

个案工作介入大四贫困生考研焦虑实例研究

余琪

南京邮电大学自动化学院、人工智能学院，江苏 南京

收稿日期：2024年3月12日；录用日期：2024年4月19日；发布日期：2024年4月30日

摘要

贫困大学生作为高校的一个特殊群体，除了经济贫困外，心理贫困亦成了另一种危机。他们在面对学业科研、人际交往、毕业就业等实际困难时更容易产生较大的精神压力和心理负担，甚至滋生出一系列心理问题。因此，高校在注重经济解困的同时，也要加强对贫困生群体心理状况的积极关注和主动引导，帮助其提升心理调适能力，有效开发心理潜能。本案例介绍了一位即将面临研究生入学考试的大四贫困生，因考研压力而导致一般心理问题的青年心理咨询过程。经过诊断和评估，咨询师采用认知行为疗法和合理情绪疗法，帮助求助者消除错误认知，建立新的合理的认知模式，缓解和消除不良情绪体验，使其最终进入了正常的学习状态。本案例可为高校贫困生的心理咨询实践提供一定的借鉴和参考。

关键词

认知行为疗法，贫困大学生，焦虑情绪，心理咨询

An Example Study of Case Work Intervention for Senior Poor Students' Anxiety about Graduate Entrance Examination

Qi Yu

College of Automation & College of Artificial Intelligence, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: Mar. 12th, 2024; accepted: Apr. 19th, 2024; published: Apr. 30th, 2024

Abstract

Poor college students as a special group of colleges and universities, in addition to economic po-

verty, psychological poverty has become another crisis. They are more likely to have greater mental pressure and psychological burden when facing practical difficulties such as academic research, interpersonal communication, graduation and employment, and even breed a series of psychological problems. Therefore, while paying attention to economic poverty alleviation, colleges and universities should also strengthen the positive attention and active guidance to the psychological status of poor students, help them improve their psychological adjustment ability, and effectively develop their psychological potential. This case introduces the psychological consultation process of a poor senior student who is about to face the postgraduate entrance examination, and who has general psychological problems due to the pressure of the postgraduate entrance examination. After diagnosis and evaluation, the counselor adopts cognitive behavior therapy and rational emotional therapy to help the counselor eliminate wrong cognition, establish a new and reasonable cognitive model, relieve and eliminate bad emotional experience, and finally make it enter a normal state of study. This case can provide some reference for the psychological consultation practice of poor college students.

Keywords

Cognitive Behavioral Therapy, Poor College Students, Anxiety, Psychological Counseling

Copyright © 2024 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

贫困大学生是高校学生中的一个特殊群体，他们承担着家庭经济困难带来的一系列问题，其中极易忽视但又影响深远的则是心理贫困，尤其是当他们遇到学习科研、毕业就业及人际关系等现实问题时，更易出现心理危机。高校应及时关注和鉴别此群体的心理状况，重视对其开展深入细致的心理帮扶和咨询服务。通过心理评估和诊断提供有效干预和调节，帮助贫困大学生消除心理困惑，增强心理调适能力，优化心理素质，培养健康心态。因此可以说，重视和加强贫困大学生心理健康教育是高校提高心理育人工作实效的重要内容，也是培育时代新人的现实诉求。

个案工作是一种以个体为中心的干预方法，通过与个案建立密切的合作关系，提供个性化的支持和服务(焦李雪, 2023)。其目前已在心理学和教育学等方面被广泛运用，逐渐成为教育实践和科研的中介与桥梁。从当前高校心理育人的实践过程中可看出，个案咨询和分析是优化大学生心理素质和做好心理疏导的有效途径。然而，目前针对贫困大学生心理健康教育的个案研究仍相对有限。相比较非贫困生群体，贫困大学生因其特殊的生活环境和成长经历，导致他们会应对更多的困境和矛盾，在面对现实问题时更容易引发一系列心理问题，通常呈现出负性情绪多、自我认知低、抗挫能力弱、人际关系敏感等心理特点(罗伏生, 沈丹, 张珊明, 2009)。本案例中的贫困大学生在毕业考研准备阶段产生的心理问题具有很强的普遍性和典型性，为贫困生的心理咨询提供了更为具体和细致的实证资料，其中个案咨询中所运用的咨询理论和方法、总结与反思对于贫困生的心理干预和帮扶教育具有一定的借鉴价值和指导意义。

2. 理论基础

认知行为治疗是一组通过改变思维和行为的方法来改变不良认知，达到消除不良情绪和行为的短程的心理治疗方法(郭念峰, 2012a)。它的主要着眼点放在心理问题者非功能性的认知问题上，意图通过改变心理问题者对己、对人或对事的看法与态度来改变并改善所呈现的心理问题(马家峰, 黄文龙, 2013)。

其中比较有代表性的是阿尔伯特·埃利斯的合理情绪行为疗法,阿伦·T·贝克和雷米的认知疗法以及唐纳德·梅肯鲍姆的认知行为疗法。因此,按照认知行为治疗的基本原理,要想真正实现贫困生的“心理脱贫”,关键在于找出导致其认知偏差的主要因素,通过正确引导,帮助其走出思想误区,最终实现情绪和行为方式的转变(马家峰,黄文龙,2013)。

2.1. 认知行为疗法

它建立在一种结构性心理教育的模型之上,强调通过改变错误认知达到消除不良情绪和行为的心理治疗方法。注重家庭作业的作用,让求助者承担主动的角色,赋予其更多的责任,突出求助者和咨询师的合作关系,吸收各种认知和行为策略以达到改变(郭念峰,2012a)。咨询师通过语义分析技术等帮助来访者纠正核心错误观念,同时通过以往正向情感的回顾,引导求助者产生一些通常被他所忽视的积极情绪体验,并予以及时强化,使得求助者主动发现并改变对原有问题的错误认知,并学会如何获得这些体验的方法,从而在日后的生活情境中不断运用和加强。

2.2. 合理情绪疗法

其核心是 ABC 理论,是由美国著名心理学家埃利斯首创。该理论强调情绪来源于个体的想法和观念,并非事件本身,使人们产生痛苦和难过的根源是对外部事件的不正确解释和评价。因此,解决人们情绪和不良行为问题的关键所在是通过理性分析和逻辑思辨改变不合理信念,帮助求助者在认知方式、思维过程以及情绪和行为表现等方面重建新的反应模式(郭念峰,2012b)。咨询师运用合理情绪疗法,让求助者意识到自身存在的绝对化要求、糟糕至极等不合理信念,并带领其逐渐领悟到改变情绪困扰的不是致力于改变外部事件,而是通过改变认知,进而改善情绪和行为;同时运用合理情绪想象技术和布置家庭作业的方式进行效果的巩固。

3. 案例描述

L 同学(化名),男,汉族,22岁,大学四年级学生,身高1.72米,体态偏瘦。从小生活在农村家庭,家中有一个姐姐和一个弟弟。奶奶年迈,患有慢性病,长期服药;母亲体弱多病,阶段性需要住院治疗,丧失部分劳动力;父亲一人务农维持家用。高中时期爷爷因癌症离世,再加之自然灾害,家庭经济状况一度入不敷出。从小学习成绩优异,高考发挥失常,未能考入 985 目标院校。进入大学后,专业成绩并不理想,感到与周边同学在诸多方面存有差距,性格较内向,喜欢独来独往。

1个月前L同学参加了一场考研模拟考试,成绩很不理想,离自己的目标学校有一定差距,本想通过考研弥补高考发挥失常的遗憾,但目前学习状态不佳,效果差,自己很苦恼,秋招也一直未关注和准备,感到考研求职都无望,想到家人知道后一定会失望,同学们也会嘲笑自己,从那时起就开始出现心烦气躁、紧张焦虑的症状;晚上难以入睡,多梦且易醒,早晨醒来后总感觉浑身肌肉酸痛,头疼,全身无力,复习时注意力很难集中,总会胡思乱想,想到如果自己考不上 985 目标院校,以后工作也一定不好找,也无法改善家庭经济状况。自从参加完模拟考试后,每天内心都非常烦恼痛苦,因头痛症状曾去医院看过内科医生,医生开了谷维素、安定等药物,服后情况未见明显好转。

4. 问题评估与诊断

4.1. 负面情绪突出

L 同学意识清醒,思维正常,言行一致,无躯体疾病,无器质性病变。但近一个月来睡眠较差,情绪焦虑易紧张,常常心烦意乱。

4.2. 错误认知明显

求助者存在明显的认知错误：考不上 985 高校研究生就一定找不到好工作，更无法改善家庭经济状况；此外其个性特征偏内向、孤僻、较难适应外部环境。

4.3. 社会支持系统缺乏

L 同学朋友少，不喜欢与同学、家人和朋友交流，缺少有效的沟通方式和社会支持；同时同学对自己考研目标确立不切实际的议论，让自己始终心有芥蒂。

4.4. 心理测验结果

让求助者完成症状自评量表(SCL-90)，结果显示焦虑因子 2.8 分，抑郁因子 2.4 分，其他因子 2.3 分，三个因子分超过常模 2 分；同时做了焦虑自评量表(SAS)，标准分为 57 分，轻度焦虑；抑郁自评量表(SDS)，标准分为 50 分，无抑郁症状。

4.5. 评估

根据收集的综合资料来看，求助者有焦虑、烦躁、睡眠质量差、注意力难集中等症状，但持续时间较短，病程仅 1 个月；其出现的心理冲突与现实处境直接关联，是因模拟考试成绩不理想而产生，现实冲突为常形，且情绪在可控范围内，情绪反应并未泛化，也未对其社会功能造成严重影响；无幻觉妄想，有良好的自知力和主动求医行为，感知觉无异常。因此，可初步诊断求助者为一般心理问题。

5. 咨询目标

5.1. 具体目标

帮助求助者减少心理压力，缓解焦虑情绪、调整状态、重新构建合理认知模式；提高心理承受能力和调适能力，树立考研信心。

5.2. 最终目标

促进求助者的心理健康发展和自我实现，充分挖掘个人潜能，促进自我认知、自我成长，达到人格完善。

6. 咨询过程

L 同学心理问题产生的主要原因在于对学习压力、考研及人生意义认知上的偏差。“一次考试成绩不理想就认为自己不行，考研没希望；一定要考上 985 高校的研究生才能找到好工作，才会有前途，才不会被他人嘲笑。”正是存在的诸多不合理信念才使其被焦虑烦躁等不良情绪一直困扰，且不能自行解决，因此采取认知疗法和合理情绪疗法进行及时干预，能高效且准确地予以解决。

6.1. 关系建立阶段

运用倾听、共情、积极关注等技术以及交流技巧建立良好有效的咨询关系；通过摄入性会谈搜集整理资料；通过 SCL-90、SDS、SAS 心理量表初步了解求助者的主要心理问题及相关症状的轻重程度，向来访者反馈测验结果和初步诊断；商定咨询目标。

6.2. 咨询阶段

6.2.1. 巩固咨询关系，营造良好咨询情境

运用认知行为疗法引导求助者分析和解释目前产生考研压力的内外因素，并协助来访者使用认知疗

法解决其当前面临的具体问题。提高来访者的科学认知能力，共同寻找调整策略。同时建议求助者日常通过增加个人兴趣活动，调节紧张情绪。

【咨询片段】

咨询师：通过第一次咨询，我们彼此间已经有了一些初步了解和信任。今天，我们一起来了解更多的信息。实际上你遇到的情况在学生群体中也是很普遍的，很多人都有过这样的经历或感受。

来访者：嗯。(来访者低着头，回复声音较小)

咨询师：我一位同事的儿子，曾经在考研前的模拟考试中也出现过较大的失误。但后期他和老师一起分析失误的原因，寻找到失误的症结所在，经过不断调整，在最终的考研中发挥出了自己正常水平，考入了自己心仪的学校。

来访者：是吗？

咨询师：是的。其实模考发挥失常在你整个学业过程只是偶发的小事件，它也仅是一个阶段性的检测，并不完全决定你的考研结果，此外考研成功也并不意味着就业顺利，当然失败也并非全盘否定；从另一个角度来说，对你不一定是坏事，模考的不顺利让你能更加清楚自己的薄弱环节，真正实现后期的查缺补漏，同时这次经历也会锻炼你的意志力，提升抗挫能力。

来访者：嗯，我现在想也觉得是这样的。(来访者不断微微点头)

咨询师：你回去后找一些跟你经历类似的人，看看他们的应对方式是什么？好不好？

来访者：好的。

6.2.2. 引导合理归因，促进认知觉醒

运用解释技术增强求助者对合理情绪疗法的了解和领悟，使其充分意识到自身存在的不合理的思维方式，引导求助者对自身学习、考研、就业作出合理和正确的认知及评价，与求助者一起分析模考成绩与考研、就业、人生发展之间的关联性。同时与其探讨“总感觉到自己学不好，考研也考不上，工作也找不到”中的不合理信念，改变这一错误认知模式是消除不良情绪和行为的核心，使其不断认识到引发心理困扰的不是事件本身，而是其对事件的看法、态度和评价，从而进一步促进相应的认知改变，消除紧张焦虑情绪，缓解内在压力；增强自信，提升心理健康水平。

【咨询片段】

咨询师：我近期看到一个故事，也很想分享给你。

来访者：嗯，好的，老师。

咨询师：是沪上著名作家程乃珊女士讲述的一个关于她祖父的往事：由于家境贫寒，她的祖父在14岁时就辍学了，因为没有文化，他只能在上海的中国银行做杂役。周边的人也完全不看好他，但这位贫穷且地位低下的祖父并没有就此消沉，而是非常上进和用功，经常吃不饱饭，但他坚持用大部分的工资去上夜校，学英语，这当中克服了很多次失败和困难，甚至经常面临生存的压力。但他一直将这些苦难的经历视作历练自我和提升自我的机会，不断总结，积极努力，最后终于在他29岁的时候，成为了中国银行上海分行的副经理，当时也是中国银行有史以来最年轻的一个副经理，后来也成长为上海近代史上有名的银行家。

来访者：她的祖父确实很积极上进。(来访者点头并陷入了深思)

老师，我回去会再好好想想的。

.....

咨询师：实际上在每个人的成长过程中，都会遇到各种各样的困难和问题，但其实困难本身并不可怕，关键是拥有战胜它的勇气和决心。我想请你也回忆一下自己的过往，有没有类似的经历，能分享一下吗？

来访者：(思考片刻后回复，眼神里闪过了一丝亮光)嗯，让我印象比较深刻的是初三那年，因为爷爷和妈妈的身体一直不是很好，我平时学习之余还会帮爸爸分担些农活，所以学习的时间比一般同学还要少些；临近中考时，我

又突发疾病，住了一段时间的医院，因此也落下了一些课业，父母比较担心会影响我的考试发挥，我自己心理也有点焦虑，因此为了尽量减少对学业的影响，我在医院里每天也坚持学习，英语听力和阅读也都没有落下，最终以第一名的中考成绩被我们县里的重点高中录取，而且全校仅我一个人。(来访者脸上洋溢出自信、略带羞涩的笑容)

咨询师：那你真得很厉害啊！在不利的条件仍然能保持斗志，迎难而上，经过不懈的努力，最终取得了理想的成绩，实现了自己的目标。

6.2.3. 巩固咨询效果

使用认知复习技术巩固所学到的理性信念和行为模式，指导求助者学会客观合理的看待问题，识别负性想法，强化个人对情绪的控制和管理，巩固咨询效果。帮助求助者熟练掌握情绪调节的技能，并引导其在今后的日常生活中加以运用。鼓励其加强与同学、朋友、老师和家长等各方面的交流，提高自信与自控力；利用想象未来的学习生活，使来访者更有信心去面对未来的学习和生活，并结束咨询。

【咨询片段】

咨询师：经过前几次的沟通，你最近感觉怎么样？

来访者：我现在每天作息挺规律的。除了复习，偶尔会打乒乓球，心情也放松了不少，学习效率差不多恢复到了以前状态，也开始跟宿舍的同学一起探讨和交流考研题目了。

咨询师：那很好。还记得你之前的担忧吗？“这次模考成绩很差，考 985 院校的研究生肯定没希望了，以后工作也找不到了，可怎么办”，现在你还这样认为吗？

来访者：现在不会这样想了。

咨询师：那你现在对这次模考成绩不理想是什么看法？

来访者：我现在觉得 985 院校的研究生学历和一份好工作不一定是画等号的，身边就有本科同学和非 985 高校的研究生也找到了很不错的工作，高学历会有一定作用但不是绝对的；一次不理想的成绩也并不能代表我考研肯定没希望，后面还有一个多月的时间，我想还是好好准备，尽自己最大的努力吧！

咨询师：嗯，非常好！相信你会更加优秀的。

7. 效果评估

通过 4 次的深入介入，咨询效果已达到预期目标。经回访与跟踪，求助者的焦虑、烦躁等情绪以及睡眠状况有明显改善，考研信心增强，建立了合理认知，已能够重新认识自我和正常生活与学习，学习效率有所提升。辅导员和同学也都反馈 L 同学整体精神状态好转，学习劲头足，近期还会主动与同学交流复习情况，偶尔也会安排少量体育活动，学习与生活走向正常化。此外，通过心理测验结果与之前的进行比对，呈现以下情况。SCL-90：各因子分都在 2 分之下，都在常模范围内。SAS：标准分是 48 分，在正常值范围内，无焦虑。

从总体上看，心理咨询明显改善了求助者的焦虑情绪，改变了其不合理认知，帮助其树立了自信，恢复到了正常的学习和生活状态。

8. 反思与启发

相对于非贫困生群体来讲，贫困大学生的性格更为内向、敏感和自卑，不太敢于和擅于表达自己的情感和想法，因此咨询师在咨询的过程中应该更加耐心、细致，充分尊重，充满热情，表达真诚，让其体会到适度的共情和感受到充分的信任。同时，咨询师在沟通的过程中，要善于挖掘、肯定和强化贫困生的积极品质，例如较强的自我意识和责任心、爱与善良、独立性、顽强的意志等(据长庭，2018)，从而更好地帮助其客观全面的认识自我，发现自己的长处和优点，优化心理素质，培养积极进取的人生态度，促进求助者自我实现与潜能开发，提升个人幸福感。

在本案例中笔者主要运用了认知行为疗法和合理情绪疗法,引导来访者找到自身存在的不合理信念,使其意识到问题的症结,掌握改变的要点;同时通过呼吸放松法帮助来访者解决紧张焦虑等情绪困扰及躯体症状,以提高其改善症状的速度,也引导其慢慢领悟到在日常生活环境中可以随时做到随意的放松,并运用自如,以增强自身心理调适的能力。在结束阶段,咨询师也进一步探讨了来访者后期可能面临的挑战或困惑,并提供适当的支持和建议,更好地保障求助者稳住心态,积极应对,不断进步。

此外,针对此案例中来访者在社会交往中存在的问题,咨询师也可以在咨询治疗的后期采取适当的训练方法,帮助来访者进行人际沟通技巧的提升,比如主动与人交流,遇到困难时积极寻求他人的帮助,及时反馈自身的内心想法等,从而建立起良好的人际关系,为个人的健康成长和全面发展创造舒适的外部环境。因为本案中的来访者有临时考试的现实情况,咨询时间并不充裕,因此这个环节的内容咨询师并未涉及太多,这也是后期可以加强和关注的部分,从而更好地巩固咨询效果。

基金项目

江苏高校哲学社会科学基金项目,项目名称:“积极心理学视阈下的贫困大学生心理帮扶创新机制研究”,项目编号:“2020SJB0037”。

参考文献

- 郭念峰(2012a). *国家职业资格培训教程:心理咨询师(二级)*. 民族出版社, 79-80.
- 郭念峰(2012b). *国家职业资格培训教程:心理咨询师(三级)*. 民族出版社, 142-143.
- 焦李雪(2023). 个案工作介入轻度失能老人心理健康实例研究. *心理学进展*, 13(12), 5991-6000.
- 据长庭(2018). 贫困大学生积极心理品质研究. *教育观察*, (11), 16-17.
- 罗伏生, 沈丹, 张珊明(2009). 贫困大学生心理健康状况及其影响因素研究. *中国临床心理学杂志*, 17(3), 272-274.
- 马家峰, 黄文龙(2013). 高校贫困生心理特征现状及调适机制研究. *福建广播电视大学学报*, (6), 32-35.