

对一名两度抑郁休学复学女生的个案辅导

◎ 聂巧 厉舒晴 张威 (湖南省浏阳市长郡·浏阳实验学校, 浏阳 410300)

摘要: 随着社会的飞速发展, 生活节奏变得越来越快, 学生学业压力变大, 在中小校园园里, 越来越多的学生出现焦虑、抑郁的状态, 甚至需要休学治疗。某初三女生连续两次因抑郁症休学, 经过医院治疗, 病情得到有效控制。在复学期间, 心理老师对其进行长程的辅导, 运用认知行为疗法、OH卡表达性艺术等方法, 帮助其调整情绪。协同班主任、家长等多方力量, 合力帮助其调整认知, 重拾信心, 走出自我认知的“牢笼”, 不再害怕上学, 接纳自己的不足, 学会拥抱不完美的自己, 积极面对生活。

关键词: 认知行为疗法; OH卡技术; 休学; 复学; 辅导个案

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2025) 06-0051-03

一、个案概况

小慧(化名), 女, 16岁, 初三学生, 曾因抑郁发作两次休学。复学前, 家长带小慧去医院检查, 医生认为她“经过治疗病情稳定, 目前精神状况检查未见明显异常, 建议返校读书, 定期复查”。家长和本人自述休学在家期间进行了补习, 强烈要求进入初三年级就读。小慧自述其经常与班上同学起冲突, 总觉得周围的同学在议论她, 很害怕上学, 经常自我指责, 自我价值感低, 一听到“神经”和关于死亡的话题就特别敏感, 整个人无法平静, 害怕别人的眼光, 害怕自己不能顺利考上高中。

根据病与非病三原则, 小慧知情意协调一致, 有自知力, 没有幻觉、妄想等精神病症状, 因此可以排除精神病。考虑来访在医院定期复查, 有省第二人民医院医生开具的复课证明, 处于病情稳定期, 主动来学校心理咨询室求助, 于是由本人对其进行辅导和跟进。

二、辅导目标与方案

(一) 辅导目标

第一, 缓解焦虑、紧张、害怕的情绪, 与这些负面情绪和平相处。第二, 建立合理观念, 正确看待同学之间的冲突, 并能积极处理冲突。第三, 勇敢面对质疑, 接纳自己, 悦纳自己。

(二) 辅导方案

根据来访者存在的问题, 结合认知疗法和OH卡结合绘画技术、冥想技术来进行辅导。

1. 认知行为疗法

主要运用艾利斯的情绪ABC理论(外在事件并不直接引发情绪和行为后果, 个体的消极情绪和行为障碍是由不合理信念所导致的)和归因技术。通过指导来访者运用ABC理论, 帮助其消除对负性事件的不合理信念, 建立合理信念, 改善不良情绪。通过合理归因, 让来访者学会对冲突事件进行合理归因, 反思总结, 争取再次面对冲突事件时能采用更积极的处理方式。

2. OH卡结合绘画技术、冥想技术

绘画技术和冥想技术能够在很短的时间内绕过来访者的心理防御。OH卡能帮助来访者看清自己的问题, 通过投射, 降低防御, OH卡得到的答案很容易得到来访者的认可, 推动来访者找到解决问题的方法。

三、辅导过程

(一) 初步评估, 建立良好的咨询关系

我通过倾听、共情、尊重、理解、接纳等方式与小慧建立了良好的咨询关系, 为接下来的辅导奠定基础。由于小慧曾因抑郁休学, 于是在初次辅导时首先开展了自杀风险评估, 并与其签署“知情同

意书”和“不自杀协议”。

(二) 调整不良认知, 进行合理归因

我向小慧解释了情绪ABC理论, 帮助她理解事情的结果和反应之所以不同, 是因为对于事件的认知和态度不一样。以小慧听到同学聊天时提到“神经病”就紧张, 以为对方在攻击自己为例, 运用情境再现的方式, 打破“非黑即白”的绝对化观念, 运用例外原则, 在“可能同学们是在谈论她”之外, 启发小慧想出更多可能的解释。对此小慧回答: “也许她们正在谈论别的同学”“也许这是他们的口头禅, 是一种发泄情绪的方式”。然后我让其体验不同归因下的情绪反应, 评估身心状态。此次咨询结束后, 我建议小慧在日常生活中与人产生冲突时, 要善于运用例外原则, 尝试与同学进行互动交流, 敞开心扉与同学们说明自己的想法。

(三) 寻找积极资源, 增强自我效能感

我与小慧的母亲进行了沟通, 告知她小慧现在的心理状况, 提及她在人际交往上有很多困扰, 比较敏感, 请她多倾听小慧的内心想法, 多支持、理解小慧, 确保一个星期能够进行两次辅导。父母的陪伴让她真正感受到父母对自己的关爱和对她的认可。随着辅导的推进, 小慧明显变得更有力量了。经过了解得知, 某次班上有个女生与小慧产生冲突, 班主任打电话给双方家长, 小慧本以为父母又会骂她一顿, 可是这一次父亲对她的行为表示理解, 并告诉小慧他们会坚定地和她站在一起。小慧自述, 在这件事后, 她感到背后非议的声音变少了, 自己也没有那么害怕了。我再次引导小慧进行归因分析, 小慧说以往遇到问题总是归咎于自己, 总觉得自己不够好, 经常会现自责和无力感, 感觉特别郁闷。现在开始能合理释放情绪, 大胆表达出自己的想法, 觉得背后开始有父母的支持, 开始敢于接纳那个并不完美的自己。

(四) 挖掘内在力量, 赋能前行

我对小慧的良性转变进行了肯定, 并鼓励她用笔记本记录下来, 用于每一次咨询前的反馈。在接下来的辅导中, 我用OH卡结合绘画和冥想技术, 帮助小慧更好地看到内在真实的自己(以下为咨询片段)。

心理老师: 今天我们来进行新的体验, 请在图卡中选择三张图卡, 分别代表过去的你、现在的你、未来的你, 然后在字卡中选择三张卡片作为中心词, 描述这三个阶段的状态。将图卡分别放在字卡上, 从左到右摆放好。

小慧在选择“过去的自己”图卡时表情略显沉重, 眉头紧锁, 最终选择一张“空白”图卡; 然后她选择“黑夜星空”代表“现在的自己”, 选择“春天开花的树”的图卡代表“未来的自己”(见图1)。

心理老师: 你能说一说这些图卡分别代表什么吗?

小慧: 空白的图卡就像以前的自己, 一片空白, 不知道该怎么走。黑夜里的星空就像一盏明灯, 可以告诉我方向。最后开出粉色的花的图卡代表希望, 我觉得未来的我会充满希望, 像树一样长大。



图1 小慧在咨询中抽到的OH卡图片

心理老师: 感受到这些图卡都在真实地表达着你不同阶段的心境, 你的字卡分别抽取了“受害者、坚定、希望”, 愿意分享一下这里面的故事吗?

小慧: 我之前感觉一直是受害者的角色, 很无助, 不知道该怎么做。后来慢慢地, 我告诉自己要发出声音, 不能任由“Ta”们欺负, 后来我就坚定地认为我自己值得被爱, 不能任由他们说我的坏话, 我还要活得更好。我开始接纳自己, 允许自己可以一点点地进步, 这些也都是老师你曾告诉我的。我选择这个黑夜里的夜空表示当下我的状态, 黑夜中存在一些光明。最后, 我希望自己能被爱着, 老师, 你觉得我可以做到吗?

心理老师: 感受到你一路走来都非常艰辛, 初

三学习任务那么重但你都坚持下来了，一些科目在初二没有学完的情况下，你自学补习完了。你坚持走到这一步就已经突破了自己，应该要好好感谢一下自己，按照这个节奏来，慢慢地你的人际关系也会更畅通。

心理老师：现在请跟着音乐让自己身体放轻松，跟随老师的指导语，进入冥想阶段——刚刚我们通过OH卡选取了代表过去、现在、未来的状态的卡片，回顾这一路的历程，我都经历了什么，原来我不敢尝试的现在做到了，就如同黑暗的星空，它们给我带来希望，这个星星和月亮代表什么呢？未来我希望自己拥有什么呢？怎样能让我达成这样的愿望呢？请将头脑当中的画面用绘画的方式画出来。

小慧用粉色的花和树木的图卡做基底，描绘了一幅《欣欣向荣》的图画，画面中有自由飞翔的小鸟，四个好朋友手拉手，成簇的花朵连成一片。

心理老师：老师相信画面中的场景在不久的将来会实现的。你是有力量的，那个好的你，那个没那么完美的自己都是真实的你，都是独一无二的你。今天新的体验感觉怎么样？

小慧：我以前不喜欢画画，觉得自己画画不好看，但现在感觉绘画也很不错。我觉得想开了一些了，我之前都不敢相信自己可以挺直腰板走路。老师，你发现我变了吗？

心理老师：我早就发现了。你正在一点点地变得勇敢。我们可以从外在气质就能感知到一个人的精神面貌，那么在日常生活中，可以做一些肢体上的练习，自己的精神面貌好一些，也能进一步增强自信心。

（五）再次练习情绪调节方法，考前赋能减压

小慧谈到面对一周后的中考有些焦虑紧张，想要了解缓解紧张情绪的方法。于是，我和她继续练习了正念冥想和蝴蝶拍技术。聚焦自己的呼吸，将注意力集中在呼吸上，随着一呼一吸，做到一张一弛。专注呼吸技巧，通过不断地训练，慢慢地让自己平静下来。同时在正念冥想过程中，进行积极的自我暗示：“我走到今天已经足够坚持，看到自己完成什么，而不要去关注自己没有完成的任务，接

纳自己，让自己更有力量”。我建议她在睡前练习蝴蝶拍技术，还可以再进考场前或考试中做，让自己更有安全感，更有力量。

四、效果与反思

（一）辅导效果

通过对小慧的多次咨询，她的抑郁情绪有所好转，人际关系也得到了改善，顺利参加了中考，并考上了普高。从小慧本人反馈的信息来看，她目前状态尚可，可以正常地生活和学习。

（二）辅导反思

本案例辅导持续时间较长，案例主人公主动求助的意愿比较强，在每一次咨询中都喜欢带着本子记录重点，并当场制定学习任务单或者计划表，并在下一次咨询中主动汇报任务完成情况。由于建立了良好的咨询关系，学生比较信任咨询师，所以容易推进，效果明显。在辅导过程中，本人也有诸多收获，过程中暂时的困难也激发我去积极查阅相关资料，寻求督导，不断加强业务专业学习。中学阶段的学生对于归属感的需求增大，如果人际关系出现问题，会极大程度地影响到他们的情绪和自我评价。而这个阶段学生的认知容易出现“非黑即白”的固化逻辑，在面对负性的生活事件时难以用发展性思维来看待，容易导致不合理信念和消极的情绪，出现对内攻击自己，害怕上学的情况。对此，帮助学生改善不良认知。本辅导案例得到良性发展也因来访者一直在改变认知，尝试找多种可能性，发展理性思维。

此外，这一个案帮助我更加了解抑郁症学生背后的故事。很多学生出现抑郁多因家庭、童年经历、学习压力而自我评价低、人际关系不良，在辅导过程中要充分调动老师、同学、家长等多方资源，合力帮助学生。尤其要做好班主任、课任老师的工作，在学习中帮助其增加自我效能感，找到生活的乐趣。在与家长的沟通中，应积极传播科学的心理健康知识，缓解家长的焦虑情绪，一起帮助学生走出困境。学校层面要进一步完善危机干预工作，一起构筑学生的心灵防护盾，构建防护墙，营造平安、健康的校园氛围。