理性情绪疗法在缓解高校毕业生就业焦虑中的应用

李香[1] 朱凤飞[2] 陆春萍[3]

1.广西科技师范学院汽车工程学院（上汽通用五菱汽车产业学院），中国·广西 来宾 546100

2.广西科技师范学院文学与传媒学院，中国·广西 来宾 546100

3.广西科技师范学院音乐舞蹈学院，中国·广西 来宾 546100

摘要：当前就业形势严峻复杂，大学生就业焦虑问题尤为凸显。高校大学生社会经验不足，在求职过程中难免受挫，遭受多次失败后容易产生非理性信念，损害身心健康。文章运用理性情绪疗法对高校毕业生在就业过程中出现的非理性信念进行干预，通过领悟、辩论与重建三个阶段，帮助毕业生缓解就业焦虑，建立理性信念，增强就业信心。从服务效果来看，理性情绪疗法对缓解高校毕业生就业焦虑情绪具有有效性和可行性。

关键词：理性情绪疗法；高校毕业生；就业焦虑

Application of Rational Emotive Behavior Therapy in Alleviating Employment Anxiety among College Graduates

Li Xiang[1], Zhu Fengfei[2], Lu Chunping[3]

1. College of Automotive Engineering(SAIC GM Wuling Automotive Industry College), Guangxi Science & Technology Normal University, China Guangxi Laibin 546100
2. School of Literature and Media, Guangxi Science & Technology Normal University, China Guangxi Laibin 546100
3. College of Music and Dance, Guangxi Science & Technology Normal University, China Guangxi Laibin 546100

Abstract: The current employment situation is severe and complex, and the problem of employment anxiety among college students has become particularly prominent. Lacking sufficient social experience, college students inevitably encounter setbacks in the job-hunting process. Repeated failures may easily lead to irrational beliefs, which impair their physical and mental health. This paper adopts Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) to intervene in the irrational beliefs of college graduates arising in the course of job seeking. Through three stages of insight, disputation and reconstruction, it helps graduates alleviate employment anxiety, establish rational beliefs and boost their employment confidence. In terms of service outcomes, REBT is effective and feasible in mitigating employment anxiety among college graduates.

Keywords: Rational emotional therapy; College graduates; Employment anxiety

0 引言

就业是大学生实现人生价值的主要路径，不仅关系到学生个人未来的发展、家庭的幸福、学校的办学，而且关系到国家的发展与和谐社会的构建。[1] 据教育部相关数据统计，2025 届全国普通高校毕业生总规模预计达 1222 万人，同比增加 43 万人。就业形势更加严峻复杂，高校毕业生就业压力持续增大，高校毕业生“就业难”引发的普遍性焦虑日益凸显。大学生就业焦虑是大学生在毕业前因就业情境改变或对就业的错误认知引起的不良情绪，表现为紧张、烦躁与恐慌。[2] 轻度的就业焦虑可以使大学生产生紧迫感，激发大学生潜能，对大学生就业具有积极作用。但如果焦虑过度，就有可能患上焦虑症，或者出现更为严重的生理、心理疾患，甚至出现过激行为。[3] 因此，亟需对大学生就业焦虑问题进行及时干预。通过对广西 G 高校毕业生进行调查，发现部分毕业生在就业过程中存在就业焦虑情绪，就业焦虑受到其非理性信念影响。如何帮助大学生缓解就业焦虑是高校面临的新挑战和新任务，高校可通过重视求职心理调适途径纾解大学生就业焦虑。[4] 理性情绪疗法认为人们的情绪不是由某一诱发事件本身所引起的，而是经历这一事件的个体对该事件的解释和评价而产生的，致力于个体认知的改变来促成个体行为的改变。[5] 文章通过运用理性情绪疗法对高校毕业生就业焦虑问题进

行干预，帮助毕业生建立理性信念和思维方式，缓解毕业生在就业过程中出现的焦虑情绪，增强就业信心。

1 个案背景

小周（化名），女，是一名汽车服务工程专业毕业生，身材矮小，学习成绩中等，性格内向。曾多次求职失败，认为找不到工作是因自己长得矮小，能力低下，专业不好，感觉自己一无是处，想要放弃找工作。通过运用焦虑自评量表（SAS）对案主进行测量，了解案主焦虑程度，测量得分为 62 分，属于中度焦虑。

2 个案情况预估

通过与案主小周进行深入访谈，对小周出现就业焦虑的原因和需求进行预估。

2.1 认知存在偏差

小周在求职过程中多次受挫，把失败归因于自己能力低下，认为自己是一个一无是处的失败者。这种“绝对化”“过分概括”“糟糕至极”的非理性认知是导致小周出现了焦虑、自卑、逃避等情绪和行为的重要原因。因此，需要帮助案主纠正自己的非理性信念和错误认知，重建理性信念。

2.2 不良情绪困扰

小周在求职失败后出现了焦虑和低落情绪，把自己的注意力集中在面试失败这件事情上，无法投入到找工作中，在生理和心理方面出现食欲下降、因焦虑而无法入睡的不良反应，严重影响身心健康。亟需对其进行及时干预，帮助小周减轻心理压力，缓解焦虑情绪，以积极乐观的心态面对就业。

2.3 社会支持不足

社会支持是指个体从外界获取的资源和帮助，以及个体对社会资源的利用程度，有力的社会支持可缓解压力。[6] 访谈发现小周不爱社交，缺少知心朋友，同辈支持不足。父母外出务工，甚少与父母联系。此外，获取就业信息的渠道单一。因此，需要帮助案主构建社会支持网络，鼓励案主积极参加社交，帮助案主链接就业资源，获得情感、社交和信息支持。

3 服务目标和服务计划制定

通过对案主就业焦虑的原因及需求进行分析后，在理性情绪行为理论的指导下制定服务目标和服务计划。

3.1 服务目标

3.1.1 总目标

缓解案主求职失败出现的负面情绪，通过理性情绪疗法帮助案主建立理性信念，重塑就业信心。

3.1.2 分目标

首先，了解案主基本信息，运用倾听、同理心、提供支持等技巧，与案主建立专业关系，提供心理支持，缓解求职失败出现的焦虑情绪。

其次，引导案主识别自身存在的非理性信念，学习应对非理性信念的技巧，帮助案主建立理性信念和正确认知，缓解心理压力，重塑就业信心。

最后，帮助案主链接就业资源，拓宽就业渠道，积极参加社会交往，建立人际关系圈。

3.2 服务计划

本研究的介入计划主要分为三个阶段，分别是前期准备阶段、介入阶段和结案阶段。在前期准备阶段中，服务内容包括双方建立信任的专业关系、案主存在的问题以及需求预估、服务目标和服务计划的制定。介入阶段分为领悟阶段、辩论阶段和重建阶段。其中，在领悟阶段，在缓解案主求职失败产生的负面情绪后，引导案主发现自身存在的非理性信念和错误认知；在辩论阶段，帮助案主改变非理性信念，重新建立理性信念，挖掘案主的优势，增强就业信心；在重建阶段，检查和巩固对案主的服务效果，帮助案主建立理性信念，巩固案主习得的理性情绪行为疗法的知识和技巧，使案主将理性信念内化为自己的思维方式。在结案阶段，包括分析介入成效，案主在接受服务后的改变情况。

4 介入过程

4.1 领悟阶段：理解非理性信念

案主对就业缺乏理性认知，把面试失败归因于能力低下。不合理的认知导致其出现焦虑情绪和放弃找工作的念头。在领悟阶段，运用理性情绪疗法中的反应感受和识别技巧来协助其识别自己的非理性信念，与案主分析其非理性情绪和行为产生的真正原因不是求职失败这件事本身，而是不理性的信念，向案主介绍 ABC 情绪理论，解释非理性信念是如何对情绪和行为产生作用的，帮助案主正确区分非理性信念，改变其存在的非理性信念，缓解因求职失败出现的负面情绪。

社工：你好，小周，我听说你最近找工作不太顺利，可以和我说说吗？

小周：最近找工作都不顺利，之前收到好几家单位的面试通知，但最后面试都失败了。

社工：现在就业竞争蛮大的。你可以跟我说一下你面试失败后的感受吗？

小周：我觉得每天都很焦虑烦躁，没有心情做其他事

情，尤其是看到其他同学都收到了录用通知，我就更焦虑了，晚上睡不着，感觉自己就是一个废人，一个失败者，我不想再继续找工作了。

社工：小周，焦虑、烦躁、自暴自弃是消极情绪的表现，在面临负面情绪时，如果我们不能及时有效处理，就会影响我们的健康。以前我毕业找工作的时候也失败过很多次，那时候的我也觉得自己很失败。我能够理解你的心情。你知道 ABC 情绪理论吗？

小周：我不清楚。

社工：就拿面试失败这个事举例吧。面试失败是引发事件 (A)。认为面试失败是自己能力低下，是一个失败者 (B)，出现焦虑情绪，吃不好睡不好，心理压力大等非理性结果 (C)。因为几次的面试失败就全盘否定自己，怀疑自己，这就是过分概括化的非理性信念，这种非理性信念才导致你如此焦虑，我们不要过早的给自己下定论，机会肯定还是会有的，我们要相信自己一定可以找到工作。

在本次干预中，社工运用理性情绪疗法的反应感受和识别技巧，引导案主描述自己面试失败后的情绪和感受，运用自我披露、同理心等技巧，以面试失败的例子向案主介绍 ABC 情绪理论，理解非理性信念的含义及其影响，帮助案主识别自己的非理性信念，给予案主鼓励、支持和肯定，减轻案主的心理压力，缓解因求职失败而出现的焦虑情绪。

4.2 辩论阶段：非理性信念的转变

辩论阶段是理性情绪疗法对服务对象进行治疗的重要阶段，这一阶段的任务是通过一些技巧对案主的非理性信念进行辩驳，进而改变案主的非理性信念和不正确的认知，用理性信念代替非理性信念，以理性的情绪和行为代替非理性的情绪和行为。在多次求职失败后，案主觉得自己没有用，是一个失败者，自我价值感较低，为了改变案主过分概况的非理性信念，在这一阶段，社工的主要任务是帮助案主改变“面试失败就是自己能力低下，自己是一个失败者”的非理性信念，建立“我是有能力的、我是有价值的”理性信念，挖掘案主自身的优势和潜能 ，帮助案主增强就业信心，积极就业。

社工：小周，你看过《阿甘正传》这部电影吗？

小周：我以前看过，这部电影挺励志的。

社工：是的，他讲述的是智力残疾人阿甘，虽然身体存在缺陷，但是在各种苦难面前却没有放弃自己，一直努力追梦，最后成为一个橄榄球明星。一个如此不幸的人都没有放弃自己，你怎么就轻易的把自己定义为一个失败者呢？

小周：我上一次面试又失败了，接二连三的失败让我觉得自己不是这块料，不想再继续找了。

社工：你觉得上一次面试没有成功，认为自己很失败，难道不是因为没有准备充分、在面试过程中没有表现好、面试官没有看到你优秀的那一面吗？

小周：在这次面试中我确实没有表现好，在笔试时看错时间没有把试卷写完，面试成绩挺低的，可能也是这样吧。

社工：你说你不是这块料，难道你真的是这样看待自己的吗？

小周：但事实不就是这样吗？面试都没有成功，周围的同学都找到工作了。

社工：还记得你之前在教学技能比赛中获得了很好的成绩，得到了评委老师们的肯定，这些荣誉都说明你的能力还是很强的！

小周：嗯，当时为了这个比赛花了挺多心思，发挥得挺好的！

社工：是的，有时候成功需要付出很多汗水和努力，没有人可以随随便便就成功，或许别人也是付出了许多你看不到的努力，他们才能够成功了。人生不如意十有八九，在人生道路上难免会遇到挫折，我们要学会接纳自己的失败，阿甘在绝望的时候都没有放弃自己，我们更不应该轻言放弃，不要因为一两次的失败就否定自己，况且你现在才 22 岁，你还有很多机会，只要我们一直努力着，属于我们的迟早会来的。

在本阶段中，社工向案主分享了阿甘的案例，鼓励案主积极看待求职失败这件事。运用辩论技巧对案主的非理性信念进行质疑和辨析，动摇案主的信念基础，帮助案主改变“面试失败就是自己能力低下，自己是一个失败者”的错误认知。充分挖掘案主的优势和能力，让案主回顾之前成功的经历，肯定案主以前的价值，提升自我价值感，帮助其重新树立就业信心。

4.3 重建阶段：理性信念的形成

在重建理性信念阶段，社工的任务是检查和巩固对案主的服务效果，帮助案主进一步巩固理性情绪疗法相关知识和技巧的掌握和使用，进一步加深理性信念，使案主将理性信念内化为自己的思维方式，学会运用理性的思维解决问题。

社工：如果有一个人高考落榜了，他开始自暴自弃，对这种情况应怎么办？

小周：高考没考好肯定很难过，但不应自暴自弃，应先分析一下自己为什么会失败，找到原因，总结并反思自己哪里没有做好，也可以重新再来一次，勇敢面对新的挑战。

社工：你能有这样的想法非常好，确实如此，失败了不要紧，要知道自己为什么失败，最重要的是不放弃自己。

案主：嗯，是的。最近我和几个同学互相交流找工作的事情，她们给我分享了很多求职信息还有面试技巧，我们互相鼓励，感觉收获很大，也更加有信心了！

在本次服务中，社工通过情景模拟巩固案主对理性情绪疗法的掌握，通过创设一个负面情景，让案主思考应以什么样的情绪和方法去解决问题，发现案主已经基本掌握了如何使用理性情绪疗法的相关知识和技巧，学会用理性的思维来看待问题、解决问题。案主也能够以更加积极主动的态度面对求职和生活。

5 服务评估

经过介入后，采用焦虑自评量表（SAS）对案主进行测量，结果得分为 51 分，属于轻度焦虑，焦虑得分减少 11 分，案主的焦虑程度明显降低，表明焦虑情绪得到缓解。通过效果评估，小周表示自己已经没有以前那么焦虑了，能够以积极乐观的态度投入到找工作中，相信通过努力总会找到一份工作，遇到事情不会像以前那样去思考问题，能够运用理性的思维去解决问题，由此说明干预是有成效的。为了检验服务效果，社工对案主进行了跟进，了解到小周在参加就业招聘会后收到了某个公司的面试通知，正在为面试做准备。

6 总结与反思

6.1 总结

理性情绪疗法是以改变服务对象的非理性信念、错误认知为治疗目标，致力于改变服务对象的非理性信念，协助服务对象重新建立理性的信念，运用理性的思维解决问题。在本次研究中，通过让案主意识到非理性信念是导致其出现负面情绪和行为的原因，与案主共同识别其非理性信念，包括“面试失败就是自己能力低下、自己是一个失败者”等，运用理性情绪疗法的相关技巧，如与非理性信念辩论技巧，帮助案主改变非理性思维，取得较好的效果，案主的非理性信念得到了纠正，建立了新的理性信念系统。结案时，案主已经基本掌握了理性情绪疗法的相关知识和使用技巧，能够运用理性的思维思考问题，重新树立了对就业的信心。

其次，案主的焦虑情绪问题得到了有效缓解。根据对比焦虑自评量表 SAS 的前后测试结果，案主从以前的中度焦虑变成了当前的轻度焦虑，由此可以看出理性情绪疗法在改善高校毕业生就业焦虑问题上效果明显。最后，案主构建了社会支持网络，建立了人际关系圈。通过社工的介入，案主积极与同学交流就业经验，分享求职技巧和就业信息，与同学朋友的关系变得更加紧密，情感支持得到加强。同时，社工通过帮助案主链接相关就业资源，拓宽就业渠道，进一步增强案主的就业积极性，提高就业信心。

6.2 反思

本案例运用理性情绪疗法对高校毕业生的就业焦虑问题进行介入，在引导案主识别并转变非理性信念，缓解焦虑情绪，帮助案主重建就业信心方面取得了良好效果，但仍然存在不足之处。理性情绪疗法是将服务对象的认知、情绪和行为相结合的一种治疗方法，对工作者的干预能力有较大要求，工作者在介入过程中要找出服务对象的非理性信念，并与其非理性信念进行辩驳，帮助案主重新建立理性信念。服务效果受工作者自身影响，需要工作者具备扎实的理论知识与实践经验，才能以更积极主动的态度和行为去影响案主，更有效的为案主开展服务。

助人自助是社会工作的宗旨，社会工作者在助人的过程中更重要的是要培养案主的自助能力。理性情绪疗法对问题的解决是全局性的、系统性的和根本性的。[7] 理性情绪疗法在介入案主问题时，不仅仅是解决其存在的情绪或行为问题，最为关键的是要找到问题背后的非理性信念，致力于改变其非理性认知，帮助案主培养理性的思维模式，使案主更加理性客观的思考和行动。

参考文献：

[1] 贺平. 高校大学生就业问题的新思考[J]. 山东青年政治学院学报，2011,27(01):72-76.

[2] 程硕，贾存显. 独生子女大学生与非独生子女大学生焦虑和抑郁症状的比较[J]. 中国心理卫生杂志，2019,33(10):783-787.

[3] 李积萍. 大学生就业焦虑问题研究综述[J]. 南阳师范学院学报，2009,8(05):99-101.

[4] 郭智芳，李强. 求职自我效能感在个体因素与就业焦虑关系中的中介作用[J]. 河南大学学报（社会科学版），2025,65(3):122-127+155.DOI:10.15991/j.cnki.411028.2025.03.009.

[5] 彭雁楠. 理性情绪疗法在恶性肿瘤患者中的应用[J]. 中国社会工作，2021(18):35-38.

[6] 舒雅聪，杨佳，杨少云等. COVID-19 控制期间

社会支持对大学生焦虑的影响：自尊和心理弹性的链式中介作用[J]. 中国临床心理学杂志，2021,29(06):1333-1336+1342.

[7] 朱眉华，文军. 社会工作实务手册[M]. 社会科学文献出版社，2006:199.

基金项目：广西科技师范学院 2024 年度校级教师科研项目《小组工作方法在缓解高校毕业生就业焦虑中的应用研究》（项目编号：GXKS2024YB081）。

作者简介：李香（1998-），女，硕士，讲师，研究方向：大学生心理健康教育。

朱凤飞（1993-），女，硕士，助理研究员，研究方向：大学生思想政治教育。

陆春萍（1996-），女，硕士，讲师，研究方向：大学生思想政治教育。