

走出想象的批判：AI辅助下的大学生体像困扰心理咨询历程

卢发仙 岳欣 刘雁霞

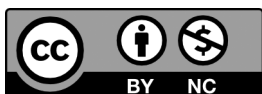
桂林师范学院，桂林

摘要 | 本报告详细阐述了一例针对伴有体像困扰与关系焦虑的大学生的心理咨询过程。来访者坚信自身散发异味且存在斜眼看人的情况，并因此感到被他人厌恶与议论，但其主观感受与现实观察存在显著矛盾。咨询师在支持性关系的基础上，整合运用了认知行为疗法（CBT）及多种表达性艺术治疗（沙盘、房树人绘画），并将数字工具（DeepSeek AI）作为辅助性自我探索资源纳入干预框架。通过引导来访者将抽象的困扰具象化与外化，并协同检验其想法与现实的差距，最终帮助其显著降低了焦虑水平，松动了固有的错误信念，增强了现实检验能力与社会功能。本案例表明，针对此类涉及深层感知扭曲与社交恐惧的复杂问题，综合运用谈话、体验与艺术表达等多种方法，能更有效地触及并转化其核心心理冲突。

关键词 | 体像困扰；关系焦虑；认知行为疗法；DeepSeek AI

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 案例背景与初始评估

1.1 来访者基本信息

小匆（化名），女，20岁，药学专业，大学二年级学生。非独生女，有个弟弟，父母关系和睦但沟通较为传统。因长期情绪低落、人际敏感，已在当地的三级甲等精神卫生中心精神科被诊断为“抑郁障碍伴焦虑症状”，并持续服用抗抑郁药物。药物虽缓解部分情绪症状，但无法解决其核心困扰，故主动

基金项目：本文系2025年度广西高校中青年教师科研基础能力提升项目“高职学生心理弹性影响因素研究”（2025KY1882）、2025年广西高校大学生思想政治教育理论与实践研究课题“‘转换—坚持’心理策略对低家庭社会阶层大学生健康的影响机制及干预研究”（2025SZ079）、“数字时代大学生积极心理品质的全周期培育研究”（2025SZ084）、2025年校级大学生思想政治教育理论与实践研究课题“数字化三维识别：绘画疗法在大学生心理危机精准干预中的体系化研究”（2025SZB03）、“AI作为‘倾听者’的有效性及其在高校心理健康服务体系中的角色定位研究”（2025SZB04）研究成果。

通讯作者：卢发仙，桂林师范学院，心理健康教育与咨询中心专职教师，讲师，研究方向：心理健康教育。

文章引用：卢发仙, 岳欣, 刘雁霞. (2026). 走出想象的批判：AI辅助下的大学生体像困扰心理咨询历程. *心理咨询理论与实践*, 8(1), 39-47.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0801006>

寻求心理咨询。

1.2 主诉与问题呈现

来访者主诉清晰且具体，具体情况如下。

第一，体像困扰（嗅觉）：坚信自己的身体，特别是出汗后，会散发出一股“难以形容的臭味”，认为舍友曾隐晦提及。为此每日过度清洗、频繁更换衣物，但在咨询室的环境中，咨询师未闻到异常气味。

第二，关系感知扭曲：视知觉方面，感觉自己有“斜眼看人”的问题，无法控制。但咨询师观察及向其辅导员、同学核实，均未发现此现象；听知觉方面，在公共场所（如课堂、图书馆、公交车上）有时听到有人低声骂自己，内容模糊但指向负面，无法确认声源。

第三，情绪与社会功能：伴随显著的焦虑、羞耻感，害怕与人接近，回避集体活动，社交退缩明显。学习尚能维持，但自述“心力交瘁”。

1.3 初始评估与概念化

初步访谈发现，小勿的困扰核心并非客观事实，而是其主观感知系统与对外界解读的严重扭曲。现实检验信息（咨询师未闻到异味、辅导员及同学未发现其眼神异常）与其坚不可摧的内在信念形成巨大反差。这些情况表明她的问题超越了普通的社交焦虑，进入了体像感知扭曲与关系妄想倾向的范畴（仅为初步评估中的心理概念化方向，非确诊结论）。

其心理循环可概念化为：对正常生理感觉（体味、眼神移动）的灾难化解读→产生强烈羞耻与焦虑→高度警觉并选择性收集环境中的“证据”（如他人揉鼻、转头）→进一步确认“我被嫌弃”的信念→采取回避等安全行为→暂时缓解焦虑但强化错误信念，社交孤立加剧恶性循环。

2 咨询思路

面对小勿“内在想象世界”与“外部现实世界”的割裂现状，咨询目标确定为：帮助她在不否定主观痛苦感受的前提下，逐步识别、检验并修正源于“想象批判”的错误信念（孟莉，侯志瑾，2022），重建与现实的健康联结。

为此，咨询师采取了“体验—认知”双轨并行的综合策略：（1）体验性工作（艺术与身体层面）：利用沙盘、房树人绘画、心理魔法壶，为她提供一个安全出口，让其难以言说的恐惧、羞耻以象征性的形式“被看到”“被触及”。这能绕过理性的心理防御，直接安抚其情绪，并为后续的认知讨论提供丰富的素材（赵静波，刘伟，2021）。（2）认知性工作（现实检验与逻辑层面）：在建立信任和收集素材后，通过认知行为疗法中的观察日记、苏格拉底式提问和行为实验，以协作、探索的姿态，引导她发现“想法”与“事实”之间的鸿沟，并收集新的经验证据。在认知与现实检验能力初步建立后，引入 AI 工具（DeepSeek）（王建影，2023）作为结构化辅助资源，增强其在面对“想象批判”时的自我效能感与控制感。

3 咨询设置

3.1 时间设置

每周1次，每次50分钟。

3.2 咨询目标

在评估基础上，与小匆共同商定如下的分层咨询目标。

第一，近期目标（缓解症状与痛苦）：（1）降低由“体味”与“斜眼”想法引发的即时性焦虑水平，学习简单的情绪安抚技术；（2）减少因恐惧而生的过度安全行为（如每日过度清洗），帮助其在咨询室内获得安全与接纳的体验。

第二，中期目标（认知与行为改变）：（1）识别与评估：帮助小匆识别围绕体像与关系的自动化负性思维，并学习区分“主观想法”与“客观事实”；（2）现实检验：通过结构化练习（如观察日记、行为实验），引导其收集现实证据，系统地质疑并修正“我有异味/斜眼”及“他人因此厌恶我”的核心信念；（3）情绪外化与表达：借助艺术媒介，安全地表达与处理伴随的羞耻、恐惧等复杂情绪。

第三，远期目标（人格与社会功能发展）：（1）建立更稳定、积极的自我认知，减少对他人评价的灾难性依赖；（2）逐步恢复社会功能，能够参与必要的集体活动，建立至少1~2段支持性的人际关系；（3）提出一套在面临压力或诱发情境时，能够自我调适、回归现实的应对策略。

4 咨询过程

4.1 第一阶段（第1-5次）：建立安全基地与实现情绪稳定化

本阶段的理念是“先稳定，再探索”。目标是建立可信赖的咨询关系，为小匆极度焦虑的情绪提供“安全港”，并通过初步评估理解其内心世界的概貌。

首次会谈以倾听和深度共情为主。咨询师接纳小匆所有看似“不合理”的感受，强调“在这里，你的任何感受都是被允许讨论的”。为应对她在会谈中明显存在的躯体性焦虑，咨询师教授了简单的“蝴蝶拍”技术，帮助其在感到淹没时进行即时、简单的自我安抚。小匆反馈，这个动作让她“感觉像在抱住自己，心跳没那么快了”。

用房树人绘画对其进行评估性探索。如图1所示，小匆的画作呈现显著特征：人物缺乏五官，房屋门窗紧闭，树木孤立且枝叶稀疏。她描述画中人物“站在外面，不知道要去哪，也没有表情”，树木“长得不高，有点没力气”。这幅画直观地外化了她情感隔离、自我形象模糊、内心无力且与社会联结薄弱的核心状态。咨询师并未进行直接解读，而是邀请她描述画中世界，并共情道：“看起来，画中的这个人处在一种有些孤独和迷茫的状态里。”这为进一步工作提供了视觉化的评估基线。

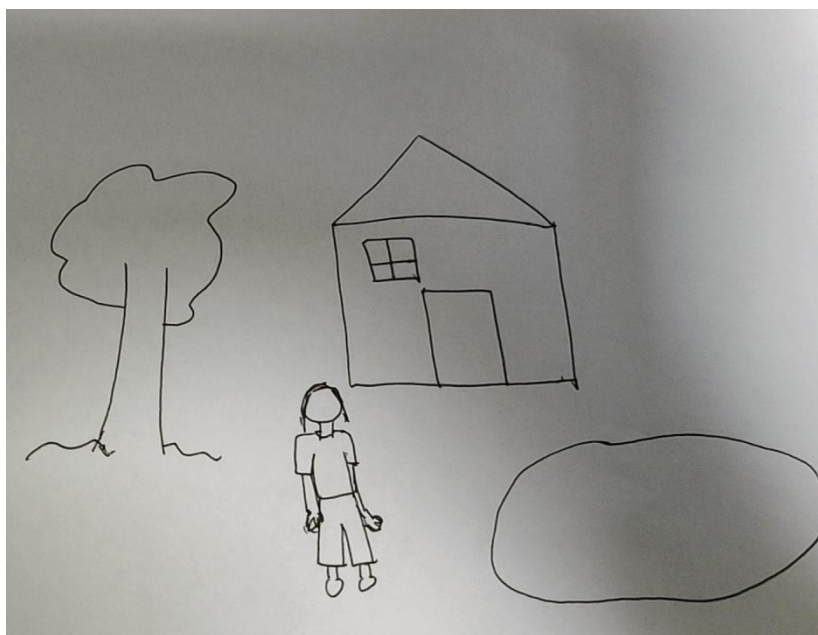


图1 房树人绘画

Figure 1 House-tree-person drawing

通过稳定的在场、无条件的接纳及简单的身体安抚技术，初步建立了治疗联盟。房树人绘画作为非威胁性评估工具，证实了小匆内在的孤立与自我迷失，也为后续工作提供了可参照的象征性起点。

4.2 第二阶段（第6-9次）：深入困境与引入结构化观察——魔法壶的隐喻

本阶段旨在通过更具动态性和故事性的媒介，深入其困境体验，并自然过渡到现实检验的准备工作。选用“魔法壶”绘画技术，通过连续四幅画，探索她面对压力（被“抓入壶中”）的心理历程。

图2至图5是来访者的心理魔法壶系列图画（两幅调解情绪的随意画，未展示），如图2所示，小匆描绘自己被关在一个装满水的壶底，正在下沉。她感觉“窒息、无助、马上就要淹死了”。这精准地捕捉了她被“异味”和“斜眼”想法淹没时的主观绝望感与窒息感。如图3所示，画面中，她站在壶底，抬头看向壶口外的魔法师，脸上是困惑的表情。她描述的想法是：“为什么要抓我进来？我做了什么？”这反映了她对自身遭遇（症状）的不解与不公感，将困扰拟人化为外部、不怀好意的“魔法师”（即疾病或命运）。如图4所示，指导语“一束阳光，不知道什么时候照了进来”，但是小匆的画面中并没有画任何阳光，而是自己蜷缩一角。她说：“看到太阳更觉得壶里冷，自己更孤独了。”这体现了她强烈的病耻感与社会比较下的痛苦——觉得“正常”的世界温暖美好，而自己被隔绝在寒冷的异常中。如图5所示，咨询师引导“一年之后，你在哪里，有什么样的想法？”时，小匆将自己置身于有一片绿草地和湖泊的开阔处。她说：“看到外面的草地，觉得也许没那么绝望。我也喜欢湖泊，之前经常去公园有湖的地方散步。”此画面首次出现了“资源”与“希望”的象征。借此契机，咨询师引入了“观察日记”作为现实检验工具：“就像你画中开始观察壶外的草地一样，我们或许也可以一起，像科学家一样好奇

地观察一下，当你那些‘异味’或‘斜眼’的想法出现时，你内心和外部世界到底在发生什么？”小匆欣然接受。

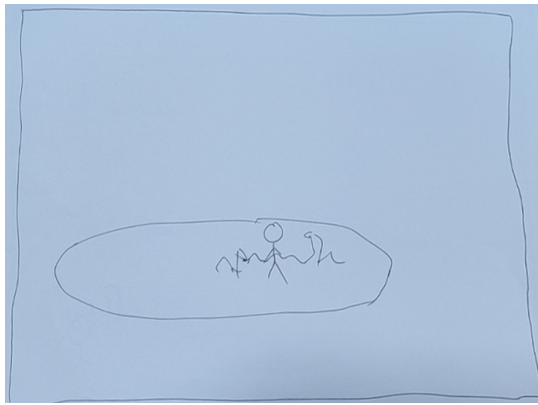


图2 “溺水”
Figure 2 “Drowning”

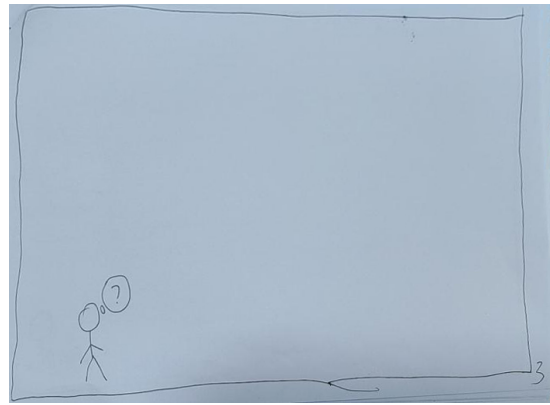


图3 “疑惑”
Figure 3 “Confusion”

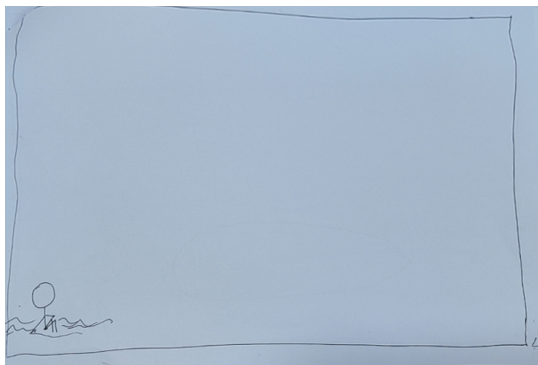


图4 “对比”
Figure 4 “Comparison”

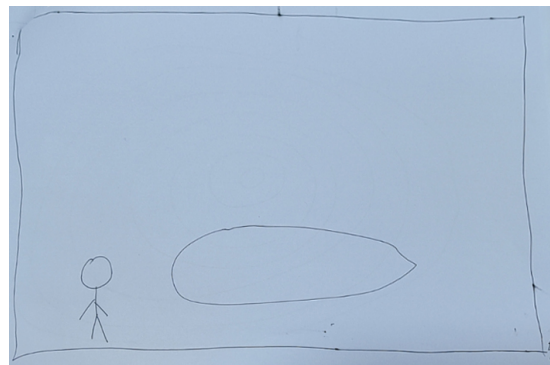


图5 “转机”
Figure 5 “Turning point”

魔法壶的四幅连环画，戏剧化地呈现了小匆从被症状淹没到困惑质问，再到感知隔离，最后出现一丝希望的心理演变过程。这一创造性的表达，使她内在的挣扎故事化、客体化。而最后画面中出现的“外部草地”，则巧妙地引入面向现实的“观察日记”做了铺垫，完成了从纯粹情感到认知—行为参与的过渡。

4.3 第三阶段（第10–14次）：症状的具体应对与潜意识表达

本阶段针对具体症状进行干预，并探索症状背后的深层心理需求，双管齐下。

在这个阶段，咨询师通过沙盘游戏揭示其内在的“安全天堂”（如图6所示）。她创作了“沙滩上摆放南瓜、青椒，旁边有茶杯”的静穆场景。她解释：“这里没有别人，很安静，不用在意任何目光。”这与魔法壶中渴望的“外部草地”呼应，但更彻底：这是一个完全剔除“他者”的乌托邦。这让小匆意识到，自己最深层的渴望并非社交，而是绝对的安全与免于评判，这解释了其回避行为背后的根本动机。

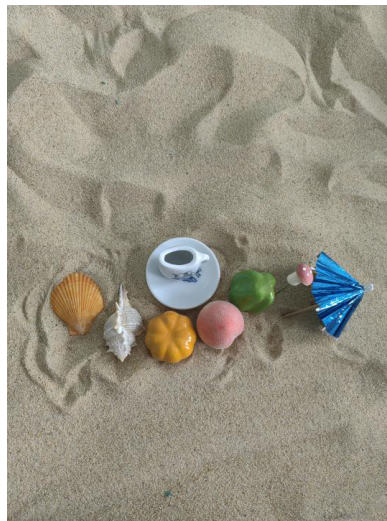


图 6 安全天堂

Figure 6 The safe haven

接下来围绕观察日记（如图 7 所示）展开工作。重点讨论小匆日记中反复出现的模式：“我的自动想法很可怕（我又斜眼看人了、我熏到人了），但我实际记录到的他人反应都很中性（玩手机、聊天）。”通过苏格拉底式提问，引导她对“他人骂人”等行为形成多种可能性解释。同时，基于日记设计“行为实验”：在咨询中回看对话录像，客观评估眼神接触情况。录像证据（眼神基本正常）与其主观感受形成直接对比，首次从认知和感知层面撼动了其固有信念。

时间	情境（在哪里？和谁在一起？在做什么？）	我的身体/情绪感受（焦虑程度 0-10分）	自动出现的想法（我当时的念头是什么？）	他人的实际反应（我看到了什么？听到了什么？）
例：10:25 中午	在食堂排队打饭，周围很多人	心跳很快，出汗，焦虑8分	“我身上的味道肯定熏到别人了”	前面的人揉了揉鼻子，没有回头看我
9月24日 下午5:00	在图书馆自习室，对面右侧有人	紧张，右脸有些僵，焦虑6分，疑虑	“谁是不是又斜眼盯我了？”	右侧的人一直在看屏幕
9月25日上午	在上课，周围很多人	紧张，疑虑	“谁是不是又斜眼盯我了？” “是不是有人在监视我？”	有人转过头看后面
9月27日下午	在坐公交，周围有人	心慌，疑虑	“谁是不是斜眼盯我了？”	坐在我对面的人转头看我，看向前方
△ 9月26日下午	在上课，周围很多人，坐在我右边的同学经常骂人	紧张，忧虑了，疑虑	“谁是不是又斜眼盯我了？”	玩手机，和别人说话
9月29日晚	在操场角晚自习，在外面但是很吵	焦虑5，疑虑7，紧张6	“我又斜眼看人了吗？”	周围人在聊天
10月13日晚上	在宿舍，刷牙洗脸，洗衣服，宿舍里每次都是我来洗衣服	疑虑7，有点烦	“谁是不是在监视我？”	室友在洗衣服

图 7 观察日记（部分）

Figure 7 Observation diary (excerpt)

此阶段，沙盘揭示了症状的“功能性”——即回避是为了换取内心宁静。而观察日记和行为实验，则开始系统地在小匆的主观世界与现实世界之间搭建起检验的桥梁。

4.4 第四阶段（第15–17次）：认知深化与数字工具引入

在来访者已建立一定现实检验能力的基础上，咨询师以“扩展思维伙伴”为框架，指导其学习安全、有界地使用 DeepSeek AI 进行自我探索。

首先咨询师明确告知 DeepSeek 是辅助工具，而非治疗关系替代品。强调三点核心原则：不输入高度敏感的个人身份信息；不用于危急时刻；其任何反馈均需结合现实与人际互动进行批判性思考（龚昕妍等，2025）。

接下来咨询师与小匆共同设计了几种安全的使用场景。

（1）情绪日记扩写：将观察日记中的简短感受（如“今天在公交城市又觉得别人看我，很焦虑”），输入 DeepSeek，请求其帮助“从多个角度描述这种感受，或生成一些可能、中性的外部原因推测”。这有助于她将模糊情绪具象化，并拓宽认知视角。

（2）认知扭曲挑战练习：将她的自动化思维（如“我又斜眼看人了吗？”）输入，提示 DeepSeek “请列出这个判断可能存在的认知偏差（如读心术、个人化），并提供至少三个替代性解释”。AI 生成的多样化解法，可作为她进行认知重构的“思维训练素材”。

（3）创造性表达启发：当她感到情绪淤塞却无法通过艺术表达时，可以请 DeepSeek “根据‘孤独’和‘希望’两个关键词，生成一首短诗或一段隐喻性描述”。AI 的文学性输出有时能意外地触动她，为自己的表达打开新的窗口。

此阶段引入了 DeepSeek AI，成功地将心理咨询的效能，从每周 50 分钟的咨询室内，延伸至来访者日常生活的实时情境。不仅极大地增强了干预的强度和连续性，更关键的是，它通过赋予来访者一种可自主操控、安全的外部资源，显著提升了其自我效能感与掌控感。

4.5 第五阶段（第18–20次）：经验整合、面向未来与结束

本阶段旨在将碎片化的洞察整合为连贯的自我叙事，并将新学到的技能应用于规划未来。

咨询师与小匆一起回顾了整个过程：从房树人中“无脸的人”，到魔法壶中“冰冷的隔绝者”，再到沙盘“创造无他世界的安静者”。咨询师反馈：“我们似乎看到一条主线：你在用各种方式，表达对‘被他人目光评判’的深切恐惧，以及为了躲避这种想象中的审判，所做的巨大努力——甚至包括让自己在关系中‘消失’。”小匆听后深感共鸣，表示“这样一说，我好像更理解自己了”。这种整合帮助她将症状视为一种应对策略（尽管是不适应的），而非纯粹的“缺陷”，减少了羞耻感。

咨询师与小匆共同总结她在咨询中学到的“工具箱”：情绪安抚（蝴蝶拍）、想法觉察（观察日记）、现实检验（行为实验、替代解释）、情绪表达（绘画、沙盘）。针对“舍长监视”等新浮现想法，练习运用“工具箱”“DeepSeek AI”进行应对。讨论在压力情境下的复发预防计划。

最后回顾成长与变化，巩固积极的自我认知。小匆分享，现在“斜眼”的感觉和议论声已很少出现，对“异味”虽然仍有担心，但已能自我对话：“可能是我太敏感了。”她表示，虽然未来可能仍有困扰，但“我知道怎么去应对了，不再像以前那样完全被它吞没”。咨询在充满希望与肯定的氛围中结束。

咨询过程总结：五个阶段层层递进，从建立安全基地，到通过魔法壶隐喻性探索困境并引入现实观察，再到沙盘针对性探索背后需求，最后进行全面整合与未来规划。整个过程遵循“体验—认知”双轨原则，

让小匆不仅明白道理,更在体验中感受和转变,最终实现了带着新的觉察与工具,更有力量地走向现实生活。

5 效果评估

经过 20 次咨询,小匆的状态发生了积极变化。

(1) 主观感受:她报告“心里压着的大石头轻了”。“斜眼”的感觉和“被议论”的幻听出现频率锐减,强度大幅降低。对“异味”的担心依然存在,但已从“肯定有”转变为“可能是我太敏感了”,过度清洁行为明显减少。

(2) 情绪与行为:焦虑情绪显著缓解,脸上笑容增多。开始能够参与一些小型团体活动,与舍友的日常交流趋于自然。咨询后期,她的眼神更为安定,能够进行自然的视线接触。

(3) 认知转变:最根本的变化在于其信念系统的松动。她从坚信“我是一个有异味、眼神怪异、因此被讨厌的人”,转变为认识到“我可能过度敏感和解读了,大多数时候别人并没有那么关注我,他们的反应通常与我无关”。“想象的批判”声音减弱,现实的声音开始清晰。

6 讨论与反思

6.1 AI 工具在心理咨询中的辅助定位与伦理实践

本案例谨慎地将 AI 定位为“拓展认知的脚手架”和“情绪表达的催化剂”,而非治疗主体。关键伦理实践包括:明确的知情同意和教育、严格的使用界限设定(保密性、非危机使用)(王慧等,2025),以及强调最终需回归现实检验和人际验证。咨询师的指导作用至关重要,需帮助来访者形成对 AI 输出的批判性整合能力,避免产生新的依赖或误导。

6.2 表达性艺术与 AI 生成内容的互补

艺术治疗(沙盘、绘画)是从内而外的创造,源于潜意识;而引导 AI 生成内容是由外引发内省的刺激。二者结合,形成了创造与反思的循环。例如,来访者可能先通过艺术表达混沌的情绪,再借用 AI 的语言帮助澄清和命名这些感受,实现了情绪与认知的整合。

6.3 对“想象批判”工作路径的深化

本案例路径可概括为:建立安全基地→将批判“外化”为具体意象/故事→在团体中初步检验并学习通用技能→在个体中深入处理症状及背后需求→引入数字工具扩展自我帮助资源→最终将新旧经验与内外部资源整合为更具适应性的自我叙事与支持网络。这一路径系统化地处理了情感、认知、行为、社会与技术等维度的问题。

7 结论

本案例表明,对于像小匆这样具备一定反思能力、受困于认知扭曲的来访者而言,在严谨的伦理和

操作框架下，将 DeepSeek 等人工智能工具结构性地整合至传统心理咨询流程，是可行且具有增效潜力的。这种整合不仅丰富了干预手段，更顺应了“数字一代”的生活方式，赋能来访者构建一个涵盖人际专业支持和数字自我探索、更具弹性的心理健康支持系统。未来，需要更多实证研究探索其适用人群、最佳介入时机及长期效果。

（致谢：本案例公开发表获得来访者授权同意。）

参考文献

- [1] 孟莉, 侯志瑾. (2022). 认知行为疗法在中国的发展与本土化思考. *心理科学进展*, 30(1), 1-10.
- [2] 赵静波, 刘伟. (2021). 表达性艺术治疗在大学生心理干预中的应用研究综述. *校园心理*, 19(2), 81-84.
- [3] 王建影. (2023-12-20). “北小六”人工智能助力心理治疗. *健康报*, p. 6.
- [4] 龚昕妍, 刘伟志, 尚志蕾. (2025). 人工智能应用于心理健康干预的伦理挑战. *海军军医大学学报*, 46(8), 970-976.
- [5] 王慧, 胡银环, 冯显东, 刘莎, 汪洋帆. (2025). 人工智能在心理干预中的应用: 效果、挑战与前景. *中国全科医学*, 28(25), 3209-3216.

Beyond the Critique of Imagination: The Journey of AI-Assisted Psychological Counseling for a University Student with Body Image Distress

Lu Faxian Yue Xin Liu Yanxia

Guilin Normal University, Guilin

Abstract: This study details a psychological counseling process for a university student presenting with body image distress and relational anxiety. The client held a strong conviction that they emitted an unpleasant odor and had a squinting gaze, leading to persistent feelings of being disliked and discussed by others — subjective experiences that sharply contradicted objective observations. Building upon a supportive therapeutic relationship, the counselor integrated Cognitive Behavioral Therapy (CBT) with various expressive arts therapies (sandplay, house-tree-person drawings). Additionally, a digital tool (DeepSeek AI) was incorporated into the intervention framework as an auxiliary resource for self-exploration. By guiding the client to externalize and concretize abstract distress, and collaboratively examining the discrepancy between their beliefs and reality, the intervention successfully helped significantly reduce anxiety levels, loosen fixed erroneous beliefs, and enhance reality-testing abilities and social functioning. This case suggests that for such complex issues involving deep perceptual distortions and social fears, a multimodal approach combining talk therapy, experiential activities, and artistic expression can more effectively access and transform core psychological conflicts.

Key words: Body image distress; Relational anxiety; Cognitive Behavior Therapy; DeepSeek AI