要综合多方因素，对个体做出整体理解，而在本案中对于来访者的成长历程了解不够全面，问题的成因并不明确。其次，来访者的积极配合使得咨询取得一定的效果，这很有可能是其日常的一种应对策略，因咨询次数较少，并未对其人格层面进行探讨。

在心理咨询中，经过意象对话技术——看房子，来访者的抑郁情绪得到极大改善，与李俊茹等人的研究结果相一致^[2, 3, 7]，表明意象对话技术作为一种心理疗法对于情绪缓解具有很好的效果。未来可以在学校咨询中推广使用意象对话技术，也可以尝试将意象对话与其他疗法结合使用，更好地帮助来访者。

参考文献

- [1] 秦源. 意象对话心理疗法的发展与现状 [D]. 北京林业大学, 2009.
- [2] 李俊茹, 刘惠军. 意象对话技术及其在抑郁症心理咨询中的应用 [J]. 中国临床康复, 2005, 9 (16): 154-155.
- [3] 刘文贞, 徐继红, 郑海斌. 意象对话技术改善大学生情绪困扰的个案研究 [J]. 山东青年政治学院学报, 2013, 29 (4): 58-61.
- [4] 李丽, 李红晨. 意象对话技术在卒中后抑郁症患者康复过程中的疗效 [J]. 中国慢性病预防与控制, 2016, 24 (1): 58-60.
- [5] 杜美青. 意象对话技术合并抗抑郁药物对恶劣心境疗效的影响 [J]. 中国健康心理学杂志, 2017, 25 (7): 980-983.
- [6] 王娟, 钱永强. 意象对话技术对癌症患者术前心理干预的研究 [J]. 中国妇幼健康研究, 2017, 28 (S4): 519.
- [7] 邹苏, 甄宗建. 意象对话技术与家庭排列的结合——大学生心理咨询方法探新 [J]. 科教导刊 (中旬刊),

2019 (2) : 186-187.

[8] 朱建军, 孙新兰. 意象对话技术 [J] . 中国心理杂志, 1998, 12 (5) : 316-317.

[9] 朱建军. 意象对话心理治疗 [M] . 北京: 北京大学医学出版社, 2006.

A Case Report of Consultation for a Depressed College Student

Shi Ru Zhang Wenjun

Baotou Medical College, Inner Mongolia University of Science & Technology, Baotou

Abstract: The client came for consultation because of feeling down for no reasons, unwilling to associate with others, insomnia and so on. The counselor established a good consultation relationship with the client through listening and empathy. The counselor applied the imagery dialogue technology to guide the client to modify and adjust the negative images, and guide the client to imagine new images. After six consultations, the client's images were positively transformed, the depression mood was improved, the effect of counseling was good, the counseling goals have been basically achieved.

Key words: College student; Depressive state; Imagery dialogue technology; Case report