

# 多元心理干预调节大学生焦虑情绪的个案研究

张莹

贵州中医药大学人文与管理学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2022年3月14日; 录用日期: 2022年4月14日; 发布日期: 2022年4月21日

## 摘要

对一位大三女生因失恋而诱发的焦虑情绪进行心理干预, 旨在探索基于认知情绪行为三位一体的多元心理干预的有效性。根据求助者焦虑产生的心理及家庭因素, 以认知调整为基础、以情绪调节为中心、以行为改变为目标, 结合中医情志相胜理论的怒胜思心理疗法, 多角度的挖掘求助者焦虑情绪背后的深层心理冲突, 使潜意识的冲突意识化, 从而缓解焦虑情绪, 实现认知和行为的良性改变。

## 关键词

焦虑, 多元心理干预, 怒胜思疗法, 大学生

## A Case Study of Multiple Psychological Intervention Regulating Anxiety of College Students

Ying Zhang

College of Humanities and Management, Guizhou University of Chinese Medicine, Guiyang Guizhou

Received: Mar. 14<sup>th</sup>, 2022; accepted: Apr. 14<sup>th</sup>, 2022; published: Apr. 21<sup>st</sup>, 2022

## Abstract

This article is an analysis report of anxiety disorder induced by lovelorn in a junior girl, and its purpose is to explore the effectiveness of multiple psychological intervention based on the trinity of cognitive emotion and behavior. According to the psychological and family factors of the client's anxiety, based on cognitive adjustment, centered on emotional regulation and aiming at behavior change, combined with the anger overcomes anxiety psychotherapy of the theory of emotional harmony in traditional Chinese medicine, excavate the deep psychological conflict behind the client's

anxiety from multiple angles, and make the subconscious conflict conscious, so as to alleviate the anxiety and realize the benign changes of cognition and behavior.

## Keywords

Anxiety, Multi-Psychological Intervention, Anger Overcomes Anxiety, College Students

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

焦虑情绪是一种消极的情绪状态和心理体验,表现为情绪低落、紧张、悲观、饮食和睡眠差等,在大学生情绪问题中较为常见[1]。本文针对一名女大学生的焦虑情绪进行基于认知情绪行为三位一体的多元心理干预,有效地缓解了其焦虑情绪,提高了其情绪管理和自我认知水平。

## 2. 个案情况

小L同学是医学专业的一名女大学生,今年22岁,正读大三。体型偏瘦,穿着朴素,神情忧郁,说话声音小且语速慢。该生出生在一个县城家庭,父亲是普通工人,母亲是小型企业的科级干部,父母感情一般,母亲对她的学业要求比较高,但忽视其情感需求。该生在兄弟姐妹中排行老二,家中还有一个姐姐和一个弟弟。

### 2.1. 主诉

小L上大学前一心只读圣贤书,两耳不闻窗外事,性格较内向。上了大学之后,对陌生环境不适应,内心迷茫,不知道怎么度过大学生活。大一下学期因参加学生会活动认识了一个其他学院的男生,男生比自己大2岁,成熟、善谈、有主见,对自己也很关心,便有了交往的想法。二人恋爱期间,她发现男友的脾气不是很好,但是,她害怕孤单,喜欢依赖人,虽对这段关系有不满,也一直没想过分手。一次,因为一点小事,男朋友和她吵架,主动提出分手,说受不了她的任性。小L自认为是一个善良、乖巧的女孩儿。被如此粗暴对待后,小L心生绝望,同意分手。小L和同寝室成员的关系一般,不主动关心人,没有特别要好的朋友。自从被分手后,小L出现失眠多梦,食欲差等症状,爱胡思乱想,易紧张,且紧张程度已严重干扰到日常学习和生活。

### 2.2. 基线测量

1) 90项症状清单(Symptom Check List 90, SCL-90)用于评定个体在感觉、情绪、思维、行为直至生活习惯、人际关系、饮食睡眠等方面的心理健康症状。在本次测量中,求助者焦虑因子单项分为3.1分,表示来访者有轻度到中度的焦虑症状。

2) 焦虑自评量表(Self-Rating Anxiety Scale, SAS)用于评定个体焦虑的主观感受。在本次测量中,求助者粗分67分,标准分83分,提示有重度焦虑。

## 3. 评估与原因分析

求助者小L有自知力,焦虑的情绪来源于现实生活,属于常形冲突,体验痛苦。持续时间较短,但

对生活、学习产生一定影响，判断为一般心理问题，属于心理咨询范畴。

小 L 出现失眠、食欲差、思虑过重等症状是心理及家庭因素造成的。小 L 的性格较孤僻，人际交往水平较弱，遇事易情绪化；自我意识和自我概念较弱，没有形成清晰的、独立的人生观、价值观；情感生活有复刻原生家庭的影子，缺乏一定的反思、自省能力。

## 4. 心理咨询策略与实施

### 4.1. 咨询目标的制定

#### 4.1.1. 短期目标

缓解求助者的焦虑情绪和痛苦体验，睡眠恢复正常。

#### 4.1.2. 长期目标

有自省能力，有意识的养成独立人格，理性的看待自己，看待他人，思维积极，情绪健康，形成独立的、清晰的待人接物、与人交往的能力。

### 4.2. 咨询过程

#### 4.2.1. 心理评估和诊断阶段(第 1、2、3 次咨询)

在初始访谈阶段，目标是建立良好的咨访关系和收集信息，咨询师无条件的、积极的关注小 L，以倾听为主，收集小 L 的现状、过往经历对心理问题形成的影响，安排小 L 完成心理测验，并和她一起确立咨询目标和方案。

#### 4.2.2. 咨询阶段(第 4、5、6、7、8、9 次咨询)

咨询从小 L 的焦虑情绪入手，引导其认知到自身思维的不合理和需要修通的过往经验。基于认知情绪行为三位一体的多元角度对小 L 的焦虑情绪进行干预。

中医情志相胜心理治疗，强调心理活动之间的整体关系，跟据五行与五脏的对应关系以及五行的相克关系，提出“思伤脾，怒胜思”的心理治疗方法[2]，极具中医特色。基于认知情绪行为三位一体的多元心理干预在强调西方经典的行为主义心理治疗、认知疗法、精神分析心理治疗、人本主义心理治疗的基础上，与极具中医特色的情志相胜思想有机融合，以全方位、多角度的对小 L 的心理问题进行诊疗，帮助小 L 认识问题的本质、认识自己，提高人际关系质量，从而降低焦虑情绪状况，改善身心状态。

对小 L 开展基于认知情绪行为三位一体的多元心理干预，共进行了六次干预，每周一次，每次 40 分钟。具体如下：

##### 1) 认知调整。

一个人只有深深的理解自己，才有可能深深的理解他人、理解与他人的关系。失恋这一刺激性事件仅是诱发了小 L 的焦虑情绪和睡眠问题。小 L 的焦虑情绪和睡眠问题本质上是因为小 L 待人接物理想化的思维模式导致的。小 L 认为自己对前男友好，对方就应该对自己好。小 L 对人理想化的要求与其原生家庭的氛围和教养方式有关。从小 L 的原生家庭看，父亲家庭地位不高，母亲比较强势、凡事说了算。小 L 从小生活在这种控制与被控制的家庭氛围里。力量对比悬殊的交往形态对小 L 造成了潜移默化的影响。长大后，小 L 与人交往时习惯了控制与被控制的交往模式，小 L 处于被控制的角色，一味容忍男朋友的暴躁脾气，始终对前男友包容、委曲求全、心存幻想。

但是，对方还是提出分手。被动分手这件事对小 L 来说是一个沉重的打击。为什么自己的包容、善良反而得不到对方的真心呢！不甘、委屈的感觉在心中蔓延，最终发展为思虑过重、精神疲乏、食欲差、失眠等不得不过来就医的后果。在认知调整环节，会结合实际综合运用心理治疗学基础理论，针对小 L 的

问题帮助她走出原生家庭的影响,正确认识自我、肯定自我的力量,并能建立良好的自我与他人的关系。

#### 2) 情绪调节。

为激发小 L 的自省能力,在咨访关系较融洽、获得求助者的信任后,采用中医情志心理学的怒胜思方法,有意的引导并鼓励小 L 进行适当的愤怒情绪的表达。例如,咨询师对小 L 原生家庭的分析,一开始小 L 是不接受的,激起了小 L 的愤怒情绪。小 L 认为咨询师的说法很牵强,无法理解,自己在恋爱中的动机没有那么复杂,自己是这段亲密关系的受害者。咨询师强调,任何的相遇、相伴、分离,都是有缘的,每个人都得抱着负责任的态度对待发生在自己身上的境遇。这番解释持续激起了小 L 的愤怒情绪。小 L 不能再像之前那样自艾自怜、思虑过重、自我攻击,转而攻击现实中的人——咨询师。每一次的晤谈也变成了求助者攻击咨询师的场景。咨询师积极关注小 L 当下的愤怒情绪,适时运用精神分析理论促进其探索自身的潜意识冲突,并在恰当的时机提醒小 L:“你有没有发现,你最近不再失眠了,这可能与你的潜意识的攻击对象发生转移有关。愤怒使得你可以攻击咨询师,不再自我攻击。”最终,小 L 意识到了这一点,潜意识的内容被意识化,小 L 不仅不自我攻击,也不攻击他人了。小 L 的心理冲突缓解了,过度的情绪状态也得到了缓解。

#### 3) 行为改变。

主要采用行为主义经典的条件反射原理[3],在临床上运用放松训练的方式,使小 L 的呼吸、精神保持在一种宁静、轻松的状态里,通过呼吸的调节、行为的改变,强化小 L 平稳的情绪状态,彻底告别过激的焦虑情绪。

### 4.2.3. 巩固与结束阶段(第 10 次咨询)

咨访双方共同回顾了整个过程,总结小 L 在自我探索与关系模式方面的领悟与成长,总结了小 L 在认知、情绪、行为方面的收获与转变。咨询师鼓励小 L 在未来勇敢的和更多的身边人积极互动,在人际关系里不断认识自己、完善自己。最后,施测心理测验,并与咨询前对照。

### 4.2.4. 咨询效果评估

在咨询的最后一次,小 L 兴奋的表示最近真的不再失眠,饮食也正常了,食欲还很好,自己的心结解开了,进一步认识了自己的行为模式,对亲密关系也有了更多的领悟,咨询很有效果。咨询师也感受到小 L 的情绪状态明显改善,看待自己,看待他人的方式更积极了,有了一定的自省能力,未来将继续有意识的培养自己的独立人格和情绪管理能力。

心理测验结果表明,其过度的情绪状况有所缓解,干预后的测量结果如下:

SCL-90 焦虑因子得分: 1.2 分。

焦虑自评量表(SAS)分: 粗分 21 分,标准分 26 分,提示无焦虑。

## 5. 小结

当今的心理治疗的方法已达数百种。但是,认真研究发现真正起主导作用的不过精神分析、行为治疗、认知疗法和人本主义心理治疗[4]。上述四派虽然理论观点不同,方法各有所侧重,但其目的都是为了心理治疗能取得一定的疗效,每种疗法都在一些方面具有不可替代的有效性。一直以来,我国心理治疗的方法主要借鉴西方,因社会历史、文化和习俗的差异[5],心理治疗需要挖掘我国传统医学尤其是中医心理治疗方法,以帮助本地区人们更好的维护身心健康。心理治疗本土化的一条重要途径,是吸收传统的心理治疗的方法,发展和创造适合本国民族文化和心理特点的咨询和治疗体系。

由于人的认知、情感和行为三者之间存在着复杂的、相互影响、相互制约的关系,三者中任何一方发生改变,必然会引起其他方面的变化。传统的中医情志相胜理论源自中国古代文化与民族心理,具

有鲜明的本土特色, 适合中国人独特的思维方式、情感表达方式和个性特点[6]。本研究将中医心理治疗方法与西方心理治疗方法有机整合, 构建基于认知情绪行为三位一体的多元心理干预模式, 是一次有益的尝试。研究发现, 多元心理干预可以有效的缓解求助者的焦虑情绪, 这为焦虑情绪的治疗提供了新的思路。

在情绪干预过程中, 中医情志相胜疗法提出对于思虑过重者, 可以令人愤怒的方法激怒患者以冲破郁思。但是, 运用怒胜思的工作非常艰难, 有时还很冒险, 容易破坏咨访关系。例如: 本案例中, 求助者产生逆反心理。咨询进入第7次时, 求助者明显表示了对咨询师的愤怒情绪, 咨询师对此进行了回应。最终, 主要靠求助者的自省能力、对症状的领悟和自身的稳定的人格特质。求助者能认识到咨询师的方法虽然很极端, 但是见效了, 并发自内心的认可了咨询师的方法。因此, 具体的施治方法仍应因人而异。在正式运用前, 要确保咨访双方的准备状态良好, 确保治疗关系正式、专业, 并确保咨询师对人有正面和积极的看法。

本研究仍存在一定不足。本个案研究属于科学研究方法中的 AB 设计, 在十周的咨询过程中有可能存在其他的因素的影响, 因此只是有限解释。通过对求助者的初始访谈分析发现小 L 的思虑较重, 本干预方案仅聚焦其焦虑情绪, 对求助者进行了焦虑情绪的心理测查, 诊断仅作为干预的辅助手段。本研究以求助者的主要情绪障碍表现为切入点, 通过中医怒胜思心理治疗, 解决求助者的高焦虑状态。但未关注并量化求助者的其他身心问题, 这存在一定风险。大学生因其文化水平较高, 能较好的接受新观点, 全面、辩证的看问题, 保证了认知调整部分的顺利进行。此种方法能否推广到其他群体, 仍需开展相关研究。

## 基金项目

2019 年贵州省哲学社会科学规划课题“贵州中医情志心理学的方法论研究”, 项目编号: 19GZYB60。

## 参考文献

- [1] 陈雨濛, 张亚利, 俞国良. 2010~2020 中国内地大学生心理健康问题检出率的元分析[J]. 心理科学进展, 2022, 30(5): 791-804.
- [2] 周媛媛. 中医心理治疗新探[D]: [博士学位论文]. 南京: 南京师范大学, 2017.
- [3] R.G. Miltenberger. 行为矫正——原理与方法[M]. 石林, 等, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2018.
- [4] 汪向东. 各种心理治疗趋于整合(摘译) [J]. 中国心理卫生杂志, 1989, 3(4): 4.
- [5] 李荐中, 荣景辰, 张平. 全方位整合心理疗法的基本理论与方法[J]. 中国全科医学, 2001(3): 249.
- [6] 张莹, 陈佳言, 杨茜茜, 瞿夏. 探古代中医情志疗法[J]. 心理月刊, 2020(21): 239-240.