

## 舒心安眠

### ——一例完形疗法解决大学生失眠的案例分析报告

赵静 安洁

邯郸幼儿师范高等专科学校，邯郸

**摘要** | 本案例报告详细呈现了一例运用完形疗法为主，结合理性情绪疗法与催眠放松技术，对一名因演讲比赛失利引发焦虑、失眠的大学生进行短期心理咨询的过程。来访者李颖（化名），女，20岁，因近期持续失眠、情绪低落、自我评价下降而求助。咨询师通过三次结构化咨询，帮助来访者处理“未完成事件”，释放压抑情绪，重建对睡眠的合理认知，增强自我觉察与情绪管理能力。咨询结束后，来访者睡眠质量显著改善，情绪趋于稳定，自我接纳程度提高。本案例体现了完形疗法在处理短期应激性情绪与睡眠问题中的有效性，也为高校心理咨询中类似问题的干预提供了参考。

**关键词** | 失眠；完形疗法；理性情绪疗法；催眠放松

Copyright © 2025 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 背景资料

### 1.1 咨询师资料

咨询师赵静，女性，41岁，国家二级心理咨询师，应用心理学硕士，现任某高职院校心理咨询中心专职心理咨询师。从事心理健康教育与咨询工作17年，累计个体咨询时数超过3000小时，擅长认知行为疗法、完形疗法、催眠疗法等整合性咨询。曾参与多项心理健康教育课题，发表相关研究论文数篇，具备丰富的咨询经验与理论基础。

### 1.2 接案情况

2024年10月，来访者李颖（化名）通过学校心理咨询热线预约咨询，自述近期持续失眠、情

基金项目：邯郸市哲学社会科学规划研究课题（课题编号：Q2025270）。

通讯作者：赵静，邯郸幼儿师范高等专科学校，教师，硕士研究生，研究方向：青少年心理健康教育。

文章引用：赵静，安洁. (2025). 舒心安眠——一例完形疗法解决大学生失眠的案例分析报告. *心理咨询理论与实践*, 7(9), 668-674.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0709074>

绪低落、上课注意力不集中，已影响日常学习与生活。首次面谈时，李颖情绪激动，面带泪痕，表达出对睡眠的强烈恐惧与无助感。咨询师经初步评估后，认为其问题属于一般心理问题范畴，适合开展短期心理咨询。双方签订知情同意后，确立咨访关系，计划进行三次面对面咨询。

## 2 来访者资料

### 2.1 人口学资料

李颖（化名），女性，20岁，某高职院校学前教育专业大二学生。家庭结构完整，父母均为普通职工，家中尚有一弟一妹，家庭经济状况一般，但家庭氛围和睦，父母关系融洽。李颖自幼性格内向、听话懂事，学习成绩中上，自尊心较强，少有重大挫折经历。

### 2.2 个人主诉

#### 2.2.1 主诉内容

李颖在首次咨询中情绪崩溃，哭诉道：“我特别害怕晚上，一躺下就紧张，越怕睡不着越睡不着……感觉自己要崩溃了。”她表示，这种情况已持续半个月，自一次演讲比赛失利后开始出现失眠症状，每晚入睡困难、易醒，白天精神不济，注意力难以集中，听课也无法专注。

#### 2.2.2 个人陈述

李颖进一步叙述，高中阶段曾因考试压力出现过短暂失眠，但均能自行缓解。本次失眠持续时间长，且受到同宿舍一名长期失眠同学（以下简称“A同学”）的负面暗示影响，担心自己也会陷入“顽固性失眠”的困境，反复提及：“如果自己也像A同学那样，可怎么办啊？”同时，李颖也表示自己与同学的关系良好，家庭支持系统较强，但近期因失眠问题频繁回家居住，返校后症状复发，表现出对环境变化的敏感性与心理依赖。

## 3 问题确定

### 3.1 问题症状

主要症状包括：

- （1）情绪症状：焦虑、情绪低落、自我评价降低、无助感；
- （2）生理症状：入睡困难、睡眠浅、易醒、日间疲劳；
- （3）认知症状：对睡眠过度关注、灾难化思维（如“我会像A同学一样永远失眠”）；
- （4）行为症状：回避就寝环境、频繁回家寻求安全感。

### 3.2 问题性质

通过摄入性会谈与初步评估，咨询师判断李颖意识清晰，现实检验能力完整，无幻觉、妄想等精神

病性症状，问题内容与现实事件密切相关，属于一般心理问题，符合应激相关障碍的现状表现（雷秀雅等，2023）。其问题具有明确诱因（演讲比赛失利），且社会功能受损程度较轻，属于心理咨询适用范围（杨雪梅，朱建军，2011）。

### 3.3 个案概念化

从完形疗法（Yontef & Jacobs, 2013）视角看，李颖的失眠问题可理解为“未完成事件”的延续。演讲比赛失利后，懊恼、悲伤等压抑情绪未得到及时释放和表达，反而被压抑并悄然带入现实生活，触发其长期以来“完美自我”的追求与现实中“失败自我”的冲突。这种冲突未被充分觉察与表达，进而转化为躯体及情绪症状。

相较于一般人群，李颖暗示感受性较强，同宿舍长期失眠同学的经历成为其心理投射载体，给予她强烈负面暗示；加之她性格偏胆小、体质较弱，进一步加剧了焦虑情绪的泛化。

从认知行为角度（Ellis & Dryden, 2007）分析，李颖存在以下非理性信念：“我必须每次表现优秀。”“失眠是无法控制的灾难。”“如果我失眠，就无法正常生活。”这些信念在其认知结构中形成负性循环，导致睡眠焦虑持续存在。

良好的家庭支持和同学关系，是李颖应对此次危机的重要资源。

## 4 咨询设置

### 4.1 咨询时间

鉴于李颖问题属于急性应激反应，咨询师采用短程咨询模式，具体安排如下：

第一周：两次咨询（中间间隔两天）；

第二周：一次咨询；

共计三次，每次咨询时长 50 分钟。

### 4.2 咨询地点

校心理咨询中心个案咨询室，环境安静、私密，具备开展放松训练所需的基本条件。

### 4.3 知情同意

在常规知情同意基础上，咨询师特别说明因双方存在间接师生关系，需注意咨询边界与保密例外情形。来访者表示理解并签署知情同意书（中国心理学会，2018）。

## 5 咨询方案

### 5.1 咨询目标

结合案例应激特点、来访者良好的社会支持系统及主动求助意愿，咨询目标设定如下：

首先是高度共情来访者情绪，处理演讲比赛失利引发的“未完成事件”，释放压抑情绪，帮助其恢复理性思维，同时提升情绪觉察与表达能力；

其次是改善因焦虑情绪导致的交感神经过度兴奋，无法正常入睡问题，通过放松训练调节交感副交感神经功能，使其趋于平衡，缓解焦虑、改善睡眠质量，重建对睡眠的合理认知；

最后是分析来访者个性因素在应对挫折事件中的作用，增强其自我接纳程度与心理弹性，预防类似问题复发。

## 5.2 咨询方法

本案例以完形疗法为核心理论框架，辅助理性情绪疗法（RET）进行认知重构，结合催眠放松技术开展生理调节。

### 5.2.1 完形疗法技术

首先通过觉察练习，帮助来访者增强对身体感受与情绪变化的即时觉察；同时协助其区分自身情绪与他人投射，澄清心理边界。在此基础上，应用空椅子技术，引导来访者与“比赛失利中的自己”对话，释放未充分表达的情绪，完成对比赛失利相关情绪的处理。

### 5.2.2 理性情绪疗法

在理性情绪疗法（RET）的应用中，咨询师首先引导来访者识别出“我必须完美”等主导其情绪的非理性信念，并澄清这些信念如何直接引发焦虑与失眠。随后，通过苏格拉底式提问，引导来访者与这些非理性信念展开辩论，揭示其绝对化、灾难化的不合理之处。最终目标是协助来访者用“我希望表现出色，但允许自己不完美”等更具弹性、更贴合现实的理性信念替代原有认知，构建健康的自我评价体系。

### 5.2.3 催眠放松训练

本次咨询采用的催眠放松训练包含三个关键环节：一是渐进式肌肉放松，通过指令引导肌肉完成“紧张—松弛”循环，实现身体深度放松；二是引导性想象，通过构建安全、舒适的睡眠场景意象，将放松感从身体层面延伸至情绪层面；三是自我催眠导入，帮助来访者将咨询过程中的积极体验转化为可随时调用的内在资源，进而巩固并提升自我调节能力。

上述咨询方法逻辑如图1所示。

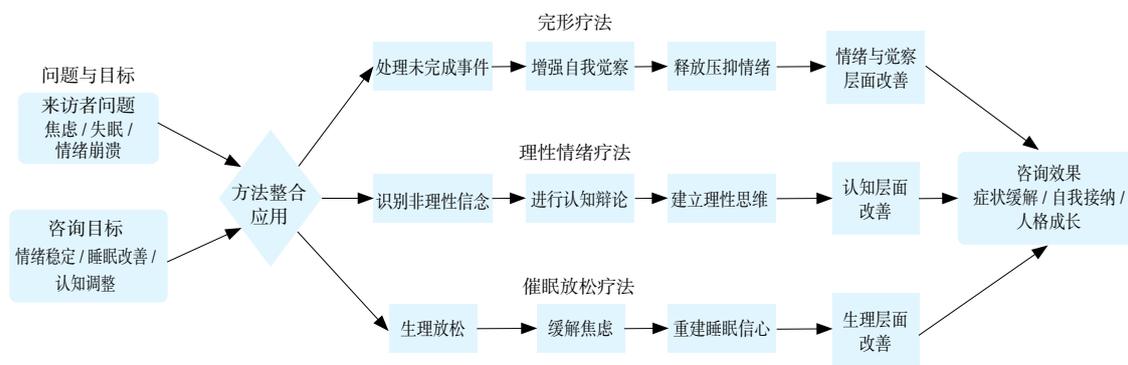


图1 咨询方法整合逻辑图

Figure 1 Intervention logic model

## 5.3 咨询过程

### 5.3.1 第一次咨询：建立关系与初步评估

李颖首次进入咨询室时神情紧张，双手紧握。咨询师通过共情性倾听与技术性回应，逐步建立信任的咨访关系。

对话节选：

咨询师：“看起来你最近确实承受了很多压力，能再多说说那种‘快要崩溃’的感觉吗？”

李颖：（哭泣）“我就是控制不住地想，如果我一直睡不着，以后的日子该怎么办……”

咨询师：“这种‘控制不住的担忧’，会不会和你演讲比赛前的紧张感有点像？”

李颖：（点头）“对，就是这种感觉，我特别怕自己又搞砸了。”

咨询师通过情绪命名与身体觉察练习，帮助李颖意识到焦虑与身体反应的关联，并简要介绍催眠放松技术。在获得李颖知情同意后，进行简短的催眠放松训练。首次咨询结束时，李颖反馈“感觉终于有人能理解我了”，情绪明显缓解。

### 5.3.2 第二次咨询：处理未完成事件

本次咨询以空椅子技术为核心，引导李颖与“比赛中的自己”“失利后的自己”展开对话，重点处理演讲比赛失利引发的“未完成事件”。

技术操作节选片段：

咨询师：“现在请你闭上眼睛，慢慢想象，那个站在演讲台上、特别紧张的女孩，就坐在你对面的椅子上。如果现在能和她说话，你想对她说些什么？”

李颖：（沉默约30秒后，声音发紧）“你为什么那么没用？那么紧张？你让老师、让爸妈都失望了……”

咨询师：“好的，现在请你慢慢站起来，坐到对面的椅子上。此刻你就是‘比赛中的李颖’，听到刚刚那些话，你会怎么回应？”

李颖：（换位后，低头沉默片刻，哽咽着开口）“我已经很努力在准备了，站在台上的时候我手都在抖，我真的好累……我也不想让大家失望的。”

通过角色互换对话，李颖逐渐释放了压抑的自责与悲伤情绪，开始尝试理解“比赛失利”并非“个人价值的否定”。咨询后半段，咨询师引导其结合理性情绪疗法，对“必须每次成功”的固有信念进行初步挑战，帮助其看到信念背后的不合理性。

### 5.3.3 第三次咨询：整合与巩固

第三次咨询时，李颖面带轻松微笑步入咨询室，主动告知咨询师自己的睡眠质量已显著改善，目前可连续睡眠6小时以上，日间精神状态与情绪状态良好。咨询师与她一同对整个咨询过程进行结构化回顾，巩固其在情绪觉察、认知调整及放松技巧方面的学习成果。随后，双方进行了一次强化性催眠放松训练，目的是帮助李颖将咨询中体验到的安全感与平静感内化为持久的自我安抚能力。期间，李颖分享了自己的关键性领悟：“我现在知道，睡不着也没关系，我可以允许自己有时睡不好，有时候做事情做不好。”这一表述标志着她已逐渐从追求完美的压力中走出来，开始转向自我接纳。咨询师充分肯定了这一核心认知的转变，同时鼓励她在未来生活中持续运用所学技巧，以巩固咨询效果，推动人格的持续成长。

## 6 咨询效果评估

### 6.1 主观评估

李颖自我报告睡眠质量显著提升，焦虑情绪明显减轻，对学业的态度也更为平和。她表示“不再害怕晚上了”，并且能理性看待A同学的失眠问题，心理边界愈发清晰。

### 6.2 行为观察

咨询师通过对比观察发现，李颖从首次咨询时的情绪崩溃，到第三次咨询时的平静自信，其表情、语气、体态均发生明显积极变化。

### 6.3 随访情况

咨询结束一个月后，咨询师通过电话对李颖进行随访，她表示目前睡眠状态基本稳定，偶有波动时也能自主调节，学习状态良好。

## 7 总结与反思

本案例通过整合完形疗法、理性情绪疗法与催眠放松技术，在短期内有效缓解了来访者的失眠与焦虑问题，充分体现了“症状—认知—情绪”三位一体干预思路的成功应用。其中，完形疗法对“未完成事件”的处理帮助来访者释放了深层情绪，理性情绪疗法的认知重构打破了负性循环，催眠放松技术则为其提供了生理层面的支持。

### 7.1 专业反思

第一，咨询师在咨询过程中注重引导来访者关注“此时此地”的体验，有效强化了来访者的主体性与自我觉察能力；

第二，本次采用的短程咨询模式结构清晰、目标明确，符合高校心理咨询资源相对有限的现实情况，具有较强的实践适用性；

第三，尽管咨询师与来访者存在间接师生关系，需注意咨询边界，但这种关系在一定程度上也增强了来访者的信任感与安全感，为咨询顺利推进提供了助力。

### 7.2 局限与建议

本案例的局限在于未使用标准化评估工具（如PSQI、SAS等），未来处理类似案例时，可加入量化评估环节，以进一步增强咨询效果评估的客观性。此外，建议在咨询正式结束后，额外提供1至2次巩固性会话，帮助来访者更好地维持咨询效果，降低问题复发风险。

## 参考文献

- [1] Yontef, G., & Jacobs, L. (2013). *Gestalt therapy: History, theory, and practice*. New York: Sage Publications.
- [2] Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2nd ed.). Berlin: Springer Publishing Company.
- [3] 雷秀雅, 吴宝沛, 杨阳, 孟泽龙. (2023). *大学生心理咨询与治疗案例研究*. 北京: 中国人民大学出版社.
- [4] 杨雪梅, 朱建军. (2011). *大学生心理咨询与治疗案例研究*. 北京: 中央编译出版社.
- [5] 中国心理学会. (2018). *心理咨询与治疗伦理守则*. 北京: 中国心理学会.

# A Peaceful Mind for Sound Sleep: A Case Study Report on Resolving Insomnia in a College Student Using Gestalt Therapy

Zhao Jing An Jie

*Handan Preschool Teachers College, Handan*

**Abstract:** This case report details the process of a short-term psychological intervention for a college student experiencing anxiety and insomnia triggered by a failed speech competition. The intervention primarily utilized Gestalt Therapy, integrated with Rational Emotive Behavior Therapy and hypnotic relaxation techniques. The client, Li Ying (pseudonym), a 20-year-old female, sought help due to recent persistent insomnia, low mood, and decreased self-evaluation. Through three structured sessions, the therapist helped the client address her “unfinished business” release repressed emotions, reconstruct her cognition about sleep, and enhance her self-awareness and emotional management skills. Post-intervention assessment indicated significant improvement in the client’s sleep quality, stabilization of mood, and increased self-acceptance. This case demonstrates the effectiveness of Gestalt Therapy in addressing short-term stress-induced emotional and sleep issues, and provides a reference for intervening in similar problems within the context of university psychological counseling.

**Key words:** Insomnia; Gestalt Therapy; Rational Emotive Behavior Therapy; Hypnotic relaxation