

一例人际焦虑与自我认同困扰的大学生咨询案例报告 ——基于人本主义、认知行为与稳定化技术的整合应用

杨苏洁

北海康养职业学院, 广西 北海 536000

DOI: 10.61369/SSSD.2025200035

摘要 : 本报告详细呈现了一例因长期人际焦虑与自我认同模糊而寻求咨询的个案。来访者小 A, 19岁, 女大学生, 自幼在父亲情绪不稳定、管教严厉而母亲情感疏离的家庭环境中成长, 形成了回避、低自我价值与高度警觉的人际模式, 高中曾罹患抑郁症。本次咨询历时8次, 咨询师采用以人为中心疗法营造安全、接纳的咨询关系作为基础; 运用认知行为疗法识别并矫正其关于自我、他人与人际关系的功能不良认知, 并促成行为改变; 同时, 巧妙嵌入稳定化技术与资源取向以处理情绪困扰、增强内在力量。咨询结果显示, 来访者在人际交往中的焦虑情绪显著缓解, 自我概念趋于清晰与积极, 能够主动建立人际边界与发展社交关系, 其社会功能与生活质量得到实质性改善。本案例证实, 针对此类源于早期适应不良性图式的个案, 整合性心理咨询方案能有效促进其人格成长与心理调适能力的提升。

关键词 : 大学生; 人际焦虑; 自我认同; 以人为中心疗法; 认知行为疗法; 稳定化技术; 资源取向; 个案研究

A Case Report of Interpersonal Anxiety and Self-Identity Disturbance in College Students' Counseling--Based on the Integration of Humanism, Cognitive Behavior and Stabilization Technology

Yang Sujie

Beihai Vocational Of Wellness, Beihai, Guangxi 536000

Abstract : This report details a case of seeking counseling due to chronic interpersonal anxiety and ambiguous self-identity. Visitor Xiao A, 19 years old, female college student, grew up in a family environment where her father was emotionally unstable, strict discipline and her mother was emotionally alienated, and formed an interpersonal model of avoidance, low self-worth and high vigilance. depression. This consultation lasted 8 times, and the counselor used people-centered therapy to create a safe and accepting counseling relationship as the basis; Use cognitive behavioral therapy to identify and correct their dysfunctional perceptions about self, others and interpersonal relationships, and promote behavior changes; At the same time, it ingeniously embeds stabilization technology and resource orientation to deal with emotional distress and enhance internal strength. The results of consultation showed that the anxiety of the visitors in interpersonal communication was significantly alleviated, their self-concept tended to be clear and positive, they were able to actively establish interpersonal boundaries and develop social relationships, and their social functions and quality of life were substantially improved. This case proves that the integrated psychological counseling program can effectively promote the growth of personality and the improvement of psychological adjustment ability for such cases stemming from early maladaptive schema.

Keywords : college students; interpersonal anxiety; self-identity; person-centered therapy; cognitive behavioral therapy; stabilization techniques; resource-oriented approach; case study

一、个案概况

来访者小 A, 女性, 19岁, 在校大学生, 因持续的人际交往困难和特定情境下的焦虑情绪前来求助。其主诉包括: 因担心生理性心律不齐无法通过体育考试而感到头晕、手麻; 极度害怕与教练、老师等权威人物交流, 导致考驾照事宜长期拖延; 不知如何拒绝他人, 内心压力巨大; 同时, 因与室友关系破裂, 感到孤

独, 渴望朋友但不知如何主动交往。本次咨询共8次, 采用整合方案: 以人本主义建立信任关系, 运用认知行为疗法识别并调整不良认知, 并通过行为实验促发改变, 同时嵌入稳定化技术处理情绪危机, 挖掘个人资源。咨询后, 其状态发生显著转变, 最终能够自信地表达观点、主动结交朋友、有边界地处理人际关系, 并自主应对生活中的挑战。本案例报告公开发表已获得来访者知情同意^[1]。

二、案例介绍与分析

(一) 初始印象

小A看起来有气无力，瘦瘦的，与咨询师交流时，小心翼翼，有明显的紧张，手心稍微冒汗，表达有些混乱，但求助意愿强烈。

(二) 家庭背景与分析

① 家庭结构：核心家庭，父母均为教师，有一姐姐已工作。父亲长期在外地工作，母亲退休后现专职陪读。家庭呈现出“地理与情感上的疏离-紧密”并存的特点。

② 父亲角色与影响：父亲形象是“严厉的超我”代表，其严肃、严谨、自律的特质为社会所称许，但情绪不稳定、易发脾气为来访者植入了“权威是不可预测且危险的”核心信念。父亲对来访的管教方式从严格到来访生病后的放手不管，虽出于保护，但可能被来访者体验为“因我不够好而被放弃”，强化了其不安全感。

③ 母亲角色与影响：母亲多做少说及冷战的应对方式，形成一种情感压抑与回避冲突的互动模式。这可能导致来访者习得“情绪不应表达”以及“关系中的问题无法通过沟通解决”的次级信念。

④ 同胞关系与早期经历：姐姐的活泼开朗与受欢迎，无形中成为了一个比较标准，使来访者形成“我不如姐姐讨人喜欢”的自我认知。初中远离父母独自生活的经历，虽锻炼了部分独立性，但正值青春期，父母情感的缺席加剧了其情感上的孤独与无依感。

综合分析：该家庭系统呈现出高规则、低情感表达的特征。来访者在其中发展出的核心生存策略是回避：回避冲突、回避表达、回避权威，以保护自己免受预期中的批评与伤害。

(三) 既往病史与身心健康

① 心理疾病史：初中出现持续情绪低落与社会退缩，并有自残行为，这是其内心痛苦无法言说时的行为宣泄。高中有一次因服用过量安眠药被送医后诊断为抑郁症，持续用药一年多，在医生建议下停药。至今已停药一年半，状态稳定，未复发。表明急性期已过，但人格层面的困扰（如人际模式、自我概念）是本次咨询的焦点。

② 躯体状况：有生理性的心理不齐/早搏问题，经药物治疗后情况稳定。该生理状况与焦虑情绪相互影响。焦虑情绪可能加剧心慌、呼吸困难等主观感受，而这些不适感又被来访者灾难化解读，进而加剧了对特定情境（体育考试、练车）的恐惧和回避^[2]。

(四) 社会功能评估

① 朋友稀少，无深交好友，社交主动性几乎为零。关系模式主要依附于姐姐，未发展出独立的社交网络与技能。

② 学习功能：作为大学生，能正常上课并跟上课程进度，但面对考试容易引发焦虑情绪。

③ 个人发展：自我认同感模糊，价值感偏低，行为模式被动，像一个“未长大的小孩”。

三、心理评估结果

(一) 标准化心理测评结果（首次咨询）

SCL-90：总分103，各因子分均低于1.5，处于正常范围。此结果与来访者主诉的“日常焦虑”相符，排除了当前广泛性的精神病性症状。

SAS（焦虑自评量表）：标准分50分，处于轻度焦虑临界值。这反映了她存在特质性焦虑倾向，尤其在特定情境下会被激活。

SDS（抑郁自评量表）：标准分47.5分，无抑郁。结合病史，此结果印证了其抑郁症已临床痊愈，当前问题属于残留的人格与行为模式问题。

结论：量表结果支持将本案定性为“一般心理问题”（人际焦虑、特定情境焦虑），而非神经症或心境障碍^[3]。

(二) 状态评估与概念化

① 核心信念：“我是不好的/无能的”、“别人是危险的/会批评我的”、“世界是充满要求的”。

② 中间信念/图式：“我必须完美/遵守规则才能被接受”、“表达真实感受和拒绝会带来关系破裂或惩罚”、“只有‘好孩子’才是值得交往的”。

③ 自动化思维：“教练很凶”、“我说什么他都会不满意”、“她们（室友）是坏学生”、“我没办法拒绝”。

④ 行为策略：广泛性回避（社交、冲突、权威）、情感压抑、顺从。

⑤ 情绪反应：主导情绪为焦虑、恐惧，其次是孤独、委屈。情感能识别与表达能力存在缺陷。

⑥ 危机风险评估：当前无自伤自杀意念与计划，社会支持系统（母亲、姐姐）存在，风险等级低^[4]。

四、来访者主诉与咨询目标

(一) 来访者主诉

小A自述“因有心律不齐，担心身体无法通过体育考核等考试，感到头晕、手麻”；“害怕与教练、老师等权威人物交流”；“不知如何拒绝他人，感到巨大压力”；“作为大学生，感觉孤独，没有朋友，不知如何交朋友”。

(二) 咨询目标

① 近期目标（1-4次）：建立安全、信任的咨询关系。提供情绪疏导，学习简单的情绪稳定化技术（如放松技术、安全岛技术）。澄清当前困扰的认知情绪模型，理解生理状况与焦虑情绪的相互作用。针对具体情境（考试、练车）进行认知重构与行为预演。

② 中期目标（5-7次）：探索人际焦虑与早期家庭经历的连接，理解当前模式的根源。挑战并修正“好/坏孩子”的僵化分类，提升认知灵活性。挖掘并巩固个人优势与资源，提升自我价值感与认同感。在现实生活中进行行为实验，练习表达需求与设立边界^[5]。

③ 远期目标（第8次及以后）：内化积极的自我概念，形成

稳定、有弹性的自我认同。发展出有效、多样的社交技能，能够主动建立和维持令人满意的人际关系。掌握情绪自我调节策略，能够独立应对大学生活及未来的压力与挫折。

五、咨询中的心理学理论

本咨询采用“关系-资源-认知-行为”四维整合模型，针对来访者心理结构的不同层面进行干预。整个咨询过程以罗杰斯式的无条件积极关注、共情与真诚一致营造安全信任的关系，此为所有改变发生的基础（整个咨询中，来访表达混乱、情感脆弱时，咨询师始终保持非评判的接纳和深度的共情，这与她在家庭中“必须守规矩才能被爱”的条件化经历形成鲜明对比）。在此氛围下，运用认知行为疗法（CBT）的系统技术，通过认知重构帮助来访者识别并挑战功能不良信念（如在第一次咨询中，来访认为体育考核失败原因是自身心律不齐的问题，其实并非单纯生理问题，引导其认识主要原因是对自己考试和老师的焦虑），并利用角色扮演与行为实验（如在第三次咨询中，模拟与驾校教练对话），促成其在现实人际情境中的有效改变，在安全环境中预演和成功实施新行为，能最有力地挑战其旧有信念（如“拒绝会导致灾难”）^[9]。同时，针对来访者的情绪困扰与内在力量薄弱的问题，咨询中嵌入了稳定化技术与资源取向，如引导其构建“安全岛”、挖掘烘焙与骑平衡车等个人优势，以此增强其情绪调节能力与自我价值感。该整合模型确保了在安全的关系背景下，既有认知的深度调整，也有行为的切实改变，更有内在资源的持续赋能，从而系统性地促进了来访者的成长。

六、咨询过程详解

第一阶段：评估与关系建立期（第1-2次）

第1次：来访主要表达对考试、身体和人际的焦虑，核心任务是建立联盟与危机评估。通过共情、重述和澄清，咨询师帮助来访者认识到，其生理性的心理不齐本身虽已稳定，但对它的担忧和灾难化想象，与对考试、人际的焦虑情绪相互交织，共同导致了其不适感。

第2次：关系深化与模式初探。来访者主动思考对父亲的恐惧，首次将当前的人际模式与童年经历联系起来，为后续工作指明了方向。咨询师注意到其自我较弱的状态，决定了后续咨询需加强资源建设和能力赋能^[7]。

第二阶段：认知行为干预与资源建设期（第3-5次）

第3次：聚焦具体问题，引入CBT技术。围绕“练车”困境，及对与教练交流的焦虑，使用角色扮演让其体验拒绝，暴露其在该情境下的自动化思维和情绪反应。通过认知调整，帮助她看到掌控感可以来自清晰的自我表达。

第4次：处理情绪危机，引入稳定化与资源取向。大学宿舍冲突引发退行（像小孩一样的哭泣），咨询师果断采用稳定化技术，并从其兴趣（花鸟、手工、小狗）中挖掘积极资源，引导她从小而安全的步骤开始重建与世界的联结。此次咨询是情绪调节能力

训练的转折点。

第5次：连接过去与现在，深化认知重构。探讨童年人际关系模式（依附姐姐）和“好/坏孩子”的僵化观念（只能跟“好孩子”交往的认知偏差）。通过聚焦其独特优势（如烘焙），进行积极的自我认同建设。挑战二分法思维，为其在大学中的人际交往打开新的可能性。^[8]

第三阶段：内化与实践巩固期（第6-7次）

第6次：象征性突破与稳定化技术巩固。来访描述两年前对噩梦黑影的恐惧至今可以坦然面对梦中的黑影直至消失，噩梦黑影的转变是其内在心理结构发生改变的强烈信号——恐惧被整合，力量感增长。安全岛练习的成功，标志着她已初步掌握自我安抚的强大工具。

第7次：现实世界中的行为实验与成功体验。这是整个咨询的关键成果点。她成功运用咨询中所学的拒绝技巧，处理了大学课程中的小组合作问题，并获得了积极结果。这并非咨询师的指导，而是她内化了咨询关系中的支持性力量后自主做出的行为。这次成功的体验，比任何言语说教都更能撼动其原有的负性核心信念。

第四阶段：评估与结束期（第8次）

第8次：赋能与终结。来访者带着自信和改变的证据前来。她的自我报告（外向、活跃、敢表达）和现实成就（处理练车、宿舍关系、姐妹关系）充分证明了咨询目标的达成。她甚至开始思考改变背后的心理学原因，显示出深刻的自我觉察。咨询师与她一同回顾成长历程，巩固其自我效能感，并鼓励她将新获得的模式应用于未来更广阔的生活。^[9]

七、咨询结果评估

（一）主观体验与自我报告

来访者用“外向、大胆、活跃、话痨”等词汇描述现在的自己，与咨询前的“紧张、害怕、不敢表达”形成鲜明对比。她体验到愉悦轻松的情绪，能够面对和使用一些方法来舒缓焦虑情绪。

（二）客观行为改变

来访表示自己从之前的回避人际交往，到现在主动邀约朋友，能够拒绝同学不合理的要求，并且在班级小组中勇敢表达自己的观点且收获了大家的认可。姐姐表示非常欣喜看到来访的改变，特别是来访能够表达自己的情绪和需求，能与姐姐平等、真实地交流情感。来访也敢迈出第一步去处理了与教练的问题，从“未长大的小孩”成长为有主见、有能力的青年^[10]。

（三）咨询目标达成度

近期/中期目标：全部超额完成。她不仅学会了区分生理状况与情绪反应，解决了具体情境的焦虑，更从根本上提升了对自我的认知和人际能力。

远期目标：已展现出达成趋势。她具备了更清晰的自我认同、有效的人际技巧和情绪调节策略，为未来大学生活和人生发展打下了坚实基础。

（四）整体效果评价与反思

本案成功的关键在于咨询师没有局限于解决表面问题，而是通过整合性的方法，触及了问题的根源——早期形成的不安全依恋与适应不良性图式。技术整合的时机与顺序至关重要：先建立关系，再处理情绪，然后进行认知行为工作，整个过程以资源建设为支撑。来访者的求助动机和内在成长力量是改变的根本。咨

询师所做的是为她创造一个适宜的环境，并提供有效的工具，最终的改变是由她自己完成的。

局限与展望：本案周期较短（8次），虽然效果显著，但一些更深层的人格结构问题可能尚未完全触及。未来若有机会，可以进行更长程的陪伴，以进一步巩固和深化咨询效果。

参考文献

- [1] 卡尔·罗杰斯, 等. 当事人中心治疗：实践、运用和理论 [M]. 李孟潮, 李迎潮, 译. 北京：中国人民大学出版社, 2013: 22-28.
- [2] 贝克. 认知疗法：基础与应用 [M]. 2 版. 张怡, 孙凌, 王辰怡, 等, 译. 北京：中国轻工业出版社, 2013.
- [3] [美] 克拉克·E·希尔. 助人技术：探索、领悟、行动三阶段模式 [M]. 朱旭, 尹娜, 杨雪, 译. 中国人大出版社：北京, 2013: 21.
- [4] 张霓, 崔林蓉, 孙学川. 情绪调节自我效能感对社交焦虑大学生人际敏感性的影响：领悟社会支持的中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 1-11.
- [5] 刘子昕. 人本中心模式介入青春期长子女自我认同困境研究 [D]. 华中科技大学, 2023.
- [6] 张艺馨. 稳定化技术在现场心理急救中的实际应用及操作 [C]. 中国心理学会. 第十八届全国心理学学术会议摘要集——心理学与社会发展. 湖北第二师范学院, 2015: 689-691.
- [7] 刘人瑞. 1 例资源取向的大一新生心理危机干预个案报告 [J]. 心理月刊, 2025, 20(03): 206-209.
- [8] 衡彦甫, 吕淑华. EMDR 疗法在缓解竞赛焦虑中的应用——一例青年教师心理咨询案例报告 [J]. 焦作师范高等专科学校学报, 2025, 41(03): 60-64.
- [9] 李映, 陆桂芝, 金童林, 等. 大学生社交焦虑与自我关注和人际需求的关系 [J]. 中国心理卫生杂志, 2018, 32(03): 259-264.
- [10] 段润芳. 自信心训练对高考生社交焦虑及人际交往能力的影响研究 [D]. 山西医科大学, 2011.