

## 一例大学生心理危机干预的案例报告

陈芳蓉

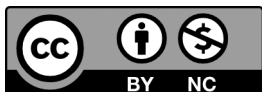
内蒙古财经大学心理健康教育中心，呼和浩特

**摘要** | 本文呈现了一例采用埃利斯的合理情绪疗法对因失恋而产生的抑郁情绪进行干预的案例。两个月前，来访者因初恋失败，出现抑郁情绪、自我怀疑、失眠、专注力下降等症状。经过六次咨询，成功帮助来访者走出了情绪困扰，达到了预期的咨询目标。

**关键词** | 抑郁；合理情绪疗法；心理咨询

Copyright © 2024 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/>



恋爱情感问题是高校心理咨询中的常见案例，失恋往往是学生们最难以承受、最痛苦的挫折之一。按照埃里克森的心理发展观，处于成年初期的大学生正处于“获得亲密感而避免孤独感，体验着爱情实现的阶段”，恋爱成为大学生的重要心理发展主题<sup>[1]</sup>。对于一帆风顺的大多数大学生来说，失恋算是人生最惨痛的事情了。受人生阅历和大学生身心特点影响，失恋的学生多会陷入悲伤、抑郁、愤怒、怨恨等情绪中<sup>[2-4]</sup>，这些情绪的背后其实都有认知在起作用，往往是学生在自我否定、自责，认为是自己不够好才导致的。最常见的想法是“我当初要是怎么样就好了，对方可能就不和我分手了”“我不好，我可以改”“我很失败，我都做这么多了，对方怎么还要和我分手”“我再也不相信爱情了”。因此，针对这种类型的失恋学生，重点在于改变他们对失恋事件的认知，重塑他们对失恋和自我的正确认知。

### 1 个案基本情况

#### 1.1 基本信息

小A，男，19岁，独生子，大一新生。因失恋主动前来咨询。与女友是高中同学，高考后在不同城

基金项目：内蒙古自治区教育科学研究“十四五”规划项目（NGJGH2021242）；内蒙古财经大学2024年度“5G+智慧校园联合实验室”项目（5GZHX2024YB05）；内蒙古财经大学教育教学项目（JXYB1914）；内蒙古财经大学高质量科研成果培育项目基金（GZCG24107）；内蒙古自治区自然科学基金项目（2020MS07011）。

作者简介：陈芳蓉（1985.07-），女，硕士研究生，讲师，研究方向：心理健康教育与咨询。

文章引用：陈芳蓉. 一例大学生心理危机干预的案例报告[J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6(7): 345-352.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0607042>

市上大学。除了节假日，小A平均两周一次往返于两个城市。大一上学期，两人关系非常稳定，每天电话、微信联系多次，下学期不知道从什么时候开始，女友主动联系的频率开始减少，女友解释是学习和社团等事情太忙。

两个多月前，女友提出分手，小A多次追问原因并尝试挽回后被对方直接拉黑，小A用同学的电话也联系不上女友。在明确联系不上女友后，情绪低落，努力调整了一个月后，状况越来越糟糕，每天开心不起来，出现明显的无力感，学习和睡眠均受到明显影响。经沟通，小A授权同意公开发表作为科研研究。

## 1.2 第一印象

身高175cm左右，身材中等，穿着干净整洁，面带愁容。走进咨询室时很有礼貌地打招呼，语速较慢，言谈举止比较客气。

## 1.3 主要问题

时常感到情绪非常低落，开心不起来，整天总是想起与女友交往的点点滴滴，无法专注地做事情；学习效率低，上课走神；睡眠质量严重下降，入睡困难，易醒；总是想哭，尤其到晚上更是无法自抑地哭泣，觉得活着太痛苦，想一死了之。和母亲沟通过很多次，但母亲的劝导无法让他释怀，仍有“死了就解脱了”的想法，在深夜和凌晨五六点时想法更为强烈，但一想到父母又会觉得不应该。

## 1.4 现病史

小A此前无与主诉相关的心理病史，未曾前往医院进行精神方面的评估检查，亦未服用过任何精神类药物。此次恋爱为小A的初恋，自认为是以结婚为目的的恋爱，被分手后出现明显的情绪问题。

## 1.5 个人史

小A出生于一个普通家庭，父亲是企业职工，母亲是商场销售员，家庭经济状况良好。父亲从小对其要求严格，父子关系一般。与母亲关系亲密，无话不谈。恋爱之初就告知了母亲，被分手后，与母亲分享了抑郁情绪，母亲也多番劝解，但仍陷在情绪中无法自拔。

## 1.6 心理评估

小A的问题被评估为心理危机。心理危机是指个体在遭遇地震、火灾、疫情、家庭暴力等突发事件时，以往的应对方式失效，心理和生理上产生一系列的应激反应，精神上感到痛苦的心理失衡状态<sup>[5]</sup>。小A的主要症状表现为抑郁情绪，是在失恋后两个月开始逐渐出现的情绪变化，并伴随着行为的明显变化，且自我调节和他人的劝慰都无法缓解。随着时间的推移，抑郁情绪变得越来越严重，他经常在深夜哭泣，并出现了自杀想法。

对本案例的评估还需与重性抑郁障碍相鉴别。首先，从病因学的角度来看，抑郁症常常并没有明显的社会心理因素的作用<sup>[6]</sup>，而小A心理危机的出现有明显的突发事件——失恋。其出现的抑郁、睡眠问题、学习不能专注等情绪和行为反应，包括对自我的认知都是作为对失恋的反应出现。其次，小A抑郁情绪

的持续时间和程度尚未达到重性抑郁障碍的诊断标准。

## 2 个案概念化

此次恋爱为小A的初恋，从确立关系开始，小A就投入了很多感情，觉得和女友是以结婚为目的在谈恋爱。他不仅在日常生活中给予女友很多关心和照顾，还告知了父母。从高中在一起时就仔细照顾女友的生活起居，陪伴她一日三餐，备好小吃和饮料，连女友生理期都照顾有加。上大学后，除了每日必有的电话和微信联系，他每两周左右会往返于两个城市，只为陪伴女友一天。

小A的心理危机表面上似乎是因为失恋、被分手及被拉黑导致的，而实际上，根本原因是小A本身对事件的不合理认知和评价引起的。在咨询过程中，小A反复强调“我那么爱她，对她那么好，她怎么就可以突然说不爱了，无论我怎么挽回，她都不答应，最后还把我拉黑”“我太失败了，我还要怎么做，她才能满意”“我不讨人喜欢，我都对她这么好了，她还是不喜欢我”“我再也不相信爱情了”。“我爱你，你就必须爱我”的这种绝对化思维以及一次失恋就认为“我太失败了，我不讨人喜欢，再也不相信爱情”的过度概括化和灾难性思维，才是导致小A抑郁情绪的根本原因。因此，咨询主要采用埃利斯的合理情绪疗法，帮助小A以合理的、正性的认知方式替代不合理的、负性的认知方式，引导其重新审视失恋这件事情对生活的影响，客观地评价自己，改变对自己的不合理认知，进而消除情绪困扰和行为问题。此外，小A缺乏有效的情绪调适方法。当情绪出现的时候，小A除了和母亲倾诉之外，没有更多的尝试，而是选择逃避社交，甚至想用自杀来解决情绪困扰。情绪调节的方法有很多，比如改变不合理认知、积极的心理暗示、运动宣泄、人际互动、音乐疗法等，这些方法在生活实践中已被证实是非常有效的情绪调节方法<sup>[7]</sup>。针对小A的情况，鉴于其已经有明显的心理危机，咨询中，在采用合理情绪疗法之前，运用了宣泄法让其尽情地宣泄自身的情绪，在此基础上，与小A建立良好的咨询关系。待小A情绪相对稳定后，再采用合理情绪疗法改变其关于失恋的不合理认知，重塑对自我的认知和信心，进而消除情绪和行为问题。

## 3 分析评估与干预帮助

小A已经有了严重的抑郁情绪，持续时间有两个月，对学习和生活产生了较大影响，无法专注学习，且食欲下降、睡眠变差，有轻生想法，但无自杀计划。对小A共进行六次咨询，每周一次。

### 3.1 建立信任的咨询关系，签订《生命承诺书》，确保生命安全

第一次咨询，主要目的是与小A建立良好的咨询关系，并鼓励其签订《生命承诺书》。咨询中，小A抑郁情绪明显，多次泣不成声，表达“死了就解脱了”的想法，且这种想法在夜深人静和凌晨五六点早醒时尤为明显。尽管小A当下能因想到家人而控制自杀念头，但这个过程很辛苦，“就像有两个小人在头脑里吵架，一个说死了就不痛苦了，一个说不可以，你还有爸妈需要养老送终。”咨询师鼓励小A谈论失恋这件事情带给他的感受，让其尽情宣泄情绪，咨询师则以尊重、理解、倾听、共情的态度回应，让小A信任咨询师，建立良好的咨访关系。在此基础上，与小A签订《生命承诺书》，做出不自残和自杀行为承诺，并给小A留下电话和微信，要求小A在自杀想法强烈时与咨询师联系。另外，征询小A意见，

是否可以告知学院，小A表示暂时不需要，不想让学院老师过多关注而造成更大压力，并承诺有自杀冲动时会第一时间与咨询师联系，在联系之前绝不采取行动。待小A情绪稳定后，与小A商讨咨询目标，探讨当下可缓解抑郁情绪的方法，如转移注意力、不沉溺于回忆过去、接受失恋事实等。

### 3.2 采用合理情绪疗法改变不合理认知和信念，进而改变抑郁情绪

第二至五次咨询，是采用埃利斯的合理情绪疗法改变小A对失恋的原有认知，引导其用新的、积极的视角看待失恋和自我。合理情绪疗法主要分为三个阶段：心理诊断阶段、领悟阶段和修通阶段。

领悟阶段，是引导小A理解合理情绪疗法的原理，明白自身的抑郁情绪和行为问题不在于诱发事件本身，即失恋，而是他对失恋的不合理认知和信念引起的，如“我爱她，她就必须爱我”“我是失败者”“我不讨人喜欢”“我不够好”等。

具体咨询过程举例如下：

来访者：老师，我真的想不明白，我这么爱她，对她这么好，她怎么就突然要和我分手了，她怎么就这么狠心呢，我真的不明白。

咨询师：失恋让你看起来非常伤心，也非常不解，你很想知道她为什么要分手。事情过去也有一段时间了，你现在认为你们分手的原因是什么呢？

来访者：她太狠心了，一直不告诉我分手原因，只说是不爱了。

咨询师：你觉得不爱了，不是原因吗？

来访者：当然不是。

咨询师：为什么你认为不爱了不是原因？

来访者：我们之前明明好好地，我也一直对她很好，每天都关心她，每两周左右就会去看她一次，我每次坐火车也很辛苦呀，就因为异地恋我想多陪陪她。

咨询师：以前一直好好地，那女孩在提出分手之前，你们的相处有没有什么变化呢？

来访者：有的，她和我的联系有在减少，有时电话讲不了多久，她就有事急着想挂电话。

咨询师：那你是怎么理解她的这种行为呢？

来访者：当时觉得她可能真的是有事，心理会有不舒服，但会依着她，现在想想，她可能是没那么喜欢我了，所以故意找的借口，只是不想和我聊天而已。

咨询师：现在觉得对方是没那么喜欢自己了，那你刚才说的她不爱你了不是分手原因，听起来好像是矛盾的，你觉得呢？

来访者：（语塞）老师，难道爱情就会突然没有了吗？

咨询师：在回答你这个问题之前，我想先问你一个问题。你身边应该有很多同学或朋友都在谈恋爱吧，有没有分手的情况？

来访者：当然有，有的同学都谈了好几次了。

咨询师：那你觉得他们谈恋爱的时候有爱吗？为什么有了爱之后，又会分手呢？

来访者：（思考）老师，我好像明白你的意思，爱情会来，也会走，但我和他们不一样，我是真的非常爱我女朋友，我也一直对她很好很好，她怎么就不爱我了呢？

咨询师：失恋发生在别人身上可以理解，爱情会来也会走，在你身上就会有不一样的情况，那你能告诉我在恋爱这件事上，你和他人有什么不同呢？

来访者：我付出了很多很多，我也真的很爱很爱她。

咨询师：嗯嗯，别人的恋爱没有付出，没有很爱很爱？

来访者：（语塞）不是的。别人也有很相爱，却没有走到一起的情况。

咨询师：非常好，你已经开始注意到失恋并不是只有你经历过，也有人和你一样真心付出，却没有收获同等爱的结果，你并不是那个唯一。

来访者：是的，这会让我感受好一点。

咨询师：所以，你失恋后的难受真的是因为失恋这件事吗？

来访者：那当然，要是没有失恋，我肯定心情很好。

咨询师：嗯嗯，按照你的理解，失恋了所以痛苦，那你看见过身边很多失恋的人，那这些人的反应是怎么样的？

来访者：痛苦、难受、不开心。

咨询师：有没有例外呢？

来访者：（思考）也有，有的人难过一段时间就好了，有的人好像也没太大反应。

咨询师：很好，你已经注意到，即使都是经历失恋这件事，不同的人也还是会有不同的反应。所以你再想想，你现在的这种情绪到底是因为什么而出现的？

来访者：（思考）我爱她，对她好，所以我接受不了她不爱我了。

咨询师：非常好，你是不是觉得“你爱她，对她好”，她就“必须也要爱你，以同样的态度回报你”？

来访者：是的，别人要是对我好，我肯定也会对别人好的。

咨询师：所以，你现在的情绪和行为问题真的是因为失恋这件事情呢？还是因为失恋这件事情而产生的想法，如“我爱她，她就必须爱我”。

来访者：老师，我明白了，是想法导致的，在失恋这件事上，我有不甘心。

咨询师：你真聪明，这么快就明白了。这就是我们心理学上非常著名的一个理论。我们情绪的产生不在于事情本身，而在于我们对事情的态度、看法和评价等认知内容，所以我们要改变情绪困扰应该要改变的是什么呢？

来访者：（思考）要改变的是我们的想法，因为事情本身已经发生，也改变不了。

咨询师：对，要改变我们的情绪，只能是改变我们的态度、看法和评价等认知，通过改变认知，进而改变情绪。

来访者：老师，我明白了。

咨询师：嗯嗯，我们刚才已经找到了情绪困扰背后的一个想法，老师给你布置一个作业，咨询结束后，你再想想有没有其他的想法呢，我们下次咨询再来讨论。

咨询师在倾听、理解的基础上，及时给予肯定、赞美，不断引导小A探讨他是怎么看待失恋的。例如，“失恋让你现在情绪非常糟糕，你觉得失恋对你意味着什么？”在这个问题上，小A后续还有很多表达，如“我为对方付出这么多，对方还是抛弃我，我估计太糟糕了吧”“女生心理可能会觉得我很烦人，

像狗皮膏药似的”“我太差了，所以对方不爱我，连改的机会都不给我”“我再也不相信爱情了，付出也不会有回报”“我觉得真心没用，别人可能会人前一套、人后一套”“我觉得整个世界都弃我而去”“活着太痛苦了，我还有必要活着吗”。小A的想法看起来很多，但是都指向一个方向，那就是自己不够好。正是因为这些想法，所以才导致心情抑郁，想哭、失眠等问题。

修通阶段，是运用“产婆术式”的辩论技术，使小A修正或改变原来的不合理认知和信念，代之以合理的认知和信念，从而缓解或消除小A的情绪问题。咨询目标就是让小A认识到，正是他的“我不好”这个不合理认知才让他陷入抑郁的情绪中无法自拔。当他能用更理性、积极的想法重新审视失恋后，他的情绪和行为也就随之发生改变。

咨询中，当小A充分表达完自己的不合理想法后，咨询师提出新的问题，引导他从不同的角度重新定义失恋。例如，“我了解了失恋对你的伤害，看到了你的痛苦，听到了你的想法，但这只是事情的一方面，现在需要你告诉我，失恋这件事给你带来什么好处？”在听到这个问题后，小A一开始非常诧异，觉得咨询师说错了。在得到肯定答案并被要求必须回答这个问题后，他从最初的震惊中缓过神来，开始慢慢地探索失恋带来的好处，一开始，他想不到太多新想法，在咨询师的不断鼓励下，慢慢的一些新的想法就出现了。例如，“我不应该让妈妈再担心了，妈妈在家很不放心我，一天好多电话”“现在分手，可能是女朋友找到了更能照顾她的男生，毕竟我不在她身边，有时候照顾不到”“女朋友是那种娇柔的小女生，需要能在身边哄着照顾着的男朋友，我不能时刻在她身边，所以我是输给了距离，并不是我不好”“尽管我失恋了，但也不是世界末日，我突然发现室友还挺照顾我，这段时间，室友会调整作息，照顾我的情绪”“虽然有遗憾，但年老回想起来应该也是一段美好的经历，至少一个女孩曾经喜欢过我，陪伴过一段人生旅程”“我喜欢她是我的选择，但不能要求对方也必须喜欢我”“仔细想想，现在分手总比结婚生子才分手要好，伤害要小”“这场爱情让自己成长了很多，我想我知道以后什么样的女孩子更适合我了”。当小A这样表达的时候，他的情绪就发生了变化。

### 3.3 重建信心，正确看待恋爱

在第六次咨询中，咨询师进一步与小A就“我不好”的认知进行辩论，旨在重新建立他的自信心，并帮助他树立对恋爱的正确认识。咨询师鼓励小A把恋爱看成人生的一段经历，成功或失败都是正常的，关键在于学习如何在恋爱关系中成长，使自己成为一个更好的人。

具体过程举例如下：

咨询师：你今天的状态看起来不错哟！

来访者：是的，老师，前面和你谈完后，我觉得我的情绪已经差不多好了。虽然还是觉得很遗憾，但女朋友不珍惜我是她的损失，我没有什么不好。

咨询师：你能认识到分手并不表示“你不好”，这真是太好了。

来访者：（笑）老师，你真的觉得我没有不好？

咨询师：当然，在我们前面5次见面中，我感受到你是一个有礼貌的、性格温和的、会照顾人的、体贴的、守时的人，这都是你的优点呀。

来访者：（笑）有人也这样说过我。

咨询师：嗯嗯，你身边的人还有其他的评价吗？

来访者：老师，我从小就是“别人家的孩子”，成绩好，听话，亲戚们都用我来教育他们家的孩子。

咨询师：那可真优秀，我从小就期望自己能成为“别人家的孩子”。还有其他吗？

来访者：我人缘挺好，同学们都说我乐于助人，大家有问题让我帮忙的时候，我一般都不会拒绝。

咨询师：人缘好可是一大优点，现在很多同学都不善于处理人际关系，大家都可羡慕人缘好的了。还有吗？

来访者：我自学过吉他，弹得还不错。

咨询师：哇塞，有机会，我想听听。还有吗？

来访者：我有爱心，我参加过一个关爱留守儿童的公益活动，定期给一个留守儿童写信。

咨询师：太有意义的活动了，那个儿童收信后肯定特别开心。还有吗？

来访者：孝顺、尊敬长辈，照顾老人，基本就没有了。

咨询师：你真棒，这么短时间都找到这么多优点了，再给你点时间，你肯定还能发现更多的优点。所以，你还会认为失恋是因为你不够好吗？

来访者：不是的，就是我们缘分不够吧，她不爱我，并不能说明我不好，只能说明我不是她的菜。

咨询师：非常好，我们有句俗话说叫“萝卜青菜，各有所爱”，你怎么理解这句话？

来访者：每个人的喜爱会不一样，并不能说明青菜和萝卜谁好谁不好，只看个人喜好罢了。老师，我明白你的意思，你是想告诉我，前女友和我分手，只是不爱我而已，并不能说明我不好。

咨询师：你看你真聪明，我想要表达的意思，你一眼就看出来了。我又发现了你一个优点，那就是聪明。

来访者：（微笑）

咨询师：你现在怎么看待这一次恋情。

来访者：一段经历、一段人生历程。好的爱情，应该是双向奔赴，而不是一人奔跑，一人止步不前。

咨询师：嗯嗯，说的非常好。爱情从来不是一个人的事，一定是两个人的事。所以，这次的爱情，可以给自己画个句号了吗？

来访者：可以的，虽然还是有点遗憾，但可以接受了，在这段感情中，我无愧于心。

## 4 效果评估

经过干预，小A成功渡过了失恋的心理危机，自述抑郁情绪得到了有效缓解，不再想要哭泣，自杀想法消失；睡眠恢复正常，能一觉睡到天亮；能专注于学习、人际交往和大学生活；对自我的接纳程度提高，自信心增强；将失恋看作人生的一次挫折，是一件正常的事情。

半月后和一个月后的回访结果也表明，小A情绪稳定，已经走出了失恋的痛苦，能够正常学习，食欲和睡眠都已恢复正常。

## 5 总结与反思

本案例中小A因失恋出现明显的心理危机，自杀想法强烈，所以咨询的第一要务是确保其生命安全，而非直接干预其心理问题。因此，第一次咨询主要是给小A提供一个情绪的宣泄口，让他尽可能地宣泄

情绪,并在此基础上建立良好的咨询关系。只有在此基础上,小A才会同意签订《生命承诺书》,并愿意去执行。对于是否告知学院,也遵循了小A的意愿,一方面是让小A感到被尊重,另一方面也是激发他内在的自我成长潜能,确保其遵守《生命承诺书》。随后,再与小A一起探讨缓解抑郁情绪的小办法,帮助小A缓解情绪。第二至五次咨询,采用了埃利斯的合理情绪疗法,引导小A认识到失恋后他的错误认知,并学习用更理性、更积极的认知去替代原有的不合理认知。第六次咨询,进一步引导小A重建自信,把恋爱看成人生的一段经历,学会从这段经历中汲取成长的能量。

## 参考文献

- [1] 童辉杰,黄成毅. 恋爱大学生情感倦怠及其影响因素分析[J]. 中国学校卫生, 2016, 37(2): 288-291.
- [2] 刘建琼,张程赫,黄美莲. ABC合理情绪疗法对失恋大学生情绪及应对方式的影响[J]. 临床心身疾病杂志, 2021(4): 45-49.
- [3] 刘洪. 基于社会支持理论的大学生失恋心理危机干预体系构建研究[J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2020(12): 98-100.
- [4] 吴心宇. “三全育人”背景下的大学生失恋应对措施研究[J]. 佳木斯职业学院学报, 2020(2): 23-24.
- [5] 张俊,廖艳辉. 心理危机与远程心理干预[J]. 国际精神病学杂志, 2020, 47(2): 210-212.
- [6] 徐谦,王建平,余萌,等. 1例适应障碍认知行为治疗的个案概念化报告[J]. 中国心理卫生杂志, 2017, 31(1): 64-71.
- [7] 倪亚红. 合理情绪疗法与音乐疗法在1例抑郁症大学生心理咨询中的应用[J]. 心理月刊, 2022(20): 179-181.

# A Case Report of a College Student's Psychological Crisis Intervention

Chen Fangrong

*Inner Mongolia University of Finance and Economics, Mental Health Education Center, Hohhot City*

**Abstract:** This paper presents a case of using Ellis's rational emotional therapy to intervene in a case of depression caused by a breakup. Two months ago, the client suffered from depression, self-doubt, insomnia, and decreased concentration due to the failure of his first love. After six counseling sessions, the client was successfully helped out of emotional distress and reached the expected counseling goal.

**Key words:** Depressed; Rational emotional therapy; Psychological counseling