

理性情绪疗法介入抑郁倾向者的个案工作研究

李鹏丹

中原工学院，河南 郑州 450007

DOI:10.61369/MRP.2025050009

摘 要： 本研究采用半结构式访谈、文献研究法，结合 SCL-90 症状自评量表和抑郁自评量表，对 1 名有抑郁倾向的硕士研究生开展远程个案介入。通过识别其“学术无能”“自我否定”等不合理信念，运用 REBT 辩论技术重塑认知，并辅以情绪管理与社交训练。结果显示：①干预后，案主 SCL-90 量表中人际关系敏感、焦虑、抑郁得分下降；②案主从回避社交、自我否定转向主动参与学术讨论、修复室友关系，认知与行为呈积极转变；③修正不合理信念提升了案主自我接纳度，增强了“认知-情绪-行为”协调性。结论：理性情绪疗法可通过改变抑郁倾向者不合理信念改善其情绪状态与社会功能，为研究生群体抑郁倾向干预提供了可复制的个案工作模式，验证了认知行为疗法在心理健康服务领域的实践价值。

关 键 词： 理性情绪疗法；抑郁倾向；个案工作

A Case Study of Rational Emotion Therapy Intervention in Individuals with Depressive Tendencies

Li Pengdan

Zhongyuan University of Technology, Zhengzhou, Henan 450007

Abstract： This study employed semi-structured interviews and literature review methods, combined with the SCL-90 Symptom Checklist and the Self-Rating Depression Scale, to conduct remote case intervention for a master's student exhibiting depressive tendencies. By identifying irrational beliefs such as "academic incompetence" and "self-denial," Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) disputation techniques were applied to reshape cognition, supplemented with emotion management and social skills training. The results demonstrated: ① Post-intervention, the client's scores on the SCL-90 scales for interpersonal sensitivity, anxiety, and depression decreased; ② The client transitioned from social avoidance and self-denial to active participation in academic discussions and repairing roommate relationships, showing positive cognitive and behavioral changes; ③ Modifying irrational beliefs enhanced the client's self-acceptance and improved the coordination among "cognition-emotion-behavior." Conclusion: Rational Emotive Behavior Therapy can ameliorate emotional states and social functioning in individuals with depressive tendencies by altering irrational beliefs, providing a replicable casework model for intervening in depressive tendencies among graduate students and validating the practical value of cognitive-behavioral therapy in mental health services.

Keywords： rational emotive behavior therapy; depressive tendencies; casework

引言

抑郁倾向是介于正常抑郁情绪与达到临床诊断标准而需要医药治疗的抑郁症之间的抑郁状态，在心理学上又称为阈下抑郁^[1]。《中国国民心理健康发展报告（2021 ~ 2022）》报告显示，抑郁风险检出率为 10.6%，青年为抑郁的高风险群体，18-24 岁年龄组的抑郁风险检出率高达 24.1%，显著高于其他年龄组^[2]。大学生抑郁风险的发生率在 34%-48.24% 之间^[3]，甚至还远高于其他同龄群体。

国内研究主要集中在本科生和专科生群体上^[4]，但硕士研究生群体因其处在人生的过渡时期，在学业、工作和婚恋上都比较缺乏确定性及稳定性，面临沉重的学业负担、就业压力、婚恋问题和人际关系困扰，与本科生和博士生相比处在一个高不成低不就的尴尬阶段，因而极易成为抑郁的发病人群^[5]。

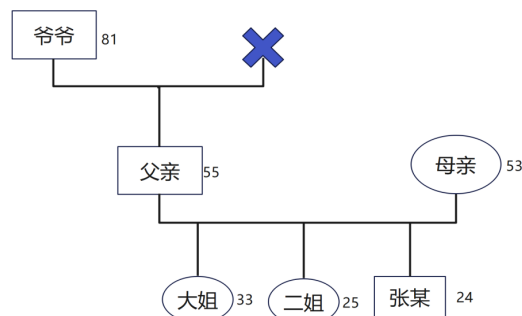
一、理性情绪疗法的基本理论

理性情绪疗法是美国著名心理学家阿尔伯特·艾里斯在上世纪年代创立的,这种理论及治疗方法强调认知、情绪、行为三者有明显的交互作用及因果关系,特别强调正确的认知在情绪调整中的作用^[6]。根据ABC理论框架,诱发事件作为外部刺激因素,仅构成情绪与行为反应的间接诱因;而个体在遭遇该事件后形成的认知信念,即其对事件的主观解读、评估与归因,才是引发特定情境下情绪及行为反应的直接决定因素。该理论强调,在事件与反应的因果链条中,个体的认知中介变量发挥着关键性的调节作用。

理性情绪疗法的实施流程可划分为四个递进式阶段:第一,心理诊断阶段;第二,领悟阶段;第三,疏通阶段;第四,再教育阶段。为了进一步帮助辨别问题对象摆脱旧有思维方式和非理性信念,还要探索是否还存在与本症状无关的其他非理性信念,并为之辩论,使他们学习到并逐渐养成与非理性信念进行辩论的方法^[3]。为了进一步帮助辨别问题对象摆脱旧有思维方式和非理性信念,还要探索是否还存在与本症状无关的其他非理性信念,并为之辩论,使他们学习到并逐渐养成与非理性信念进行辩论的方法^[7]。

二、案例情况呈现

24岁的硕士研究生张某因论文投稿屡遭拒稿,又多次被导师批评,陷入严重焦虑沮丧,变得极度自卑,认为自己不适合学术,否定自身能力。他在社交中愈发怯懦,讨论问题时不敢发言,担心被嘲笑;出现显著社交回避行为,拒绝校园集体活动,社交圈狭窄。同时,兴趣明显减退,常窝在宿舍看电视逃避现实。此外,他情绪调节能力差,易因小事与室友起冲突,事后自责,加剧社交恐惧,人际敏感度大幅提升。张某的家庭结构图如下:



为精准评估干预对象的心理状态,本研究首先运用SCL-90症状自评量表与抑郁自评量表实施初步筛查,测量数据表明:在人际关系敏感维度得分为3.11,焦虑维度3.2,抑郁维度3.25,其中抑郁症状表现最为突出。基于此发现,研究者进一步采用抑郁自评量表(SDS)进行专项测评,获得的标准分值为57.5分,参照该量表评分标准,可判定研究对象具有轻度抑郁倾向。由于个案未呈现明显的躯体化症状且具备良好的认知理解能力,这为实施

以理性情绪疗法为核心、融合社会工作专业价值理念的谈话治疗提供了可行性。

三、个案辅导过程

个案工作主要是借助心理疗法,于畅通过对整个介入过程的分析与评估,探究对于中度抑郁症青年群体运用认知行为疗法进行个案工作介入的实际效果^[8]。国内外对社会工作直接介入抑郁倾向的研究并不多,而多是以心理健康的主题呈现的周倩通过叙事团体辅导对老年人抑郁倾向的干预效果^[9]。曾延凤以理性情绪疗法分析及其对大学生抑郁情绪调控的研究^[10]。张一雄等运用心理社会治疗模式对高龄老人长期抑郁情绪进行疏导^[11]。

（一）问题诊断阶段

通过深入访谈发现,小张的室友来自城市,在学业能力与综合素质方面表现突出,近期更是在导师指导下成功发表学术论文。但随着沟通频率的降低以及在部分学术观点上的分歧加剧,最终导致两人之间的人际关系趋于紧张。案主也因为导师的负面评价引自卑。

为了帮助案主小张找回自信,从优势视角出发,通过让案主小张描述自己的优势特长,让他找到自身的优势和闪光点,得到别人的肯定,以此来慢慢消除自己一无是处的错误观念。

（二）服务对象非理性信念辩论阶段

1. 领悟理论

结合案例,详细阐释ABC理论前半部分:A(Activating event,诱发事件):张某经历的论文被拒稿、被导师批评等具体事件。工作者:“就像上次你跟我说,你精心打磨许久的论文投稿出去,满心期待能有好消息,结果却收到多家期刊的拒稿通知,这就是一个典型的诱发事件。”小张无奈点头回应:“是啊,当时真的备受打击,感觉自己的努力都白费了。”B(Belief,个体对事件的信念、看法):如“我没有学术能力”“别人都看不起我”等内心信念。工作者:“当收到拒稿后,你心里是不是就开始认定自己根本不是搞学术的料,周围同学、导师看你的眼神都好像带着否定?”小张:低头小声说:“嗯,我觉得他们肯定都在心里笑话我,我太失败了。”C(Consequence,个体产生的情绪和行为结果):焦虑、沮丧、自卑以及逃避社交等当下表现。工作者:“所以之后我们就看到你陷入了深深的焦虑,整天无精打采,也不爱跟人交流,甚至连学术讨论都不敢参加了,对吗?”小张:“是这样的,我觉得自己太差劲了,根本没脸见人。”

2. 与不合理信念进行辩论

第一步:识别案主的不合理信念

工作者:“小张,你说自己没学术潜力,那咱们回顾下你这两年的研究生课程,有没有哪门课的成绩让你觉得还挺亮眼的?或者有没有哪个知识点,你掌握得比大部分同学好?”

小张:思索片刻,回答:“好像有一门专业核心课,我考得还不错,当时对那些复杂的理论理解得挺透彻的。”

工作者:“这就对了呀!这说明你在学术上是有闪光点的,能把专业知识学好,怎么能说自己没潜力呢?那你再想想,论文

被拒稿，除了你自身原因，会不会还有其他因素，比如期刊的偏好、选题的时效性？”

小张：陷入沉思（开始意识到论文被拒不能单一归因于自身能力不足）

第二步：情景还原与反驳

工作者：“上次你说和室友讨论问题，他没采纳你的建议，让你很生气。咱们现在仔细想想，当时他有没有可能只是思维一时没跟上，或者他自己有不同角度的考量，并非是针对你、看不起你呢？”

小张：“好像……也有这种可能，他后来跟我解释过一点思路，但我当时气头上根本没听进去。”

工作者（顺势鼓励）：“你看，这就是误会了。咱们不能仅凭一时的感觉就笃定别人的想法，多换位思考，你会发现很多事不是你想的那样。现在你试着反驳下之前那个‘室友看不起我’的想法，用理性的理由说服自己。”

小张（小声嘀咕，尝试开口）：“也许他就是单纯觉得另一个方案在那个当下更合适，不是否定我整个人，我以后得冷静听听别人的想法……”

工作者：“小张，今天咱们成功找到了之前想法里的漏洞，像论文问题、室友关系，你看只要咱们理性分析，就能发现不一样的真相。以后遇到烦心事，就按这个方法，先质疑下自己的第一反应，多找证据，别让不合理信念牵着走。”小张坚定地点头，将这些心得记录在笔记本上，为后续自我调整积累经验。

（三）服务对象理性信念行成阶段

1. 信念梳理与可视化呈现

工作者：“小张，咱们这段时间一起经历了不少事儿，也找到了好多能帮你走出来的好想法。现在咱们得把这些宝贝整理整理，让它们真正为你所用。来，咱们先一起回顾下之前辩论的时候，还有看那些案例、写日常反思时提到的有用信念。”

张某：“行，我记得有好多，像论文被拒后不能就觉得自己不行之类的。”

工作者：“对，非常好。咱们把这些信念分分类，学术上的放一块儿，社交的、自我认知的也各归一类。比如说学术类，就有‘论文被拒是常见现象，不能完全否定自身能力，可通过改进提升’，你看是不是这个理儿？”

张某：“嗯，是这样，之前我就是太钻牛角尖了。”

工作者：“没关系，以后不管遇到啥事儿，要用理性的思维思考问题，就能找到理性的方向。”

2. 制定行动清单与实践演练

制定行动清单与实践演练：根据整理出的信念分类，工作者协助张某制定详细的行动清单。在学术方面，鼓励他主动联系导师，就之前被拒的论文虚心请教修改建议，并制定重新投稿计划；要求他每周至少参与一次线上学术论坛，提前准备观点发言，锻炼学术表达能力。社交上，设定任务让张某本周内至少与两位室友进行一次深度沟通，分享自己的想法与感受，倾听室友的心声，修复关系；参加一次小型社交聚会，尝试主动开启话题，结交新朋友。在自我认知提升上，布置每日的积极自我肯

定练习，如对着镜子说出三条自己当天做得好的小事，睡前回顾当天的成长点。每次线上会面时，工作者都会和张某一起复盘这些实践行动的完成情况，分析遇到的困难与解决方法。张某在实践初期略显紧张与笨拙，但随着一次次尝试，逐渐变得熟练与自信。

工作者：“小张，这几天行动得咋样？跟导师沟通了吗？”

张某：“我联系导师了，刚开始挺紧张，不过导师还挺耐心，给了我不少有用的建议，我现在正在改论文呢。”

工作者：“太好了，这就是进步！社交方面呢？”

张某：“我和一位室友聊了，发现好多误会，他根本没看不起我，我们关系好多了。聚会还没去，有点不敢。”

工作者：“已经很棒了，聚会的事儿慢慢来。自我肯定练习做了吗？”

张某：“做了，一开始觉得怪怪的，现在感觉还挺好，发现自己每天确实有不少闪光点。”

3. 模拟挫折情景与信念强化

鉴于张某于现实生活里仍存在遭遇挫折的可能性，致使其信念发生动摇，工作者特地模拟了各类挫折情景，比如在视频会议期间，假定张某重新投稿的论文再次收到负面反馈，引导他当场运用新形成的理性信念加以应对。

工作者：“小张，咱们虽然在进步，但生活中难免还会遇到挫折，得提前做好准备。现在假设你重新投稿的论文再次收到负面反馈，你现在心里怎么想？按照咱们学的，第一步该做什么？”

张某：（深吸一口气回答）“我知道，不能灰心，先看看评审意见，分析下是哪里还有问题，这不是我不行，只是还需要打磨。”

工作者：“非常好，就是这个心态。咱们多模拟几次，让这种理性信念在应对挫折时愈发坚韧，成为你的下意识反应。”（经过多次模拟）

张某：“我感觉现在遇到问题没那么慌了，能很快稳住自己，找解决办法。”

（四）服务对象合理情绪表达阶段

引导张某精准识别并勇敢表达自身情绪，打破因自卑焦虑形成的压抑回避模式，他在论文遇困主动求助的经历也证实了表达的积极意义；接着指导他掌握言语、肢体、艺术创作等多样化表达方式，依据场景灵活运用，提升表达有效性以促进人际理解；最后通过训练实践，帮助他构建积极健康的情绪宣泄途径，使其面对挫折冲突时能自主调节，增强心理韧性，筑牢长期心理健康防线。

四、评估和结案阶段

工作者运用 SCL-90 症状自评量表和抑郁自评量表复测发现，张某人际关系敏感、焦虑、抑郁得分分别降至 1.8、1.6、1.7，均回归正常范围，心理状态显著改善。通过交流观察可知，面对学业和人际问题时，张某不再自我否定，而是以理性思维分析，如将论文难题视为成长契机。此外，经向其室友、同学了

解，张某主动参与宿舍活动和学术讨论，自信表达观点，不仅修复室友关系，还拓展社交圈，社交能力得到有效提升。

五、总结

本研究采用理性情绪疗法对具有抑郁倾向的硕士研究生进行个案干预，实证分析表明：从干预必要性维度考量，个案工作方

法对抑郁倾向群体具有显著适用性；从短期疗效评估，理性情绪疗法展现出良好的干预效果；从方法论层面而言，该研究进一步证实了社会工作专业方法的实践价值。

总体而言，针对抑郁倾向人群的社会工作干预研究仍存在广阔的探索空间，实务工作者应当严格遵循专业价值理念，通过创新性服务模式探索最优干预方案。

参考文献

[1] 刘丽娜. 当前大学生抑郁倾向原因分析 [J]. 淮南职业技术学院学报, 2013, 13 (2) : 63-65.

[2] 傅小兰, 张侃, 陈雪峰. 中国国民心理健康发展报告 .2021-2022. 社会科学文献出版社·群学出版社

[3] 李雪, 于林露, 高佳楠, 等. 中医药高校学生抑郁症状的流行病学调查 [J]. 中国医药导报, 2017, 14(08): 49-52.

[4] 曾会珍, 金一波. 抑郁理论及抑郁认知特点的研究现状 [J]. 心理研究, 2008, 1 (5) : 47-50.

[5] 卢青青. 理性情绪疗法介入抑郁倾向者的个案工作研究 [D]. 华中科技大学, 2016.

[6] 陈建文, 徐菲菲. 艾里斯认知技术在心理情绪调整中的运用 [J]. 中国临床康复, 2006, (22): 134-136.

[7] 郭婕. 社会工作介入大学生抑郁症防治的初探 [J]. 太原城市职业技术学院学报, 2014, (10): 72-74.

[8] 于畅. 认知行为疗法提升中度抑郁症青年人人际交往能力的个案工作研究 [D]. 黑龙江: 哈尔滨工程大学, 2023.

[9] 周倩. 叙事团体辅导对养老机构老年人抑郁倾向的干预效果研究 [D]. 浙江: 浙江师范大学, 2021.

[10] 曾延凤. 理性情绪行为疗法理论分析及其对大学生抑郁情绪调控的研究 [D]. 江西: 江西师范大学, 2003.

[11] 张一雄, 潘丽萍, 胡月. 高龄老人长期抑郁情绪疏导的个案工作介入——基于心理社会治疗模式的实践 [J]. 求知导刊, 2018(27): 159-160.