

医学院校辅导员心理咨询提升路径研究——以大学生适应性障碍心理辅导为例

朱雁¹ 唐洋华¹ 李汉成^{2*}

1. 肇庆医学院, 中国·广东 肇庆 526070

2. 肇庆学院, 中国·广东 肇庆 526060

摘要: 论文介绍了一例因实习就业时引发的抑郁自残的严重心理问题的心理辅导过程, 运用以当事人为中心疗法的基本原理和操作技巧, 帮助学生树立合理、正确的人生观, 就业观, 并基本消除学生的自残心理, 对步入社会存在的紧张和抑郁情绪, 重新树立生活的信心。通过了五次心理辅导, 取得较好的效果。

关键词: 适应性障碍; 实习就业压力; 心理危机

Research on the Improvement Path of Psychological Counseling for Medical College Counselors — Taking Psychological Counseling for College Students with Adaptive Disabilities as an Example

Yan Zhu¹ Yanghua Tang¹ Hancheng Li^{2*}

1. Zhaoqing Medical College, Zhaoqing, Guangdong, 526070, China

2. Zhaoqing University, Zhaoqing, Guangdong, 526060, China

Abstract: This paper introduces a psychological counseling process for a serious psychological problem of depression and self harm caused by internship employment. Using the basic principles and operational skills of patient-centered therapy, it helps students establish a reasonable and correct outlook on life and employment, and basically eliminate students' self harm psychology. It also helps students regain confidence in life by overcoming the tension and depression that exist when entering society. I have received five sessions of psychological counseling and achieved good results.

Keywords: adaptive disorders; internship and employment pressure; psychological crisis

1 一般资料

来访者李某, 男, 22岁, 某大专三年级学生, 家庭经济较困难, 单亲, 父亲在其早年去世, 从小和母亲共同生活。

2 主诉与个人陈述

①主诉: 情绪低落、焦虑不安三个月, 有服药自杀行为。

②个人陈述: 从小家庭困难, 爸爸在早年的时候服农药去世, 生活的重担压在妈妈身上。从小妈妈忙于工作, 在这种环境中我形成了自卑又有很强自尊心的性格。从小比较懂事, 在校努力学习。在实习阶段对于人生的选择, 就业的压力越来越感觉到迷茫。对人生失去希望, 有厌世、逃避甚至自杀的冲动, 经常感觉十分痛苦无助, 去药店买安眠药想一死了之。后来医院的老师和同学过来守护我, 但是我抑郁的情绪也得不到缓解, 我疯狂失控地想跑出医院, 被保安和同学们拦住了, 那时我也筋疲力尽了, 他们安排我做检查。目前想寻求方法走出抑郁, 重新树立对生活的信念。

3 个人成长史

该生幼年丧父, 父亲在其一两岁时服农药自杀。该生从小和母亲相依为命, 母亲常年在外打工, 母亲对其关爱沟

通不够, 在村里有得到邻居的帮助, 也深受流言蜚语的影响, 性格比较自卑, 不愿意和别人交往。从小患有癫痫病。该生向来在校学习勤奋, 很少参加社团活动。在实习前自愿担任小组组长, 后来他以癫痫病为由辞去了做组长的职务, 由于实习就业等问题表现出焦虑, 抑郁心境。

4 观察和收集到的资料

该生当时在医院卧床接受治疗, 精神萎靡, 衣装休闲, 头发蓬乱。眼睛有充血样, 为失眠引起。情绪低落, 思维混乱, 言语不多。该生母亲反映他平时乖巧懂事、学习刻苦, 但是和家长交流不多。实习教师反映, 该生从实习开始就担任实习小组组长, 工作认真负责, 后以患癫痫为由, 辞去组长职务。同学们反映, 该生性格孤僻, 好独来独往。该生最近情绪波动较大, 已经有服药自杀的想法和行为, 实习医院发现该生的自杀行为之后, 已经多派同学进行陪护和照顾, 该生还是有想逃离的行为。医学检查结果显示, 该生服药后, 并未因服用药物造成身体损伤, 各项指标正常。

5 评估与诊断

①评估: 通过观察该生当时在医院接受治疗, 其外观

言行, 思维能力较弱, 口头表达不够清晰, 精神非常虚弱。其母亲在旁照顾。近三个月来因为感觉实习就业压力较大, 存在认知偏差, 引发了长期以来的抑郁状态, 表现出适应性障碍的心理危机, 产生了严重心理问题, 并且带有神经症心理问题的强迫、焦虑等特征。综合分析该生的情况属于严重心理问题, 属于心理咨询的范畴。

②诊断: 严重心理问题(实习就业压力所致适应性障碍)。

③诊断依据: 该生的临床表现为抑郁心境、焦虑、烦恼或害怕等情绪方面的症状, 感到不能应对当前的生活或无从计划将来的生活, 并表现为适应不良的行为障碍和生理功能障碍, 如表现为失眠、精神不振、食欲不振等与刺激因素相关的躯体症状和出走、不与人交往等退缩行为。适应障碍是由于长期存在的刺激事件或困难处境, 加上患者有一定的人格缺陷而产生, 以烦恼、情绪抑郁等心境为主。该生自幼丧父, 并且父亲服农药自杀的行为是该生成长过程中的刺激事件, 生活的困难、邻里的冷言冷语让该生自卑, 孤僻同时又有着强烈的自尊心。加上该生长期的抑郁反应符合适应障碍的一般诊断标准。以抑郁为主的精神障碍开始于心理社会刺激发生后 1 个月内, 符合症状标准至少已半年, 但持续不到两年。按照该标准判断, 该生是在实习后找工作的阶段出现的心理问题, 实习求职的烦恼属于社会刺激, 而且符合烦恼、焦虑、抑郁的症状已经至少有半年, 所以属于心理危机中的适应性障碍。

④鉴别诊断: 该生诊断为适应性障碍中的长期抑郁反应, 鉴别特点: A. 该生以抑郁表现为主; B. 抑郁表现开始于实习和求职的阶段, 以实习结束的当月尤为严重, 并有自杀行为, 病程在 6 个月以上, 但持续不到两年。

6 病因分析

①生物学原因: 该生 22 岁, 患癫痫, 常规体检无异常, 性格过于内向、长期孤独、偏执、过分认真、责任感过强, 父亲在其幼年时服农药自杀, 去世, 只有母亲和他相依为命。

②社会学原因: 家庭环境中, 从小丧父, 让该生缺乏安全感, 使该生渴求关怀、温暖和别人的肯定。该生自杀行为可能与家族成员中枢血清素系统代谢障碍有关。此外该生的自杀行为具有不明季节性现象, 广东高校大学生自杀率统计显示 2~4 月和 9~10 月是两个小高峰, 这提示可能与开学或者面临毕业压力有一定的关系, 而该生的自杀行为刚好在第一个小高峰内。该生从小被人嘲笑, 自尊心比较强, 心灵容易受到伤害, 迫切需要肯定自己。负性生活事件, 由于在实习中遇到问题, 对求职中遇到困难使该生的情绪出现波动。

③认知原因: 该生有一些非理性的认知倾向, 认知范围比较狭窄, 遇到困境时的自动思维倾向于采取的是与非、对与错、好与坏等, 非此即彼和以偏概全的思维方式, 看不

到解决问题的多种途径, 在挫折和困难面前, 不能对自己和周围环境做出客观评价, 习惯归于外因, 在自己遇到的问题的归于命运、运气和客观环境, 认为痛苦的问题是不能忍受、是无法解决的、是不可避免的。该生存在焦虑, 抑郁; 对于实习中遇到问题, 对求职中遇到困难, 缺乏有效解决问题的行为模式; 被焦虑、自责等痛苦情绪所困扰, 不能自己解决; 人际交往少, 缺乏沟通与交流; 个性特征: 性格内向、敏感、脆弱、争强好胜、追求完美。

④防御机制: A. 学会识别长期抑郁反应的一般症状, 如躯体症状: 失眠多梦、体重下降, 精神症状: 不自主回忆创伤经历、易伤感等; B. 寻找长期抑郁反应的特殊线索, 如通过各种途径了解患者消极悲观的情绪, 向亲友和周围的人了解其是否有直接或者间接流露出自杀的意愿; C. 学会应用自杀意念评估量表, 及时有效的使用心理量表筛查出有自杀意念的高危人群。

7 咨询目标与咨询方案

①具体目标: 缓解该生抑郁和悲观厌世的情绪, 控制他自杀的冲动; 防止极端的行为, 减缓其情绪困扰, 恢复正常的情绪状态。

②最终目标: 促进该生心理的成长, 重树生活的信心; 完善其个性, 提高有效处理生活挫折的能力, 促进心理健康和发展, 达到人格完善。

③咨询原理: 以当事人为中心疗法, 也称人本主义心理治疗法, 就是心理辅导者以平等伙伴的身份, 去理解来访者的问题与情绪, 为其提供一种无所顾忌的自由表达和宣泄的机会, 并帮助其体验自我价值, 实现其人格成长的心理治疗。

④咨询方法: 以当事人为中心疗法。首先建立干预人员与被辅导人员之间的信任关系, 保证安全与建立信赖是危机干预的先决条件; 其次给当事人提供无条件的尊重、接纳和正面积极的关怀; 然后引导个人讲述所经历的创伤事件的事实; 最后开始将情感领域引导转向认知领域, 向被辅导者介绍正常的应激反应模式, 强调人的适应潜能, 讨论积极的适应与应对方式。

8 咨询过程

整个咨询过程为 4 个阶段, 安排 5 次咨询。

第一阶段: 诊断评估与建立关系阶段。

第 1 次咨询(2018 年 4 月 10 日)。

咨询目标和任务: 了解基本情况, 建立良好的咨询关系, 确定主要问题, 介绍危机干预的方案和步骤。

咨询方法和技巧: 以当事人为中心的咨询方法, 采用无条件尊重、关怀的方式, 建立信任关系。

咨询过程: 首先, 询问基本情况, 通过平等、真诚的交流与该生建立良好的咨询关系, 较全面、真实地了解了该生的基本情况。在咨询过程中, 运用倾听和运用开放式提问

技术,对该生的烦恼和焦虑表示理解和同情。保证该生安全,把该生对自己和他人的生理和心理伤害降低到最小的可能性。然后,通过与该生交谈,找出他情绪困扰和行为不适的具体表现,以及与这些反应相关的诱发事件,并对两者之间不合理的观念进行初步分析。并向该生解说危机干预,从受害者角度确定心理危机问题。该生表示愿意接受该疗法并配合心理咨询,协商确立咨询目标,制定实施方案。

第二阶段:引导被辅导者讲述创伤事件。

第 2 次咨询(2018 年 4 月 17 日)。

咨询任务:加深咨询关系;引导当事人叙述危机事件中的所见、所闻、所想,寻找和明确来访者的不合理信念,改变该生的认知,让其尽情的宣泄。

咨询过程:心理辅导老师要保持表里如一、真诚一致的状态,在辅导中开放的向当事人表达自己当下的真实感觉与态度。让被辅导者能够顺其自然的叙述创伤事件。辅导老师给被辅导者提供无条件的尊重、接纳和正面的关怀,对他表露出来的任何体验、观念和情绪,不论积极或消极的,都不加以评论,时刻点头,设身处地的分享或体验他自己的真实感受,让当事人无拘无束,把真实的自我充分的显露出来,消除自我防卫。并且帮助当事人理清在满足自我实现的需求与从别人那里获得积极关注的需求的过程中发生冲突的原因或不一致问题。

第 3 次咨询(2018 年 4 月 24 日)。

咨询任务:由情绪宣泄转向合理认知,让该生在深层次上领悟到他所持的不合理信念,造成了情绪问题。

咨询过程:与该生从生物、社会、心理等方面探讨其实习后产生抑郁情绪的原因。并用合理情绪疗法的 ABC 理论,找出其非理性的观念,进行驳斥与辩论。该生不安的情绪和行为表现(C)是:抑郁自责,情绪低落,入睡困难,食欲下降,兴趣下降,不愿意与人交往。与情绪、行为表现相关的事件(A)是:实习就业中遇到的困难。两者之间不合理的观念(B)是:“我迫切需要得到一份理想的工作证明自己”;“挑起生活的重担为母亲营造一个良好的生活”。不难看出,造成该生出现心理危机的原因,就是存在理想化、非理性的观念。在对待就业的问题上存在认知上的偏差,使该生不能够理性的看待“就业困难”的问题。对实习上的困难和就业困难太过焦虑和压抑,过高的期望值引起精神过度的紧张,从而无法调节自我的情绪。通过谈话,强调与受害者进行沟通与交流,积极,无条件地接纳受害者。同时,改变该生原有的错误认知模式,让他学会接受自己家庭环境,学业水平和就业困难的事实,对自己的工作,人生观重新定位。

第三阶段:修通阶段。

第 4 次咨询(2018 年 5 月 5 日)。

咨询任务:使该生修正或放弃原有的非理性观念,重新建立合理的信念,从而使症状得以减轻或消除。

咨询过程:提出并验证应对危机的变通方式。大多数受害者会认为已经无路可走,咨询师要帮助受害者了解更多问题解决的方式和途径,充分利用环境资源,采用各种积极应对方式,使用建设性的思维方式,最终确定能现实处理其境遇的适当选择。给该生制定人生近十年计划,合理定位,谋求改变。在制定计划时,要充分考虑到该生的自控能力和自主性,与他共同制定行动计划以克服其情绪失衡状态。

第四阶段:结束与巩固阶段。

第 5 次咨询(2018 年 5 月 11 日)。

咨询任务:获得承诺。回顾有关计划和行动方案,并从该生那里得到诚实、直接的承诺,以便该生能够坚持实施为其制定的危机干预方案。

咨询过程:该生已深入了解不合理认知模式的产生,逐步掌握了与不合理信念进行辩论的技术,并越来越熟练地将此应用到日常生活中。面对就业中的各种问题,该生能够采取更为建设性、合理的想法和做法。引导该生逐步建立起积极合理的自我评价和人生信念。

9 咨询效果评估

①学生自我评价:抑郁情绪、焦虑,悲观厌世的症状已缓和,重新恢复了对生活,对工作的希望,最重要的是学生已经顺利毕业和广东省江门某医院签约。

②辅导老师及医院老师评估:该生的抑郁症状有所减轻,睡眠也有所改善。情绪状态恢复平稳,能够在医院继续正常的工作,社会功能状态恢复正常。自我评价更为积极客观。

10 结语

在本案例中,辅导老师与学生建立了良好的咨询关系,全面地收集了该生的家庭关系、成长经历、实习工作等情况,在咨询中得到该生很好的配合。在本次咨询中,该生的文化层次、言语及情感表达能力以及良好的内省能力对本次咨询取得成效起了很大的作用。辅导老师针对该生的成长经历、性格特点及具体情况,在咨询过程中通过共情、积极关注、尊重、真诚等技术缓解该生的负性情绪体验;通过探索该生的成长经历,让该生对自身心理特征有进一步了解;通过应用以当事人为中心疗法协助该生改变自残的冲动行为,建立更为积极合理的信念;改变了该生的不合理认知模式,及其相关的负性情绪体验和不适应的行为方式。

参考文献:

- [1] 开丽比努尔·玉山.论我国公共危机管理中的公众心理干预[D].乌鲁木齐:新疆大学,2018.
- [2] 吴素梅.团体心理辅导对流浪儿童心理危机干预的实验研究[A].第二十届全国心理学学术会议——心理学与国民心理健康摘要集[C].中国心理学会,2017.
- [3] 王雪,卜秀梅,崔仁善,等.团体心理辅导对大学生遭受性骚扰心理危机的干预效果评价[J].中国学校卫生,2017,38(9):1411-1414.

- [4] 张笑仪.在心理危机预防阶段“朋辈心理辅导模式”对大学生心理健康状况的影响[J].校园心理,2016,14(5):348-349.
- [5] 佚名.中小学校心理辅导室应建心理危机干预机制[J].中国社区医师,2015,31(23):126.
- [6] 石祥.大学生心理危机及心理辅导站建设研究[J].教育探索,2014(10):136-137.
- [7] 谢章明,解登峰.积极心理学取向与大学生危机心理辅导[J].安庆师范学院学报(社会科学版),2014,33(4):148-151.
- [8] 严娅.中小校园危机心理干预问题浅析[J].成功(教育),2011(9):267.
- [9] 季卫东,周国权,方文莉,等.团体心理辅导对社区居民心理危机脆弱性和应对方式的影响[J].中国社会医学杂志,2010,27(1):5-7.
- [10] 郝强,全莉娟,姚本先.浅析小学生危机心理辅导的实施[J].现代中小学教育,2009(2):51-53.
- [11] 樊富珉.SARS危机干预与心理辅导模式初探[J].中国心理卫生杂志,2003(9):600-602.

作者简介:朱雁(1989-),女,硕士,讲师,从事人文及思想教育研究。

通讯作者:李汉成(1989-),男,博士研究生,讲师,从事课程思政研究。

基金项目:2023年度广东省教育科学规划课题(高等教育专项)(项目编号:2023GXJK997);广东省科技创新战略专项资金项目(项目编号:pdjh2023b1061);2023年广东省高等教育学会“十四五”规划高等教育研究课题(青年课题)(项目编号:23GQN88)。