

# 一例大学生失恋引发抑郁问题的心理咨询案例报告

李兰

上海师范大学建筑工程学院

DOI:10.12238/mef.v3i9.2868

**[摘要]** 通过对上海某高校一例大学生因失恋引发的抑郁问题的心理咨询案例分析,详细搜集、整理来访者的相关资料,从家庭关系及个人成长史等资料分析成因,通过心理测验量表辅助评估,客观评价其心理问题的严重程度。采用音乐疗法、合理情绪疗法和OH卡关系卡探索,引导来访者改善睡眠情况、改变不合理认知、发现并接纳自我不足,接受分手现实,从而改善情绪和行为问题,取得较好效果。

**[关键词]** 失恋; 抑郁; 心理咨询

中图分类号: G64 文献标识码: A

## A Case Report of Psychological Counseling for a College Student with Depression Caused by Lovelorn

Lan Li

College of architectural engineering, Shanghai Normal University

**[Abstract]** Through the analysis of a college student's psychological counseling case of depression caused by lovelorn in a university in Shanghai, the author collected and sorted out the relevant information of the visitor in detail, analyzed the causes from the family relationship and personal growth history and other data, and assessed the severity of the psychological problems objectively through the psychological test scale. Music therapy, rational emotional therapy and OH card were used to guide the visitor to improve his sleep condition, change unreasonable cognition, find and accept self-insufficiency, and accept the reality of breaking up, so as to improve his mood, solve behavior problems and achieve good results.

**[Key words]** lovelorn; depression; psychological consultation

### 1 一般资料

#### 1.1 人口学资料

小溪(化名),男,21岁,大三学生,身高170cm,皮肤偏黑,身形偏瘦,学习成绩良好,担任学生干部。家庭经济良好,家庭结构完整,家中有一位弟弟,年龄相差7岁。父母经营个体户,否认家族精神病史,本人身体健康,此前没有患过重大躯体疾病和严重心理障碍。

#### 1.2 主诉与个人陈述

##### 1.2.1 主诉

一周前与女友分手,之后一直无法接受,情绪低落,有过激行为,同学反映撞树、投湖未遂等行为,睡眠质量较差,控制不住自己去想分手的事,偶尔

有流泪情况。性格原本外向,固执,不抽烟,偶尔喝酒。

#### 1.2.2 同学反映

寝室同学对小溪这次的过激行为举动感到意外,反映与他平时的行为举动差距较大,平时生活中的小溪是理智成熟的,寝室同学未在寝室发现异常。

### 2 心理评估

#### 2.1 初步心理测试结果

选择抑郁自评量表(SDS),总粗分61,标准分76,被试者目前有重度抑郁状态。

选择艾森克个性测验(EPQ),被试属于典型的外向型性格,一般外向不稳重,又称胆汁质,易感情用事,情绪不够稳定。

选择SCL-90(症状自评量表)作进一步评估,各项因子分值为:躯体化:

1.25;强迫:2.30;人际敏感:2.0;抑郁:3.15;焦虑:2.8;敌对:2.67;恐怖:2.14;偏执:1.2;精神病性:2.3;其他:3.86。其中抑郁/焦虑/敌对/其他因子分值略高于常模。

经过一系列心理测验,来访者还未达到严重心理疾病程度。

#### 2.2 诊断

小溪的问题是一般心理问题。根据收集的临床资料,小溪的家庭中无精神病史,小溪无重大疾病史,本人有自知力,意识清晰,仪态完整,定向力完整,未引出幻觉错觉及感知综合障碍,未引

出妄想,思维连贯,情绪低落,情感反应协调,意志要求减退,日常生活及社会功能无受损。

### 3 简要分析

#### 3.1 成因分析

(1) 生理因素: 无

(2) 社会因素

父母关系: 小溪与父亲的关系较好,妈妈性格强势,总体亲子关系良好。小溪从小比较懂事,没有让父母很操心,学习努力认真,父母对他期望较高,对弟弟学习也很严格。在学校的分手打击导致的情绪状态,小溪不愿意让父母知晓,也不愿意父母来校陪伴。与父母之间沟通不是很顺畅。

亲密关系: 小溪的个性比较好强,自尊心也较强,与女友的相处中有明显的控制欲和大男子主义。偶尔一言不合就争吵,或者冷处理。同时存在不合理认知,比如绝对化、糟糕至极、以偏概全等。

同伴关系: 小溪与大学同学关系一般,与以前的高中同学关系较好,分手事件后高中同学都给予了开导和劝解。小溪不愿意在大学同学面前表露真实的情绪状态,也不愿意主动倾诉内心的烦恼。认为大学同学不是知心朋友,不愿意在他们面前展现自己的软弱和颓废。大学同学之间的感情比较疏离。

#### (3) 个人成长史

小溪之前未谈过恋爱,从小学到大学一路走来没有出现情感问题。小溪此前一直努力学习,虽然自述有暗恋的女生,但都化暗恋情愫为学习动力,没有恋爱经历。成长过程中也没有经历突发影响身心发展的事件,成长的比较平稳。

#### 3.2 咨询目标的制定

在对收集到资料的整理和分析的基础上,咨询师与小溪共同协商,针对其目前心理问题,确定咨询目标。具体目标与近期目标: 转移注意力,改善睡眠状况; 获得情绪管理的方法,改变不良认知,接纳分手事实。最终目标与长期

左边肖像图片代表女友;  
右边肖像图片代表自己;  
中间上面是目前分手的  
关系图;  
中间下面是之前恋爱的  
关系图



目标: 认识自我,接纳自我,完善个性,树立自信心,培养抗挫能力,促进心理健康。

#### 3.3 干预计划

咨询共五次,每周一次,每次50分钟。

##### 咨询使用的方法和原理

(1) 音乐疗法。音乐对生理、心理有一定的影响,音乐欣赏可降低心理、社会刺激所引起的高唤醒水平。小溪喜欢唱歌弹吉他,音乐治疗比较适合他。

(2) 合理情绪疗法。合理情绪疗法认为引起人们情绪困扰的并不是外界发生的事件,而是人们对事件的态度、看法、评价等认知内容。因此要改变情绪困扰并不是致力于改变外界事件,而是应该改变认知,通过改变不合理的认知,进而改变情绪。

(3) OH卡主题探索。运用OH卡帮助小溪审视自己和这段恋情,进而反思他们相处过程中的人物关系与互动模式可能存在的问题,发现自己存在的不足,改善自己,同时理解并尊重对方的感受和决定。

### 4 过程记录

咨询分为四个阶段,预备阶段;分析诊断阶段;咨询阶段;结束与巩固阶段。

#### 4.1 预备阶段: 第一次咨询

咨询师与小溪初步建立咨询关系,通过共情、关注和倾听技术使小溪感到被尊重、理解和接纳。通过会谈搜集相关资料,了解小溪的基本情况、心理状态。鉴于小溪的撞树投湖行为进行危机评估,确认是否构成危机事件启动应急预案。经过会谈,小溪表示过激行为源于一时冲动,并没有真正想求死并且承诺不会再犯,排除心理危机。最后介绍一下心理咨询的性质,设置目标程序和频率,介绍注意事项和保密原则。

#### 4.2 分析诊断阶段: 第二次咨询

加强咨询关系,缓解来访者抑郁、苦闷的情绪,进一步明确来访者心理问题的实质、程度及原因,作出正确的诊断评估。为其选取了三个心理测量表,SDS、EPQ、SCL-90,并且反馈测试结果。推荐促进睡眠的乐曲《小夜曲》《仲夏夜之梦》等。运用倾听技术进一步明确该来访者心理问题是一般心理问题。

#### 4.3 咨询阶段: 第三次咨询

目的: 澄清并纠正小溪的不合理认知,协助小溪获得合理认知,提高小溪的恋爱自信心。运用合理情绪疗法,通过提问、审查、引导来访者在失恋这个特定事件范围内,确定ABC(外界事件时A,人们的认知态度是B,情绪和行为反应是C)。A为失恋这一事件,B为糟糕至极、

绝对化(大学的恋爱以后一定要步入婚姻,我是认真对待这段感情的,我无法接受她以后和另外一个男人结婚;我太失败了,这段被甩的经历我已经没有了尊严等不合理认知。)C为情绪低落压抑、食欲不振、失眠、过激行为等情绪行为表现。(4)采用苏格拉底辩论方法改变修正他的不合理信念。

#### 4.4 咨询阶段:第四次咨询

运用OH卡帮助小溪分析并且接纳目前的现状,从孩童卡中客观认识自己和女友,从人物关系卡中认识自己和女友的这段感情存在的问题,从而发现自己的不足,接纳自己的不足,找回自信,完善自我。运用OH卡进行人物肖像卡和关系卡的探索,陪伴来访者更认识自己的能力和资源,支持来访者觉察自己内心的深层需要。

#### 4.5 结束与巩固阶段:第五次咨询

过程:(1)共同探讨合理自我分析报告完成情况;(2)反馈音乐疗法的效果;(3)反馈OH卡咨询的效果;(4)肯定小溪在咨询过程中所做出的努力和成长;(5)鼓励小溪继续保持现在的状态,确立自信心,接纳自我完善自我。(6)让小溪再做一次SDS和SCL-90。

## 5 效果反馈

### 5.1 心理测验的前后对比

经过四次心理咨询,前后两次的心理测验结果对比,再测SDS和SCL-90量表,SDS量表总分51.25分,无抑郁症状,SCL-90各项因子分均下降低于常模水平。

### 5.2 来访者自评

小溪自述心情得到了平复,目前食欲正常,睡眠也恢复了正常,失眠和头疼现象基本消失,可以正常地学习。

### 5.3 咨询师评价

心理咨询师进行了回访和跟踪,小溪目前状况稳定。咨询的具体和近期目标基本实现,失恋引发的痛苦情绪基本消除或缓解,由此产生的失眠、食欲不振、自伤等问题已基本解决。长期目标方面,小溪的自信心得到提升,能客观的认识接纳分手事实,并且小溪开始努力让自己变得更加优秀。

### 5.4 第三方他评

小溪的前女友小可反映近期小溪的情况相比之前有很大的改善,室友反映他在寝室也很正常,没有像之前那样回寝室闷着头一言不发,现在会和她们正常交往比如打游戏吃饭等,

正常学习生活,情绪状态良好,整体评价无异常。

## 6 个案评价

大学生因恋爱分手产生的情绪问题是目前比较常见的高校心理健康的案例,根据此案例,对于来访者的哀伤情绪管理方法指导还比较欠缺,因此在咨询过程中经常出现咨询效果的反弹。最后,来访者的依恋关系存在异常,他的童年期与主要抚养者母亲之间的情感联结的建立可能不佳,也许导致了成年早期的亲密关系中过于依赖和控制女朋友。分析与总结此案例发现,为类似案例提供借鉴,希望能为后续的心理健康教育工作者提高思路和参考。

### [参考文献]

- [1]许又新.心理治疗基础[M].北京:中国新工业出版社,2018.
- [2]陈福国.学校心理咨询专业理论与技术[M].上海:华东师范大学出版社,2018.

### 作者简介:

李兰(1990--),女,汉族,安徽枞阳人,助教,硕士,研究方向:发展与教育心理学。