

# 应用理性情绪疗法促进校园欺凌受害者心理康复

——以一名高中女生的个案研究为例

李康香

贵州大学公共管理学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2023年5月24日; 录用日期: 2023年7月12日; 发布日期: 2023年7月19日

## 摘要

校园欺凌是一种严重威胁学生身心健康的现象, 特别是受害者们可能无法有效地应对这种侵害行为, 对受害者的心理和身体健康造成严重的影响, 还可能引发极端行为, 如自杀等, 如何帮助校园欺凌受害者恢复心理健康成为了当前的研究热点。本研究是社会工作者基于个案研究的分析, 探究理性情绪疗法在校园欺凌受害者心理康复中的应用效果。研究对象为一名曾遭受过校园欺凌的女高中生, 社会工作者通过对该学生进行一系列的理性情绪疗法干预, 观察其心理康复情况。研究结果显示, 理性情绪疗法能够有效帮助校园欺凌受害者减轻负面情绪、提升积极情绪, 改善自我形象和人际关系, 促进心理健康的恢复, 理性情绪疗法对于帮助受害者克服校园欺凌造成的心理创伤和提高自我保护能力有着积极的作用。

## 关键词

校园欺凌, 理性情绪疗法, 心理康复, 个案研究

# Applying Rational Emotive Therapy to Promote the Psychological Recovery of School Bullying Victims

—A Case Study of a High School Girl

Kangxiang Li

School of Public Administration, Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: May 24<sup>th</sup>, 2023; accepted: Jul. 12<sup>th</sup>, 2023; published: Jul. 19<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Campus bullying is a phenomenon that seriously threatens the physical and mental health of students, especially the victims may not be able to effectively deal with this violation, which has a serious impact on the psychological and physical health of the victims, and may also lead to extreme behaviors, such as suicide. How to help victims of campus bullying recover their mental health has become a current research hotspot. This study is based on the analysis of case studies by social workers to explore the application effect of rational emotive therapy in the psychological rehabilitation of victims of school bullying. The research object was a high school student who had been bullied on campus. Social workers conducted a series of rational-emotive therapy interventions on the student to observe his psychological recovery. The research results show that rational emotional therapy can effectively help victims of school bullying to reduce negative emotions, enhance positive emotions, improve self-image and interpersonal relationships, and promote the recovery of mental health. Rational emotional therapy has a positive effect on helping victims overcome the psychological trauma caused by school bullying and improving self-protection ability.

## Keywords

School Bullying, Rational Emotive Therapy, Psychological Rehabilitation, Case Study

Copyright © 2023 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

近来, 校园欺凌事件频频被曝光, 成为了一个引起全社会关注的问题。浙江大学《青少年攻击性行为的社会心理研究》调查显示: 87%的人表示曾遭受过其他同学的不同程度的暴力行为, 这个调查说明了我国青少年的欺凌发生率已经达到了相当高的水平。校园欺凌是一种既严重又复杂的心理社会问题, 它不仅影响受害者的身心健康, 而且还对整个社会产生了严重的危害, 在当前社会, 随着社会关注度的提高, 针对校园欺凌问题的研究和治疗也越来越受到关注。

校园欺凌会导致被欺凌者情绪方面的问题, 被欺凌者会感到自卑、抑郁、焦虑, 有时还会产生相关的躯体症状, 如头痛、胃痛、失眠、噩梦(尚沙沙, 2022), 而被欺凌者解决欺凌问题的方法单一, 且认知存在偏差, 欺凌行为对被欺凌者身心造成的严重危害进一步加深(龚乐乐, 2021)。在校园欺凌问题日益严重的情况下, 社会工作者在校园欺凌受害者心理康复方面的介入变得越来越重要。社会工作者是专门从事社会服务、促进社会变革和解决社会问题的专业人士, 能够提供针对性的心理干预和支持, 帮助受害者克服心理创伤, 重建自信和自我保护能力。在介入校园欺凌受害者时, 社会工作者可以采用多种方法进行干预, 而理性情绪疗法是其中一种常见的心理干预手段。理性情绪疗法是一种基于认知行为疗法的心理干预方法, 旨在帮助个体理性地面对负面情绪, 通过认知调整来达到情绪调节的目的, 然而, 对于校园欺凌受害者心理康复方面的应用, 目前的研究尚不够深入, 因此, 本文将基于个案研究的方法, 探究理性情绪疗法在校园欺凌受害者心理康复中的应用, 旨在为校园欺凌受害者提供更好的心理康复服务。

## 2. 研究设计

### 2.1. 相关概念界定

#### 2.1.1. 理性情绪疗法

理性情绪疗法是一种认知行为疗法，由美国心理学家阿尔伯特·艾利斯(Albert Ellis)根据自己多年的临床经验为基础于 20 世纪 50 年代创立。理性情绪疗法认为人类的情感和行为是由其信念和思维方式所驱动的，认知、行为、情感是相互作用的，如果一个人拥有不良的信念和思维方式，例如绝对化的要求、过分概括化、糟糕至极等等，那么他们就会对事件做出不良的反应，从而导致情感和行为上的问题，通过帮助人们识别并改变不健康的信念和思维方式，理性情绪疗法可以帮助人们恢复健康的情感和行为(艾利斯, 2015)。

本文的理性情绪疗法旨在识别和改变不健康的思维和行为模式，帮助校园欺凌受害者认识到欺凌事件并不是他们的错，欺凌者的行为是错误的，而且他们可以通过积极应对来恢复自己的自尊和信心，同时教授受害者应对负面情绪的技巧，帮助他们更好地处理欺凌事件带来的情感压力，减轻他们的情绪困扰，促进他们的心理康复。

#### 2.1.2. 校园欺凌的定义

挪威心理学家 Olweus 是最早开始对校园欺凌进行研究，提出校园欺凌是指一个或多个学生有意地、反复地、持续地对受害者进行负面行为(Olweus, 1993)，从而造成身体和心理上的伤害或不适应。本文中的校园欺凌是指发生在校园内学生之间，一方对另一方进行重复、有意的攻击、侮辱、排斥、威胁，造成另一方身心受到伤害的行为。

## 2.2. 理论基础

### 2.2.1. ABC 理论

ABC 理论是理性情绪疗法的核心理论之一，如图 1 所示，它提供了解释个体情绪和行为的框架。A 代表诱发事件，指触发个体情绪和行为的具体事件或情境。B 代表信念，指个体对事件的解释和评价，即个体所持有的信仰、价值观、看法和态度等。C 代表后果，指个体对激发事件的情绪结果和行为结果(吴依思, 2019)，包括情绪体验、行为表现和生理反应等。事物本身并不影响人，人们只受对事物看法的影响，受害人在经历校园欺凌后会留下心理阴影，产生不合理信念，通过 ABC 理论的治疗方法，社会工作者可以逐步改变校园欺凌受害者不合理信念和思想，培养新的合理信念和行为技能，从而减轻负面情绪和不良行为反应，提高其心理康复水平。

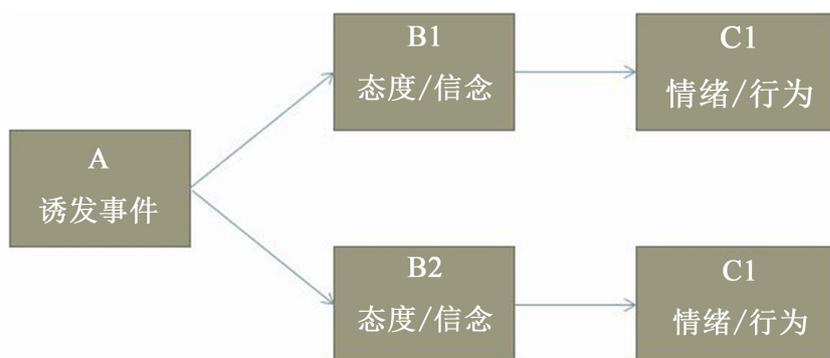


Figure 1. ABC theory

图 1. ABC 理论

### 2.2.2. 理性情绪疗法的主要原理

阿尔伯特·艾利斯认为, 理性情绪疗法核心理念是“理性地接受”(吴登李, 2021), 总结他提出理性情绪疗法的主要原理有四点, 一是个体对事件的解释和评价是造成情绪和行为的关键因素, 而不是事件本身, 任何事件本身都是中性的, 没有好坏之分。因此, 如果一个人能够改变自己对事件的评价和思考方式, 就能够改变自己的情感和行为。二是个体存在着许多不合理的信念和思想, 许多不合理的信念和思想都是基于过度的一般化、黑白化和情感化的推理, 这些推理往往忽略了事实的复杂性和不确定性, 导致了不合理的情绪和行为, 这些不合理的信念和思想会导致负面情绪和不良行为。例如, 校园欺凌受害者可能会认为自己永远都会被欺凌, 或者认为所有人都会欺负他们, 这种过度一般化的思维会加剧他们的焦虑和负面情绪。三是通过教育、认知和行为技巧的训练, 人们可以改变自己的不合理信念和思想, 从而达到改变情绪和行为的目的。训练的内容可以根据个体的实际需求进行调整, 可以包括认知重构技巧、行为技能训练、社交技能训练, 通过教育、认知、行为技巧的训练, 人们可以逐渐改变自己的思维方式和行为习惯, 从而减少负面情绪和不良行为, 并提高生活质量和幸福感。四是理性情绪疗法并不是让个体消除负面情绪, 而是帮助他们更好地应对负面情绪, 并且在日常生活中更加积极和自我满意。

### 2.3. 研究方法

本文所使用到的研究方法分为资料收集方法、干预方法、评估方法。

服务对象的资料是通过半结构式访谈法来收集的, 社会工作者在预定的时间和地点使用半结构访谈提纲与受访者进行面对面交流, 同时也可以根据受访者的回答提出一些补充问题, 询问其遭受欺凌的经历、情感体验、行为表现等, 以及对欺凌事件的评价和解释。在访谈过程中, 记录受访者的回答和情感表达, 并在访谈后进行整理和分类, 以便后续数据分析和研究。

在服务过程中, 社工运用理性情绪疗法介入到服务对象的具体服务过程, 通过心理诊断、领悟、修通、再教育四个阶段的具体服务进行介入, 帮助服务对象改善心理困境, 逐渐康复。

评估方法是使用症状自评量表(SCL-90)前后测的比较来评估服务对象的情绪状态和思维方式的改变, 同时社工通过观察和访谈评估理性情绪疗法对服务对象的心理康复的效果。

## 3. 个案介入计划

### 3.1. 个案情况介绍

小 A, 女, 16 岁, 现在是一名高一学生, 从高一开学第二周起, 她因为外貌被一些同学称为“怪胎”, 开始被孤立、排挤, 甚至遭到了小团体欺凌。欺凌表现为走路故意踩脚、推搡, 说她的坏话和嘲笑她, 让她在学校内感到非常不安和害怕。小 A 曾向父母倾诉, 但只得到了让她不要去惹这些人的回应, 之后便没有和父母说过, 她觉得自己被认为是一个惹麻烦的人, 而自己的感受和遭遇并没有得到被认真听取和理解的重视, 认为父母不关心自己, 不理解自己。也不敢向老师求助, 因为怕告状会让欺凌者更加过分, 此外, 由于这些欺凌者的成绩不错, 小 A 担心老师不会相信她。她经常胡思乱想, 觉得是自己有问题才会被欺凌, 甚至出现抑郁症状, 经常害怕和失眠, 难以控制自己的情绪。从欺凌开始到结束一共持续了半年, 后面小 A 转学了, 但是在新的学校小 A 还是走不出被欺凌的阴影, 即使换个学校也会觉得自己无法摆脱被孤立和排挤的困境, 从而产生了一些消极的情绪, 如失望、绝望、恐惧等。小 A 不敢与人交朋友, 害怕社交会让她再次受到伤害, 心理问题也越来越严重, 最后小 A 找到了社会工作者寻求帮助。

### 3.2. 案例选取原因

小 A 案例被选为研究对象是因为它具备了一定的代表性, 能够提供有关理性情绪疗法对受害者心理

健康影响的深入洞察。在该案例中，我们可以观察到理性情绪疗法的实际应用以及其对受害者的效果，这有助于增加我们对该疗法的理解和进一步的研究。一方面，这个案例描述校园欺凌受害者的真实经历，小 A 遭受了长时间的欺凌，导致心理健康问题的加剧，表现出抑郁症状、失望、绝望和恐惧等消极情绪，也有一些自我否定的思维模式，这种情况在现实中是相当普遍的，很多学生都经历过或正在经历类似的问题。因此，通过研究如何应用理性情绪疗法来帮助这些受害者康复，可以产生积极的影响。另一方面，理性情绪疗法的目标是帮助个体培养积极情绪、调整消极思维、提升自尊和自信，这些目标与小 A 的需求相吻合，因此理论上理性情绪疗法可以满足她的心理康复需求。尽管每个个体的反应可能有所不同，但理性情绪疗法已经被广泛应用于不同的心理健康问题，并取得了良好的效果。这为在校园欺凌受害者心理康复中采用理性情绪疗法提供了理论支持。所以小 A 这个案例具有理论上的可行性，可以作为一个个案来探究理性情绪疗法在校园欺凌受害者心理康复中的应用效果。虽然个案研究不能提供广泛的一般性结论，但它追求“研究的深度和强度”(风笑天, 2022)，可以深入地探究个体的经历和反应，通过对小 A 的干预和观察，可以为其他类似案例提供经验和指导，帮助受害者重建积极的自我认知和应对机制，促进心理康复，为校园欺凌受害者的心理康复提供实践和理论依据。

### 3.3. 预估问题

#### 3.3.1. 心理问题

由于小 A 遭受了半年的欺凌，心理留下创伤，小 A 在主观认知上存在偏差，形成自责、自卑、不信任等不良情绪，从而还影响了生理机制、心理健康。“我父母不关心我，不理解我。”这种想法属于绝对化，因为小 A 将父母对她的回应解读为完全不理解和不关心她，而忽略了可能的其他解释，比如父母缺乏经验和不知道如何处理这种情况。“我不敢告诉老师，因为他们不会相信我。”这种想法属于灾难化，因为小 A 将可能的负面结果解读为绝对化的灾难，而忽略了其他可能的结果，比如老师可能会相信她并采取行动来保护她。“我被排挤和欺凌，是因为我有问题。”这种想法属于过度概括化，因为她将自己被欺凌和排挤的原因归结为自己有问题，而忽略了其他可能的因素，比如欺凌者的心理状态和行为习惯等。

这些不合理信念会导致小 A 感到沮丧和无助，影响她的情绪和行为。为帮助小 A 恢复心理健康，需要通过心理治疗等方式，帮助她重新评估这些不合理信念，应对其消极影响。

#### 3.3.2. 社交交往问题

小 A 因为遭遇欺凌而感到不安和害怕，且在父母、老师、同学那里都没有得到社会交往的支持，在社交场合中产生了焦虑和紧张的情绪，害怕再次遭到伤害，因此不敢与人交往。由于社交焦虑，小 A 不敢主动与人交往，甚至避免参加社交活动，从而导致她与周围人缺乏良好的交流和互动，无法获得社会支持。小 A 缺乏有效的社交技能，不知如何与人建立关系和维持良好的交往，从而使她更加难以融入社交场合。小 A 因为遭受欺凌的经历而对自己产生否定和负面评价，不相信自己可以与他人建立正常的社交关系。

这样的情况会进一步加重她的孤独感和心理负担，也会使她的社交能力和交往体验变得更加困难。因此，对于小 A 来说，逐渐恢复对社交的信心和主动参加一些社交活动是非常重要的。

### 3.4. 理性情绪疗法的具体运用过程

对于校园欺凌受害者来说，因受到伤害之后，久久不能走出，很可能存在着非理性信念，通过社工与小 A 进行交谈，发现小 A 存在较多的非理性信念，加重了她的心理负担，所以计划运用理性情绪疗法对其进行介入。

按照理性情绪疗法的四个治疗程序，具体的介入涉及：

### 3.4.1. 心理诊断阶段

在这一阶段，社工让小 A 在沟通交流中感受到自己被理解和接纳，倾听她的内心体验，了解她的想法、感受和行为，建立了专业关系，并通过症状自评量表(SCL-90)评估工具了解她的心理状况和问题的严重程度。之后社工继续抛出问题并使用了一些开放性的问题和非批判的反馈，倾听了小 A 的故事，了解她的遭遇和情感反应，识别并记录下小 A 可能存在的非理性信念和自我评价。社工还通过观察小 A 的行为、语言和情感反应，对她的情况进行初步判断和分析，确定后续介入的方向和策略。

### 3.4.2. 领悟阶段

在领悟阶段，社工首先通过问问题的方式，逐一询问小 A 对她自己的看法和信念，帮助她认识到自己可能存在一些非理性信念，如“我是个怪胎”，“我永远不会被别人接受”等。通过逐一询问和分析这些信念，让小 A 更深入地理解这些信念的本质和对自己的影响，并指导她学习更健康的自我评价方式。这个阶段的目标是让小 A 更深入地了解自己的问题，并开始寻找改变的方向。社工提供了一些问题和思考的方向，例如“你觉得你的非理性信念是如何影响你的行为和情绪的？”“你认为有哪些健康的自我评价方式可以替代你的非理性信念？”

### 3.4.3. 修通阶段

Table 1. Process table for the working through stage

表 1. 修通阶段过程表

主题	目标	步骤	目标达成
重塑自我，展翅高飞	通过帮助个体挑战和改变不合理的负面信念，让小 A 明白被欺凌并非受害者本身有什么错误，只是因为她们刚好碰到了不怀好意的欺凌者，从而来缓解情绪困扰和行为问题。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探究小 A 的非理性信念：社工帮助小 A 列出她认为自己的不良感受或问题背后的信念，然后通过问题导向的方式，探究这些信念是否真实或者是否有替代方案。</li> <li>2. 寻找证据支持或反驳信念：社工帮助小 A 找到证据来支持或反驳她的信念，包括个人经验、他人反馈、科学研究等。</li> <li>3. 替代非理性信念：社工引导小 A 寻找更合理、更积极的替代信念，并鼓励她在日常生活中不断地实践和应用这些替代信念。</li> <li>4. 鼓励反思和复盘：社工鼓励小 A 在实践和应用新的信念和想法之后，对自己的行为和情绪进行反思和复盘，以便更好地探索和应对自己的问题和情绪困扰。</li> </ol>	通过认知重构技术，小 A 逐渐摆脱非理性的负面信念，拥有更积极、更健康的自我评价方式，慢慢缓解了情绪困扰。
脱胎换骨，演绎新我	可以帮助小 A 更加深入地理解和应用理性情绪疗法的技能，同时帮助小 A 更好地理解并应对负面情境。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社工与小 A 一起讨论可能出现的负面情境，例如遭受欺凌、孤独、焦虑等，以此作为模拟的情境。社工可以扮演模拟情境中的他人角色，例如欺凌者、不友好的同学等，或者让小 A 自己扮演这些角色。</li> <li>2. 在模拟情境中，社工引导小 A 运用所学技能进行应对，例如重构思维、自我安慰、问题解决、寻求支持等。社工提供相关的案例和技巧指导，帮助小 A 更好地理解和应用这些技能。</li> <li>3. 在模拟情境后，社工与小 A 一起分析和总结这个过程，评估小 A 的应对效果，并帮助她找到进一步改进的方向。</li> </ol>	帮助了小 A 更好地理解 and 掌握理性情绪疗法的技能，并在实践中逐渐建立自信 and 信心。此外，这种方法还让小 A 在安全、受控的情境中练习了应对负面情境的能力，帮助她更好地应对真实生活中的压力 and 挑战。

## Continued

内心抚慰， 温暖自我	帮助小 A 在情绪激动或面临压力的情况下，通过自我控制和调节情绪来达到情绪稳定和舒适的状态。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 深呼吸：社工指导小 A 学习深呼吸技巧，深呼吸可以帮助小 A 缓解身体和情绪上的紧张。社工让小 A 坐下来，闭上眼睛，慢慢地吸气，让胸部和腹部膨胀，再缓慢地呼气，让胸部和腹部缩小。社工让小 A 反复练习这个技巧，直到她能够掌握这个技巧，并且在遇到压力或负面情绪时能够运用。</li> <li>2. 积极自我说话：社工引导小 A 认识到自己的内心对话，并教导她如何用积极的语言来安慰自己。例如，当小 A 感到自卑或沮丧时，她可以告诉自己：“我可以处理这种情绪，我是一个有价值的人。”</li> <li>3. 自我放松活动：社工引导小 A 从事一些自我放松的活动，如冥想、瑜伽等。这些活动可以帮助小 A 放松身体和头脑，减轻负面情绪。社工与小 A 一起选择适合她的活动，并指导她如何进行这些活动。</li> </ol>	小 A 学会了放松身体和头脑，减少身体上的不适和情绪上的紧张，也提高了小 A 的自信和自尊心。
连接纽带， 共享温暖	社工引导小 A 积极参与社交活动，与他人建立亲密关系，并寻求他人的支持和帮助。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学习积极的沟通技巧：社工教导小 A 如何在社交场合中积极地与他人沟通，如学习主动倾听、表达感受和需要、提出问题等。</li> <li>2. 培养兴趣爱好：社工鼓励小 A 参加自己感兴趣的活动和社交圈子，如参加俱乐部、运动队、艺术团体等。帮助小 A 结识志同道合的朋友，并获得更多的社会支持。</li> <li>3. 建立支持网络：社工帮助小 A 建立一个支持网络，包括家人、朋友、老师等人。社工教导小 A 如何表达自己的需要和感受，以及如何向他人寻求帮助和支持。</li> <li>4. 学习解决冲突的方法：社工教导小 A 学习解决冲突的方法，如学习有效的沟通技巧、理解他人的观点和感受、寻求妥协等。这可以帮助小 A 避免和他人产生不必要的冲突，并更好地处理社交场合中的困难和挑战。</li> </ol>	小 A 提高了社交能力和寻求支持的能力，增强了小 A 的社交支持网络，同时小 A 更好地应对日常生活中的挑战 and 压力。

在修通阶段，社工根据服务对象的情况，运用多种技术和方法对小 A 进行了四次个案服务介入，目的在于改变服务对象的不合理信念，逐渐建立其自信心，更好地应对真实生活中的压力和挑战，具体服务过程如表 1，表中的内容是通过服务策划实施并经过最终整理而得到的。

### 3.4.4. 再教育阶段

最后巩固和维护阶段，是心理康复过程中非常重要的一个阶段。在这个阶段，社工与小 A 一起回顾和总结她的心理康复历程，强调小 A 已经具备了应对各种负面情绪和压力的能力。同时，社工还要帮助小 A 建立巩固和维护这些能力的机制和措施。

首先，社工与小 A 一起回顾她的心理康复历程，总结她所学到的应对负面情绪和压力的技能和方法，并强调小 A 已经具备了应对各种困难的能力。

其次社工和小 A 一起建立一个稳固的支持系统，包括家人、朋友、老师、心理医生等。社工鼓励小 A 向这些人寻求帮助和支持，让她知道自己并不孤单，有人可以依靠和倾诉。然后社工帮助小 A 寻找自我成长和发展的机会，如参加社区志愿者活动、学习新技能、参加兴趣小组等。这些活动可以帮助小 A 拓展自己的社交圈子，提升自我价值感和自信心，进一步实现个人成长。最后社工可以帮助小 A 制定巩固和维护应对负面情绪和压力的措施和机制。例如，每天花一定时间做自我放松训练、定期与朋友或家人聚会、定期复习和应用所学技能等。

总之，在巩固和维护阶段，社工帮助小 A 巩固并维护她所学到的应对负面情绪和压力的技能和方法，

并帮助她实现全面的个人成长和发展。

### 3.5. 干预效果

#### 3.5.1. 量表评估

小 A 的症状自评表前测是在干预措施开始之前的访谈过程中完成的，后测是在干预措施结束一段时间后的评估过程完成的。

**Table 2.** A's symptom check list (SCL-90) pre-test and post-test comparison table

**表 2.** 小 A 的症状自评量表(SCL-90)前测和后测的对比表

统计因子	前测因子分	症状程度	后测因子分	症状程度
躯体化	14	无症状	12	无症状
强迫症状	19	轻度	14	无症状
人际关系敏感	21	轻度	14	轻度
抑郁情绪	31	轻度	17	无症状
焦虑情绪	21	轻度	11	无症状
敌对情绪	8	无症状	7	无症状
恐怖情绪	13	轻度	8	无症状
偏执	12	轻度	9	轻度
精神病性侵向	19	轻度	15	轻度

如表 2 所示，小 A 的症状自评量表(SCL-90)测量结果显示大部分方面已经没有明显的症状，只有少数方面仍存在轻度症状，但整体上已经趋于稳定。后测的各项指标相对前测的指标来说都有所下降，特别是人际关系敏感、抑郁情绪、焦虑情绪明显降低，其中人际关系敏感虽然还是轻度症状，但是相较于之前已经有了显著的改善。同时，偏执和精神病性侵向这两项仍然是轻度症状，但分值分别下降了 3 分和 4 分，也有了改善，总的表明理性情绪疗法介入小 A 的非理性信念对其症状缓解有一定的积极作用，有助于小 A 改善不良情绪，不断促进心理康复。

#### 3.5.2. 观察和访谈

通过社工对小 A 的观察以及访谈跟进，小 A 的变化如下：

一是减轻负面情绪，提升了积极情绪。在干预前，小 A 常常感到沮丧、无助、恐惧等负面情绪，而在理性情绪疗法的干预下，小 A 逐渐减少了这些情绪的出现频率和强度，小 A 学会了识别自己的负面情绪，会用更加积极的思考方式，她开始理解自己的想法和情绪，并且不再对自己的负面情绪感到愧疚或自责。通过对自己思维和情绪的认知，小 A 能够更好地控制和管理自己的情绪，减轻了焦虑和压力。同时，小 A 学会了更加积极的思考方式，她开始认识到自己的优点和长处，并且逐渐建立了积极的自我形象，也开始关注他人的积极方面，学会了欣赏他人的长处，从而改善了自己与他人的关系。

二是改善了自我形象和人际关系。小 A 开始正视自己的不足和缺点，认识到自己的价值和能力，学会了接受自己，并积极地参与社交活动，有效地与他人交流和沟通，逐渐建立了良好的人际关系，与同学之间的关系得到了改善。

三是提高自我保护能力。通过理性情绪疗法的干预，小 A 不仅能够减轻负面情绪、提升积极情绪、改善自我形象和人际关系，还能够提高自我保护能力。在干预后，受害者学会了如何识别和应对欺凌行为，能够有效地采取措施保护自己的权益，避免再次受到欺凌。

## 4. 结论与反思

综上所述, 基于个案研究的结果表明, 理性情绪疗法可以帮助校园欺凌受害者改变不合理的信念, 对心理康复有显著的效果, 能够有效地帮助受害者克服校园欺凌造成的心理创伤, 提高自我保护能力, 促进心理健康的恢复。因此, 学校和社会工作者可以将理性情绪疗法作为一种有效的心理干预手段, 用于校园欺凌受害者的心理康复和预防。当然, 本研究也存在一些局限性, 例如只针对一个个案进行研究, 样本量较小, 无法代表所有受害者的情况; 同时, 本研究采用的是单一的干预手段, 没有对其他心理干预手段的效果进行比较, 未来的研究可以在这些方面进行改进和深入研究。

在实际实施过程中, 社会工作者需要根据受害者的具体情况和需要, 设计个性化的理性情绪疗法干预计划, 校园欺凌受害者常常伴随着情绪困扰和信任问题, 在进行理性情绪疗法时, 社会工作者需要与受害者建立信任关系, 并帮助他们管理情绪, 尽可能减少受害者的心理压力。此外, 校园欺凌对受害者的影响是多方面的, 包括心理、社交、学业和家庭等方面。社会工作者在支持和干预过程中需要综合考虑这些因素, 以提供全面的支持。学校也应该加强对校园欺凌的预防和管理, 构建健全的学校文化和校园心理健康服务体系, 提高师生对校园欺凌的认识和应对能力, 共同维护学生的身心健康。

## 参考文献

- [美]艾利斯(2015). *理性情绪行为疗法*(pp. 96-97). 重庆大学出版社.
- 龚乐乐(2021). *小组工作介入中学校园被欺凌者研究*. 硕士学位论文, 湘潭: 湘潭大学.
- 尚沙沙(2022). *农村初中群体性校园欺凌个案研究*. 硕士学位论文, 山东: 山东师范大学.
- 吴登李(2021). *理性情绪疗法介入社区戒毒人员心理康复的个案研究*. 硕士学位论文, 南宁: 南宁师范大学.
- 吴依思(2019). *ABC理论在青少年情绪小组中应用的实务探索*. 硕士学位论文, 广州: 华南理工大学.
- 风笑天(2022). 个案的力量: 论个案研究的方法论意义及其应用. *社会科学文摘*, (8), 8-10.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do* (pp. 10-11). Blackwell.