

高校抑郁症学生的生命叙事 及个案分析

铁 蕾

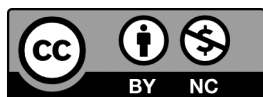
西南大学心理学部，重庆

摘 要 | 抑郁症是一种常见的心境障碍，近年来在高校学生群体中发病率逐年增加。本文通过对某大学生抑郁症患者进行生命故事访谈，以生命叙事的内容为材料进行个案分析，探究其心理特点，并对其抑郁症可能的成因进行尝试性解释，对大学生心理健康以及抑郁症发病原因的相关研究具有一定的价值和意义。

关键词 | 抑郁症；生命故事访谈法；个案分析

Copyright © 2023 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 研究背景

抑郁症是心境障碍的一种，患者主要表现为对生活失去兴趣和快乐，意志活动明显减退，睡眠或食欲出现紊乱，产生非理性的内疚感或自我价值感低，严重者伴随不同程度的躯体症状和认知功能受损，甚至出现自杀的企图或行为^[1]。来自世界卫生组织（WHO）的数据显示，当前全球有超过 3 亿人患有不同程度的抑郁症，每年有近 80 万人因抑郁而自杀，在 15 ~ 29 岁的青年人群中，

作者简介：铁蕾，西南大学心理学部硕士研究生，基础心理学专业。

文章引用：铁蕾. 高校抑郁症学生的生命叙事及个案分析 [J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5 (3): 247-256.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0503023>

自杀是死亡的第二大原因^[2]。

大学阶段是一个特殊的阶段，是青春期到成人期的过渡阶段，往往要面临很多适应性问题^[3]。在中国的社会背景和教育体制下，学生结束紧张严肃的高中进入大学后，生活从依赖父母的悉心照顾转变为集体生活，学习上由老师教学为主的接受式学习转变为相对自由轻松的自主式学习，生活中和心理上都开始慢慢独立。接触陌生的新环境、处理复杂的人际关系、对恋爱的向往以及随之而来的一些伤害和困惑、对未来的憧憬和迷茫、理想与现实的落差等各个方面的挑战，都使得大学生面临的压力与日俱增，很容易产生迷茫和矛盾，如果不能处理好，便有可能导致其心理失衡，产生焦虑、缺乏安全感等抑郁情绪。

因此，本文通过对某大学生抑郁症患者进行生命故事访谈，以生命叙事的内容为材料进行个案分析，探究其心理特点，并对其抑郁症可能的成因进行尝试性解释。

2 研究方法和研究对象

2.1 生命故事访谈法

生活是叙事的，是可以故事言说的^[4]。生命故事访谈法（life story interview method）是收集个体完整生命故事资料的一种方法。该方法是郑剑虹在德国学者 Fritz Sch ü tze 创立的叙事访谈（narrative interview）的基础上，吸收了美国学者 McAdams 的自我探索访谈技术，结合实践和思考发展起来的^[5]。

生命故事访谈法包括主述阶段和补问阶段两个阶段。在主述阶段，研究者只向研究对象提出一个问题：请谈谈您从小到大的人生经历，越详细越好。此后，研究者再不提问和打扰，只是以温暖、真诚的目光和表情鼓励研究对象完整地说出自己的生命故事。在补问阶段，研究者重点提问以下几方面的问题：

（1）成长性关键因素，包括亲子关系（例如，您与母亲或父亲的关系怎样，或您与家人的关系怎样）、身体自我（您是如何看待自己的外表和身体状况的）和角色楷模（在您的生命中有哪些人对您的影响很大）；（2）核心情节（nuclear episodes）问题，包括高峰点（例如，请您详细谈谈您生命中最快乐、幸福的事情）、

低谷点（例如，请您详细谈谈您生命中最痛苦、悲伤的事情）、转折点（例如，您认为哪件事情使您的人生发生了重大改变，您能否详细谈谈）、最早的记忆、最深刻的记忆；（3）未来的计划、想法和打算；（4）如何看待自己的人生经历^[6]。

对收集的个体生命故事资料，可从生命篇章、关键事件、重要他人、未来脚本、身体自我、人生评价六个方面进行基调分析、主题分析和认同分析。通过词汇的内容分析来了解个体生命故事的基调；并从自我接纳、自我连续性、自我意义和自他关系和谐这四个方面来分析个体自我认同的发展^[7]。

2.2 案例简介

学生 A，男性，四川某高校本科学生，于 2014 年入学，大二下学期因学业问题留级，大四下学期因未达到毕业要求，肄业离校，未就业。目前独自在外租住，以完成学业为主。A 出生于边远农村地区，幼年在乡镇长大，随父母多次搬家，小学多次转学，初中以后定居在某城市。中学期间成绩优秀，有两段情感经历，高考后进入某重点大学。大一参加辩论赛，状态较为稳定。大二后学业出现问题，导致留级，后因个人原因搬离学校寝室独自在校外租住。留级后学业问题依旧存在，最终导致肄业。大四期间确诊抑郁症，曾接受短暂的心理咨询和药物治疗，短期内状态并未明显恢复而自行停药。后重新开始接受药物治疗，目前状态稳定。

在征得研究对象的同意后，通过网络视频对其进行访谈并录像。访谈过程按照上文所述的生命故事访谈法的流程进行，共持续 1 小时 20 分钟。访谈结束后根据录像进行逐字稿的转录，形成文字材料。

3 生命故事分析

本文的主要研究目的是探究研究对象患抑郁症的心理特点和可能的病因，首先对其生命故事访谈的内容进行编码和分析，为后续的个案研究提供依据。生命篇章、关键事件和故事基调与研究目的紧密相关，因此生命故事分析主要从这三个方面进行。

3.1 生命篇章分析

研究对象的生命篇章分析如表 1 所示。

表 1 生命篇章分析结果

Table 1 Results of life discourse analysis

人生篇章	基调	示例	认同状况	示例	主题	示例
童年阶段	回避遗忘	“以前的事儿感觉我自己也记不太清了，倾诉欲也不是很强”“幼儿园太久了，也没什么好说的，那时候记忆都没形成”	认同	“小的时候我妈一直说我出生的时候是雷阵雨，就相信我一定会很出色，或者说以后是一个不凡的人吧”	人伦主题	“我应该是在一个比较非常经典的一个中国式家庭中长大的”
小学阶段	波折艰苦松散歧视抑郁	“这个学校非常松垮”“就看不起你村子里边来的孩子”“第三个班主任也是不怎么看得起我”	认同到不认同	“我一共上过四个小学”“本身我觉得我就是内向，之后就变得更加抑郁，或者说黑暗”	事功主题	“那个期末我拿了双百，从此以后他对我的看法吧，或者说行为就发生了改变”
中学阶段	压抑打击羞辱难受努力幸运	“他用你能想象到的最恶毒的最恐怖的最压抑的语言去羞辱你”“那是在对我进行的一种打击”“我都没想到自己能有那么努力”	不认同	“那段时间给我留下最难受的经历是什么呢？每天早晨听到起床的那个铃声，都觉得好像是末日一样的声音”	事功主题	“最幸运的是，我在高考前的三个月，努力了一把”“一种近乎疯狂的状态去学习，然后考了一个非常不错的结果吧”
大学阶段	拼搏残酷糟糕迷茫矛盾	“这段时间的拼搏我觉得是很棒的”“最残酷的也许还有很多事情的，只是我现在想不起来”“我自以为了解自己，后来才发现从未了解自己”	不认同	“我本来可以做得更好的，因为一些事情让我变得很糟糕”“也许等我有一天转好了，我能够更好地回答这个问题”	事功主题	“上大学的时候拼尽一切去打辩论，希望有一天能在世界大赛上，然后讲出自己想说的话，发出自己的声音”

由上表可知，研究对象的生命篇章主要根据其教育背景分为童年、小学、中学和大学四个阶段。在这四个阶段里，研究对象的生命基调总体是消极的。其生命早期的经历比较波折和复杂，并且受到了来自身边环境和他人的一些负面影响。从小学阶段开始，研究对象对自我出现了从认同到不认同的转变，并且这种不认同的状态在之后的人生阶段中没有发生改变，一直延续至今。

3.2 关键事件分析

研究对象的关键事件分析如表 2 所示。

表 2 关键事件分析结果

Table 2 Analysis results of key events

关键事件	基调	示例	认同状况	示例	主题	示例
小学期末考	委屈 上进	“我妈回家以后大哭了 一场说，你一定要给妈 考个样子出来”	认同	“从那次考试以 后，他就把我和 成绩最好的同学 放在一起”	事功 主题	“然后那个期末 我拿了双百”
被女孩子 戏耍	青涩 恼怒 极端	“就感觉情窦初开的时 候被一个女孩子给戏耍 了一把”	不认同	“那个时候就比 较极端了”	人伦 主题	“当时对我的感 情经历影响比较大”
高中时期 初恋	平淡 迷茫 叛逆	“高中的时候谈了我的 第一次恋爱”“所以从 开始为什么都没有想 好”“就觉得读书没有 用”	不认同	“可能回想起来 根本没有说是真 正喜欢人家什么”	人伦 主题	“时间到了，想 去谈恋爱，所以 开始了这么一段 过程”
高考	幸运 努力 疯狂	“最幸运的事，我在高 考前的三个月，努力了 一把”“就一种近乎疯 狂的状态去学习”	认同	“然后考了一个 非常不错的结果”	事功 主题	“考上了大学”
患抑郁症	冷漠 折磨 痛苦	“我有这么久的病史 了，抑郁症逐渐变成了 我的一部分，我已经忘 记正常的生活该是什么 样了”“我现在的态度 就像被折磨久了，已经 习惯了”	不认同	“这肯定是坏事”	事功 主题	“如果有个按钮 能让我一键恢复， 那是最好的”
肄业	回避 焦虑 迷茫	“我也不想多谈了，感 觉在慢慢失去耐心”“在 我这个状态下，我觉得 我不能说出任何事”	不认同	“现在事情都不 能代表以后”	事功 主题	“我现在只想尽 快地完成学业”

研究对象成长过程中经历的关键事件也对其心理产生了重大的影响，这些事件总体上也是消极的。有的事件虽然有积极的成分，比如小学期末考和高考的成功经历，对研究对象产生了正面的影响，但这些事件是短暂突发的，未能使其性格和心理状态发生根本的长远的改变。相反，那些负面的事件往往持续时间较长，

比如初恋的感情经历，因此对研究对象产生的消极影响更为严重和持久。

3.3 词汇内容分析

研究对象的词汇内容分析如表 3 所示。

表 3 词汇内容分析结果

Table 3 Vocabulary content analysis results

人生阶段	基调	情绪情感类词	人格形容词
童年阶段	积极（5）	简单（1）	出色（2）不凡（1）出人头地（1）
	消极（2）	艰难（1）	作恶（1）
	积极（4）	开心（1）	勤奋（1）自信（2）
小学阶段	消极（12）	艰苦（2）松垮（2）伤害（1）	黑暗（1）内向（2）抑郁（1）自卑（3）
	积极（4）	幸运（2）	努力（2）
	消极（14）	压抑（2）打击（1）羞辱（2）难受（3）恐怖（1）伤痛（1）绝望（2）	疯狂（1）缺陷（1）
中学阶段	积极（3）	骄傲（1）	拼搏（2）
	消极（22）	迷茫（3）焦虑（2）矛盾（1）糟糕（2）折磨（1）痛苦（1）压抑（2）看不起（1）恨（1）	黑暗（3）敏感（1）病态（1）抑郁（3）

通过以上词汇分析，可以看出研究对象生命故事的基调总体是消极的，与前文人生篇章和重要事件分析的结果一致。在整个生命叙事中，积极词出现的频数为 16 次，消极词出现的频数为 50 次，除童年阶段外，其他人生阶段内消极词都远远多于积极词。尤其在中学和大学阶段，研究对象叙述中的情绪情感类词和人格形容词绝大部分都是消极词。这种消极的基调一方面反映出研究对象消极悲观的性格特点，这种性格特点可能正是其抑郁症的成因之一；另一方面也可解释为随着研究对象抑郁症的病情发展，使其对自身经历出现了一些歪曲和偏激的认知。

4 个案分析

接下来，在上文生命故事分析的结果和访谈的其他原始材料的基础上，对

研究对象进行更加详细的个案分析,进一步解释其患抑郁症的心理特点和可能的病因。

4.1 症状表现和心理特点

研究表明,大学生抑郁症主要表现为较长时间的情绪低落、动机减退,对周围世界逐渐失去兴趣,注意力不集中或出现认知问题,莫名的自我愧疚和负罪感,睡眠障碍(如失眠和起床困难),饮食障碍(如厌食或暴食),甚至会产生感觉人生没有意义,世界没有自己会更好的极端想法,出现自杀倾向或自杀行为^[8]。在本案例中,通过研究对象访谈过程中的语言、神态和动作可以看出目前其处于抑郁状态,有以下典型的症状表现和心理特点。

(1) 认知方面: 思想态度消极,对一些负面的经历耿耿于怀,对生活 and 人生持悲观看法(如:“那些事对我造成了非常不好的影响”); 认知功能减退,记忆下降,注意力无法集中,正常学业受到严重影响(如:留级,肄业)。

(2) 情绪方面: 情绪低落,兴趣和动机减退,容易焦虑(如:“我感觉渐渐失去耐心”); 态度冷漠,对现状比较无力,出现习得性无助(如:“我已经习惯了”); 对未来没有把握,感到迷茫,采取回避的态度(如:“以后没什么好说的”)。

(3) 行为上: 出现过睡眠障碍,在药物控制下有所好转; 偶尔出现异常的行为(如:“有时候我会一个人自言自语”); 大量抽烟,酗酒,目前因为用药已停止饮酒。

(4) 社会功能方面: 回避社交,缺乏正常的人际交往(如:搬离宿舍); 无法融入社会,难以拥有正常的生活(如:离校后无工作)。

4.2 抑郁症可能的成因

来自临床观察、流行病学以及心理治疗的证据表明,大学生抑郁症的出现常常是多因素、多途径交互的复杂现象。就发病主体而言,可将病因分为个体因素与环境因素。个体因素包括遗传变异、神经病理、生理缺陷和人格特质; 环境因素包括自然环境和社会环境(家庭、学校等)^[9]。本文基于生命故事访

谈和个案分析，主要从人格和环境方面解释研究对象患抑郁症的病因，有以下几个方面。

（1）性格因素的影响：研究对象性格内向，适应性较差，不善于融入新的环境（如：“我本身性格比较内向”）；感情经历丰富，比较感性，并且在恋爱过程中受到了伤害，使其更加抑郁和极端（如：“之后就变得更加抑郁，或者说黑暗”）；中学时期成绩优秀，能力较强，对自己有很高的要求，做事追求尽善尽美，受挫后自我认同感较低（如：“我本来可以更好”）。

（2）早期成长经历：研究对象早期成长经历较为波折，多次搬家和转学，不利于建立安全感（如：“我一共上过四个小学”）；幼年时期生活条件艰苦，导致其适应困难（如：“那时候条件也不好”）。

（3）家庭环境：家庭氛围严肃传统（如：“我应该是在一个比较非常经典的一个中国式家庭中长大的”）；父母之间缺乏沟通（如：“就是那种父亲不善言语，然后母亲承担了多数的教育责任”）；家长期望过高（如：“就相信我一定会很出色，或者说以后是一个不凡的人吧”）；亲子关系不和谐（如：“可以说我是看不起我的父亲，然后又恨我的母亲”）。

（4）学校环境：早期学校条件较差，没有接受良好的教育（如：“因为下雨把房子都冲垮了，就放很多天假”）；遇到过几位势利的老师，受到歧视和羞辱，对研究对象造成的打击和伤害较大（如：“他用你能想象到的最恶毒的最恐怖的最压抑的语言去羞辱你”）。

（5）应激事件的影响：在研究对象的成长过程中，遇到过一些负面的事件（如：失恋，留级），产生了消极的影响。

5 思考和总结

本文通过对高校抑郁症学生患者的生命故事访谈和个案分析，探究其抑郁症的心理特点和病因，对大学生抑郁症群体的研究和治疗有一定的实证意义和借鉴价值。根据分析的结果可知，大学生患抑郁症往往是多方面因素共同作用导致的。就本案例的研究对象而言，成长经历和家庭学校环境对其心理健康造成的消极影响是不可忽视的。值得庆幸的是，该学生目前已接受专业的心理卫

生诊疗,并且自身配合程度较好,随着药物治疗的进行,其病情正在逐步稳定和恢复。

因此,对于抑郁症发病机制的研究,除了从遗传变异和神经病理方面进行探索,还应该重视人格和环境等因素的影响。如生态系统理论所述,个体成长过程所处的大时代背景、家庭或学校的环境等都会对个体的发展产生不容回避的重大影响,无论是塑造性格还是留下成长烙印^[10]。对于抑郁症患者而言,营造一个积极友善的环境对其至关重要,从家人老师朋友的微观层面到社会环境的宏观层面,都应给抑郁症患者一定的空间,充分的理解、支持和帮助。

参考文献

- [1] 李跃华,张兰凤. 抑郁症研究现状及未来研究目标探讨[J]. 中国中医药信息杂志, 2006, 10(13): 1-3.
- [2] 崔庆霞,王在翔. 大学生抑郁现状调查及影响因素研究[J]. 中国卫生事业管理, 2014, 8(31): 629-630.
- [3] 黄兆信,李远煦. 大学新生适应性问题研究:从高中与大学衔接的视角[J]. 中国高教研究, 2010, 5(26): 83-85.
- [4] 毕重增. 生命叙事与心理传记学的学科发展机遇[J]. 中国心理学会, 2015.
- [5] Mcadams. The psychology of life stories[J]. Review of General Psychology, 2001(2): 10-122.
- [6] 郑剑虹. 中国大陆的心理传记学研究及其质量结合模式[J]. 生命叙事与心理传记学, 2013: 41-61.
- [7] 郑剑虹. 生命故事研究理论、方法与实践[J]. 中国心理学会, 2015.
- [8] 刘琰,谭曦,李扬,等. 大学生抑郁情绪现状及影响因素分析[J]. 中华全科医学, 2015, 13(1): 91-93.
- [9] 宋艳,贾存显,周英智. 大学生抑郁现状及影响因素研究进展[J]. 心理月刊, 2020, 15(18): 237-240.

- [10] 刘云美, 宇邓, 丹周. 大学生抑郁症的成因、干预及预防探究 [J]. 昭通学院学报, 2019, 2 (41) : 112-116.

Life Narrative and Case Study of a College Student with Depression

Tie Lei

Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing

Abstract: Depression is a common mood disorder. In recent years, the incidence of depression among college students has increased. In this paper, we conducted a life story interview with a college student suffering from depression. We explored the psychological characteristics of depression and tried to explain the possible causes of depression using the content of life narrative as the material of case study. This paper has certain value and significance for the study of college students' mental health and the causes of depression.

Key words: Depressive disorder; Life narrative; Case study