

认知行为疗法干预青年职场 与失恋问题的个案研究

耿捷 李向阳

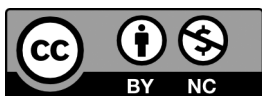
内蒙古工业大学，呼和浩特

摘要 | 本文报告一例 22 岁应届女性毕业生因工作调岗失败与失恋引发情绪困扰的个案，采用认知行为疗法进行 8 次干预。咨询以个案概念化为指导，过程包括信息收集与概念化、识别与挑战自动思维、问题解决策略应用，以及针对中间信念与核心信念开展工作。结果显示，来访者情绪困扰显著缓解，社会功能恢复，自我认知与情绪调节能力提升，达到预期咨询目标。本案例表明，认知行为疗法对“成人初显期”青年群体在应激性事件下产生的心理困扰具有良好适用性，可为高校与职场新人心理服务提供参考。

关键词 | 认知行为疗法；个案概念化；青年心理；职场适应；失恋

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/>



当前，从校园迈向社会的青年群体，常面临着多重发展任务叠加带来的心理挑战。Arnett 提出“成人初显期”概念，用以描述 18 ~ 25 岁青年所处的特殊发展阶段（Arnett, 2007）。他们在年龄上已成年，但尚未完全进入稳定的成人角色，在职业、情感与自我认同方面均处于探索与波动状态（李颖，2018）。这一阶段的个体更可能面临恋爱关系不稳定、工作变动频繁、自我价值感未稳固等问题。当职业适应困难与情感关系破裂在短时间内叠加出现时，个体极易陷入自我怀疑、情绪低落与意义感缺失的心理困境。认知行为疗法强调通过识别并修正功能不良的认知与行为模式，缓解情绪困扰、提升社会适应能力（Beck, 2011）。其核心工具——个案概念化，旨在系统整合来访者的生活经历、核心信念、中间信念与当前问题，为干预过程提供结构化指导（徐谦等，2017）。对于“成人初显期”青年而言，认知行为疗法（CBT）的赋能性与结构化特点尤为契合其发展需求。该疗法不仅能帮助来访者将混沌的情绪困扰拆解为可操作的认知与行为环节，更可以通过技术训练，使其逐步成为自身的“问题解决者”。

本文报告一例处于“成人初显期”的应届毕业生因职场适应不良和失恋引发情绪困扰的 CBT 干预过程，重点呈现个案概念化的形成与运用，并探讨针对该群体心理干预的实践启示。

1 个案基本情况

1.1 基本信息

小 Y，女，22 岁，新疆伊犁人，锡伯族，本科应届毕业生，汉语言文学专业，目前在一家画室从事销售工作。

1.2 到访原因

小 Y 近期在职业发展与亲密关系中接连受挫。在职业层面，小 Y 想调至教学岗位，却被她一直信任的老板拒绝，她因未得到老板的理解而伤心，也对自己难以胜任销售岗位感到自责。在亲密关系层面，小 Y 在无明显预兆的情况下被男友单方面提出分手，且对方分手后迅速与前女友复合，小 Y 询问分手理由无果，这一经历使其陷入强烈的自我怀疑与情绪失落。为此，经同行推荐，小 Y 主动寻求心理支持，希望借助专业辅导改善当前情绪状态。

1.3 第一印象

小 Y 身高约 160cm，头发长度中等，体型偏瘦，穿着整洁，待人很有礼貌，比较健谈，语速较快，有良好的语言表达能力和逻辑思维，自我觉察能力很好，对开放性问能进行自我思考。

1.4 主要问题

小 Y 情绪低落、休息也受到影响、工作效率下降，有时想起最近经历的事会哭泣、缺乏食欲，上述症状已经持续一个月。

1.5 个人史

小 Y 是独生女，父亲是一名小学教师，母亲目前从事校医工作。在她成长过程中，母亲频繁更换工作，先后在医院担任收费员、在幼儿园担任保育员等。母亲不稳定的工作状态，是当时父母产生争吵的重要诱因之一。由于母亲常年外出务工，父亲又因工作繁忙及不擅长照顾孩子，小 Y 在上小学三年级时，有过约三个月的寄养经历，其间主要与姥姥和小姨共同生活。

小 Y 的父母关系一般，父亲性格较为严厉，母亲则温顺且隐忍。童年时期，母亲常常对她说“要不是因为你，我早就和你爸离婚了”，这些话语在当时给她带来了不小的心理冲击，让她感到悲伤与压力。不过，随着小小 Y 逐渐长大，母亲开始主动与她沟通，而她也逐渐理解了母亲的生活状态。青春期时，小 Y 曾有过自伤行为，据她自述，这一方面是受他人影响的模仿行为，另一方面也源于当时与父亲关系紧张，内心的负面情绪无法得到有效疏导。

学业方面，小 Y 小时候成绩突出，高中成绩下滑，处于班级中下水平。大学期间，她尝试突破自我，

加入画社并自学刀画，社交能力与自信心有所提升，认为自己是认真努力的类型，但她经常自述“我很普通，和周围的同学没法比，感觉周围人都很优秀，自己在人群中很难被发现”。目前，父母对其在外独自生活持不同态度，父亲支持其自主选择，母亲更倾向于让其返乡就业。

人际方面，小Y自述有3位亲密的朋友，分别是在高中、大学和画室期间结识的，有需要时会征求她们的意见。

1.6 心理评估

小Y在简明幸福与生活质量满意度问卷(Q-LES-Q-SF)中得55分，参照该量表评分标准，其生活质量处于较为满意水平；在抑郁自评量表(SDS)中，其标准分为52.5分，未达抑郁临界值；在焦虑自评量表(SAS)中，总分为45分，亦未呈现明显焦虑倾向。

小Y此前无精神疾病史，无家族精神疾病史，无物质滥用史，当前无自伤、自杀想法和行为，其心理问题与职场适应不良和失恋密切相关。

综合访谈、观察及量表结果，依据DSM-5与CCMD-3进行评估：小Y无器质性精神障碍可能，无精神病性症状，心理冲突源于明确的现实应激事件(调岗被拒与突然分手)，具有现实性与道德色彩，不符合神经症性障碍诊断标准；虽有心境低落表现，但病程短(1个月)、程度轻，未导致社会功能显著缺损，不符合抑郁症或适应障碍诊断标准(美国精神医学学会，2024；Fielden，2012；许又新，2018)。

综上，小Y被评估为一般心理问题，其情绪与行为反应属于正常心理范畴，且具备良好的领悟能力与改变动机，适合采用认知行为疗法进行干预。

2 咨询方案

2.1 咨询理论

认知行为疗法是20世纪50年代贝克提出的一种以调整认知模式为基础的疗法(Beck, 1964)，聚焦“思维—情绪—行为”的交互作用，利用识别自动思维、挑战认知偏差、开展行为实验等技术，帮助来访者修正不良认知，建立更合理的思维模式，进而改善情绪状态与行为表现，融合行为学习理论、认知理论和信息加工理论(Beck, 2024；Ledley et al., 2012)。该疗法基于个案概念化，认为个案概念化是在来访者当前的问题中搜集功能不良的思维、情绪和行为资料，对其当前表现的认知、情绪和行为进行横向分析；在确认问题机制后，再对其认知和行为功能进行纵向分析，思考核心信念的产生、中间信念的发展及来访者采取的应对措施等(Beck, 2011；徐谦等，2017)。

2.2 个案概念化

2.2.1 促发因素

小Y对销售岗位不适应，想调岗，但被老板拒绝。老板拒绝理由为合同已经签署，不便更改，并表示销售也能做出业绩，希望她先从事一段时间销售工作后再考虑调岗。这引发小Y强烈的无价值感与职

业迷茫，也动摇了其与老板之间的信任关系。几乎在同一时间段，小Y在无明显预兆与冲突的情况下，被男友单方面、无任何解释的提出分手，随后对方迅速与前女友复合。这使她遭遇“被欺骗”与“自我否定”的双重打击，导致负面情绪加剧。

2.2.2 认知与行为的横断分析

小Y的主要困扰源于工作和恋爱相关情境，结合其主诉和访谈内容，找到典型情境进行认知—情绪—行为的横断分析。小Y的典型自动思维有“别人都比我强”“我要是表现出负面情绪，别人可能不和我交往”，由此引发了难过、压抑、失落等情绪，随之而来的就是对自己难以胜任销售工作而自责，选择工作时听取他人的建议、忽略自己的想法，经常迁就男友；随后就是签署了销售岗合同，工作效率低下，面对男友突如其来的分手也难以接受。

2.2.3 认知与行为的纵向分析

从小Y典型的自动思维出发，运用“箭头向下”技术，探测其深处可能存在的核心信念，并思考哪些早年经历可能与此信念的形成和维持相关，以及这些经历对小Y意味着什么。具体来讲，从小母亲工作经常更换，而父亲又不擅长照顾孩子，父母经常因为此发生争吵，母亲常常对小Y说“如果不是因为你，我早就和你爸离婚了”。父母的焦虑和暴躁，容易让孩子形成“无能”和“不被喜欢”的核心信念，这类核心信念在不同的情境中被激活，并具体表述为“我不够好”“我不被喜欢”。高中阶段，小Y学业成绩下滑，加重了她对自己能力的怀疑，强化了童年时期形成的“无能感”。大学期间，她就读学习汉语语言文学专业，在与他人交流学习时的不好表现，则再次激活了“我无能”的信念。小Y自述，觉得自己读的书比别人少很多，每次和他人聊到自己的专业时，都感到很不好意思、很自卑。

为避免消极核心信念被激活，小Y在生活中形成了相应的条件假设、态度和规则（即中间信念），如“我应该把事情做好、得到认可，才算是有能力的”“自己不是很优秀，想法也终究是差一些，听别人的会更好”。相应的行为策略是自我要求高、顺从他人、忽视自己的感受，小Y相信采取这些策略可以避免自身无能感的展露。基于以上分析，依据“三级认知系统”对小Y的个案概念化进行总结，具体内容如图1所示。

2.2.4 优势和长处

小Y领悟力强，改变动机强烈，对咨询师充满信任。小Y也有属于自己的成功经验，如大学期间自学刀画，现在绘画技术已愈发熟练。随着年龄增长，父母也更加理解和支持，她也拥有几个聊得来的朋友。

2.3 咨询目标

基于个案概念化，综合考虑小Y的优势及现实条件，经双方讨论确立以下咨询目标：改善情绪低落状态，修正歪曲认知，提升自信心与自我接纳程度，建立更积极的人际互动模式，增强自我价值感。

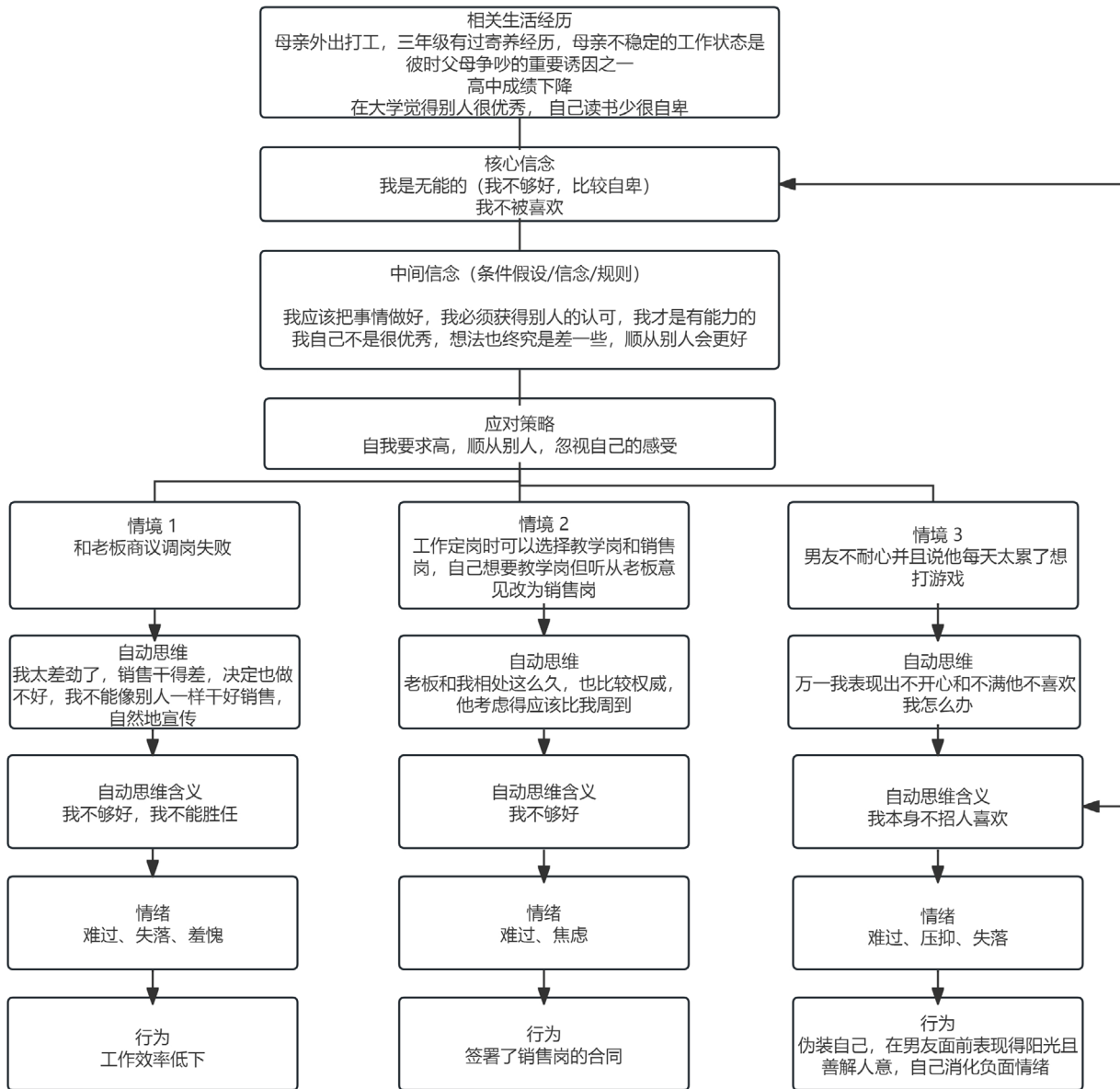


图 1 认知概念化工作表

Figure 1 Cognitive conceptualization worksheet

3 咨询过程

咨询每周 1 次, 每次 50min, 共开展 8 次。为保证咨询效果, 在小 Y 知情同意的基础上, 定期接受督导师的督导。咨询采用线上视频形式, 由实习咨询师提供免费服务。

3.1 第 1-2 次: 搜集信息与概念化, 商议咨询目标

初次咨询时, 先对小 Y 进行风险评估, 建立良好的咨访关系。之后, 了解小 Y 求助的原因, 共同建立“问题清单”并排序; 收集个人成长史, 形成初步的个案概念化。向小 Y 初步分享对其情况的概念化理解,

她很快意识到除客观情境因素外，自身比较敏感、高要求、顺从等性格特点和思维方式，与问题的出现密切相关。随后，根据问题清单和个案概念化，双方共同讨论咨询目标，围绕这些目标制定咨询计划。同时，教授小Y腹式呼吸放松法，帮助其在情绪波动时进行自我调节。

3.2 第3-5次：识别和挑战自动思维，同时贯穿问题解决的策略

在个案概念化和咨询计划的指导下，向小Y引入认知三角模型，解释CBT工作原理。使用三栏表技术（情境—自动思维—情绪），引导其记录近期引发困扰的事件。例如，针对“老板拒绝调岗”这一情境，小Y产生的自动思维为“我太差劲了，销售干得差，连换个岗位都不行”，咨询中引导其开始对该自动思维进行挑战。以下是一段咨询对话，运用CBT认知重构技术，聚焦于识别自动思维、进行思维核查与认知重构，帮助小Y分析其在“老板拒绝调岗”情境中的认知与情绪反应。

咨询师（C）：小Y，上次谈到，当你听到老板说“调岗不太现实”时，你感到沮丧。今天想和你一起仔细看看，在那个瞬间，你心里具体出现了哪些想法？可以再描述一下当时的情景吗？

来访者（Y）：嗯，就是我去找他，说想转教学岗，他直接说“你签合同同时怎么不想清楚”。我当时一下就说不出话来，就觉得自己好像特别不靠谱，连自己的事都规划不好。

C：听起来你很在意老板的评价。当他说“你怎么不想清楚”时，你心里第一个冒出来的念头是什么？

Y：我很伤心，我大学在画室待了将近四年，他却这样和我说话。我也觉得我太差劲了，销售干得差，决定也没做好。我主要是不想强迫别人来报名画画，我希望他们是因为热爱来的，所以我干不好销售，但别人宣传起来就很自然。

C：好的，我们把这个想法记下来——“我太差劲了”。在这个想法出现后，你的情绪感受是什么？如果0分是完全平静，10分是非常强烈的沮丧，你当时的情绪强度大概是几分？

Y：大概8分吧，真的很低落，还有点羞愧。

C：接下来我们再看看，这个想法出现后，你做了什么？或者想做什么？

Y：我就不敢再说什么了，点点头就走了。之后几天工作都没精神，总在想：“我是不是真的什么都做不好？”

C：谢谢你这么清晰地描述。这就是我们上次提到的“认知三角”——情境、想法、情绪和行为会互相影响。老板的一句话，引发了“我太差劲”的想法，接着带来强烈的沮丧情绪，进而影响了你的工作状态。

Y：好像真的是这样。

C：接下来我想邀请你一起做一个“思维核查”练习。像侦探一样，看看“我太差劲了”这个想法背后，有没有其他可能性？你愿意试试吗？

Y：好。

C：第一个问题：有没有什么证据，能支持“我太差劲了”这个想法？

Y：我确实没调成岗，销售也干得不好，而且之前签合同也确实听了老板的，自己没考虑清楚。

C：那我们再看看第二个问题：有没有什么证据，不支持这个想法？

Y: 其实我之前在画室做校园宣传时,做得还挺好的,也交到不少朋友,老板之前也夸过我认真。

C: 很好,这是很重要的信息。那么第三个问题:如果有一位非常了解你也关心你的朋友在场,她会怎么看待这件事?她会认为你“太差劲”吗?

Y: 她可能会说:“这很正常啊,老板也有他的立场,这也不代表你不行。”

C: 你觉得她说得有道理吗?

Y: 有一点,但我还是觉得,如果我当初考虑周全一点就好了。

C: 这是另一个想法——“我应该考虑得更周全”。我们来想一想:在签合同同时,你是否有足够的经验和信息去判断自己是否适合销售岗?

Y: 其实没有,我当时就是相信老板,也觉得先入职再说。

C: 所以,与其说这是“考虑不周”,不如说这是一个在信息有限、经验不足的情况下做出的决定。很多毕业生第一次就业时,都可能遇到类似的情况。

Y: 这么一说,好像好多了。

C: 那我们再来看看最初的想法——“我太差劲了,连换个岗位都不行”。如果用更贴近现实、更温和的语言来表述,你会怎么说?

Y: 也许可以说“我这次调岗没有成功,有些失望,但这不代表我整个人差劲。我有其他优点,也有能力在其他事情上做好。”

C: 嗯,你现在再感受一下,如果当时你心里出现的是这个新想法,你的情绪强度可能会是几分?

Y: 可能5分吧。还是会失望,但不会那么否定自己了。

C: 嗯,不去否定感受,而是看到想法如何影响情绪,并学会调整那些可能不够客观的自我评价,是我们的关注点。

此阶段还应用问题解决策略处理小Y的失恋问题,让小Y了解哀伤的五阶段,说明此时的情绪反应是正常的,鼓励小Y拓展业余生活,加强与朋友的社交联系。

3.3 第6-8次:针对中间信念和核心信念进行工作,激发改变

随着小Y对认知技术的逐渐掌握,她已能够主动叫停习惯化的自动思维,并进行更加全面、合理的分析,情绪状态得到显著改善。在此基础上,引导其进一步探索表层自动思维与深层核心信念之间的关联,归纳不同情境下反复出现的反应模式,揭示背后的中间信念,引导她形成更具适应性的规则和假设。同时,通过回顾过往经历,重新评估自己的能力,进一步理解并反思强化核心信念的因素。鼓励其进行行为实验,如在安全关系中适度表达感受,并观察结果。最后一次咨询中,回顾整个咨询过程,巩固所学技能,鼓励小Y在未来生活中持续比较新旧信念,搜集“我有能力”“我值得被喜欢”的证据,成为自己的咨询师,也讨论后续遇到类似挑战时可以如何应对。

4 结果

8次咨询按计划结束。来访者自述睡眠正常,情绪缓解,掌握了思维挑战的技巧和问题解决的策略,

开始学习自我肯定和自我关怀，社会功能良好，工作效率提升，计划次年再次申请调换岗位，也开始拓展社交圈。从咨询师视角来看，整个咨询干预对小Y产生了积极效果，也基本完成了咨询方案设定的咨询目标。

5 讨论

5.1 “成人初显期”视角下的个案概念化

小Y的心理困扰与其所处发展阶段密切相关。小Y所经历的调岗失败与失恋，正是这一特殊发展节点上发生的典型事件，它们不仅构成现实层面的打击，更直接动摇了她在职业角色、情感归属与自我评价三个维度上的认同基础。因此在整个咨询进程中，需着重强化这部分心理教育工作。首先，通过“正常化”方式，帮助小Y认识到她当前面临的困境具有现实客观性，引导她更好地接纳当下的情绪和行为反应。其次，鼓励她逐步调整原有的反应模式，可以从日常行为习惯、性格特点等多个角度入手，循序渐进地做出改变。同时，需要帮助小Y理解，她所产生的部分自动思维，虽然带有负面倾向，但往往与当前的生活环境有着内在联系，有时还具有一定的保护作用。与其急于否定或强行纠正，更重要的是引导她学会客观地看待这些想法，给予自己更多理解与空间。

另外，认知行为疗法的个案概念化在咨询中具有重要意义，本案例的咨询过程，体现了沿着个案概念化框架系统推进的特点：咨询师通过收集信息和心理评估，形成针对小Y的个案概念化，在其指导下制定具体的咨询目标和针对性的咨询计划，咨询的进程和节奏会根据实际情况灵活调整，个案概念化是一个良好的抓手，理解来访并指导咨询实践。它不仅帮助小Y将情绪困扰分解为可辨识、可操作的认知、情绪与行为环节，更通过系统性的技术训练——如自动思维识别、信念检验与行为实验，使她逐步掌握了成为自身问题解决者的关键技能，推动其建立起更具适应性的内在对话与行为模式，最终实现了情绪困扰显著缓解、自我认知优化与社会功能恢复的整合性改变。

5.2 对高校与职场新人心理服务的启示

这一个案也促使研究者进一步思考，如何将此类个体干预经验转化为更具普遍意义的心理支持实践。首先，将心理适应训练系统纳入就业指导课程与岗前培训体系，在教授职业技能的同时，增设“角色转换”“职场沟通”“压力管理及挫折应对”等模块，帮助青年学生在入职前对可能面临的现实挑战建立合理预期，提前掌握基础的认知调节与情绪疏导技巧，实现从“学业人”到“职业人”的平稳过渡。其次，在心理健康通识教育中，正面融入恋爱与情感的科学引导，通过课程、讲座或团体活动等形式，普及健康亲密关系知识，理性探讨“如何面对失恋与分手”“如何建立自我价值感”等议题，培养青年学生的情感韧性 with 自我关怀能力，减少因情感变化引发的极端情绪或自我否定。最后，高校心理工作天然承载着价值引领的功能，在探讨工作意义时，融入敬业、乐业、精益求精的职业精神；在分析情感挫折时，引导青年树立理性平和、尊重自我和他人的交往观，立足青年主体性和发展性，培养青年心态与时代脉搏的共振（何得桂，陈俊宇，2026）。

5.3 局限

本案例为单一个案研究，结论外推性有限，数据评估和追踪不足，干预的长期效果有待验证。未来可结合量化研究与质性访谈，进一步探索 CBT 在“成人初显期”群体中的适用机制。

6 总结

本案例通过认知行为疗法对一名处于“成人初显期”的应届毕业生进行心理干预，结果表明，在个案概念化指导下，CBT 能有效帮助来访者缓解情绪困扰、修正歪曲认知、提升自我价值感与社会功能。该干预模式可为高校与职场新人心理服务提供参考。

参考文献

- [1] Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73.
- [2] 李颖. (2018). 初职与青年“初显成人期”——基于2016CLDS数据的实证分析. *中国青年研究*, 30(11), 15–21.
- [3] Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford Press.
- [4] 徐谦, 王建平, 余萌, 朱雅雯. (2017). 1例适应障碍认知行为治疗的个案概念化报告. *中国心理卫生杂志*, 31(1), 64–71.
- [5] 美国精神医学学会. (2024). *精神障碍诊断与统计手册：第五版-修订版DSM-5-TR案头参考书* (张道龙等译). 北京: 北京大学出版社.
- [6] Fielden, J. S. (2012). Review: Management of adjustment disorder in the deployed setting. *Military Medicine*, 177(9), 1022–1027.
- [7] 许又新. (2018). *心理治疗基础*. 北京: 中国轻工业出版社.
- [8] Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10, 561–571.
- [9] Beck, J. S. (2024). *认知行为疗法：基础与应用* (第3版) (王建平等译). 北京: 中国轻工业出版社.
- [10] Ledley, D. R., Marx, B. P., & Heimberg, R. G. (2012). *认知行为疗法* (李毅飞译). 北京: 中国轻工业出版社.
- [11] 何得桂, 陈俊宇. (2026). 新时代以来青年社会心态研究进展与未来议程. *中国青年研究*, (2), 28–36, 118.

Cognitive Behavioral Therapy Intervention for Workplace and Breakup Issues in a Young Adult: A Case Study

Geng Jie Li Xiangyang

Inner Mongolia University of Technology, Hohhot

Abstract: This paper reports a case study of a 22-year-old female recent graduate who experienced emotional distress following a job transfer failure and an unexpected breakup, employing an 8-session Cognitive Behavioral Therapy intervention. The case utilized case conceptualization to guide the counseling process, which included information gathering and conceptualization, identifying and challenging automatic thoughts, applying problem-solving strategies, and working on intermediate and core beliefs. The results showed a significant alleviation of the client's emotional distress, restoration of social functioning, and improvement in self-cognition and emotional regulation abilities, thereby achieving the intended counseling goals. This case demonstrates the strong applicability of Cognitive Behavioral Therapy for psychological distress triggered by stressful events in the "emerging adulthood" population, offering a reference for psychological services in universities and for new employees in the workplace.

Key words: Cognitive Behavioral Therapy; Case conceptualization; Youth psychology; Workplace adaptation; Breakup