

## 一例大学毕业生未取得学位证的一般心理问题咨询案例 ——以理性情绪疗法为取向

沈海涛<sup>1\*</sup> 谢国秀<sup>2</sup>

1. 遵义医科大学护理学院, 遵义, 563000;

2. 遵义医科大学心理辅导中心, 遵义, 563000

邮箱: 921451234@qq.com

**摘要:** 本文介绍了一名应届大学毕业生陈某大学毕业时因英语成绩不合格未取得学位证, 引起情绪低落、焦虑、睡眠不好、食欲不振、易哭、无心做事等症状, 对生活失去了信心。通过收集资料和症状评估, 求助者的心理问题被诊断为一般心理问题, 其问题的核心为: 求助者存在有绝对化要求、过分概括化和糟糕至极的不合理信念。与求助者协商决定采用合理情绪疗法, 帮助求助者消除不合理信念, 建立新的合理信念。求助者情绪明显好转, 睡眠改善, 食欲增强, 重新树立起生活的信心, 取得了比较好的咨询效果。

**关键词:** 大学毕业生; 一般心理问题; 理性情绪疗法

投稿日期: 2019-04-12; 录用日期: 2019-05-10; 发表日期: 2019-06-30

## A Case Report of General Psychological Problems Caused by Failing to Graduate in a College Graduate Based on Rational Emotional Therapy

Shen Haitao<sup>1\*</sup> Xie Guoxiu<sup>2</sup>

1. School of Nursing, Affiliated Hospital of Zunyi Medical University, Zunyi  
563003;

2. Psychological Counseling Center of Zunyi Medical University, Zunyi  
563003

**Abstract:** This paper described the psychological counseling process of a college graduate, Mrs. Chen, who failed to obtain her bachelor of medicine due to failing to pass her English examination, which causing her depression, anxiety, poor sleep, loss of appetite, easy crying and no willingness to work. By collecting data and evaluating symptoms, we diagnosed her as general psychological problems. The core of the problem in this student included absolute requirement, over generalization and the terrible irrational beliefs. After consultation with the student, we decided to adopt rational emotional therapy to help her eliminate unreasonable beliefs and establish new reasonable beliefs. After therapy the student's mood improved markedly, her sleep also improved and appetite increased, and finally her confidence in life was rebuilt. Good consultation results have been achieved.

**Key words:** College graduate; General psychological problems; Rational emotional therapy

Received: 2019-04-12; Accepted: 2019-05-10; Published: 2019-06-30

Copyright © 2019 by author(s) and SciScan Publishing Limited.

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



## 1 背景

### 1.1 个案基本情况

求助者: 陈某, 女, 23岁, 汉族, 应届大学毕业生, 未婚, 贵州某大学毕业生。身高 1.63 米, 体重 51 公斤, 无重大躯体疾病, 无精神疾病性家族史, 未进行过心理咨询, 也未服用过精神类药物。

对个案初始印象: 求助者衣着整齐, 举止得体, 情绪低落, 愁容满面, 略显焦虑, 说话思路清晰, 谈及未取得学位证而担心自己的前途时, 情绪激动而哭泣, 求助欲望较为强烈。

问题呈现及来访原因: 主述: 两个星期以前学校毕业典礼后, 发毕业证、学位证。求助者由于英语四级成绩未达标只得到毕业证, 未获得学位证, 看到其他同学兴高采烈地拿到了毕业证、学位证, 可以去和用人单位签约, 找到好的单位就业, 而她却没有学位证, 感觉和其他同学比差一大节, 大学算是白读了。用人单位看到没有学位证, 肯定不会录用, 自己前途也就没有了, 父母在家那么辛苦, 自己也无法回家跟父母交代, 想到这些干什么都没有兴趣, 吃不下饭, 睡不着觉, 不知道自己今后该怎么办, 越想心里越难受, 只想哭。两个星期以来情绪低落、焦虑, 吃不香, 睡不好, 经常哭, 感到前途暗淡。

### 1.2 家庭情况及重要生活事件

陈某, 家住贵州省农村, 父母是地道的农民。家境较贫困, 家中三兄妹,

陈某排行老二，哥哥已经结婚另立门户，还有一妹妹在读大学。父母勤劳节俭，平时起早贪黑种地卖菜，感情融洽，对子女管教严格，希望他们好好读书，以后能有出息。陈某从小性格内向，懂事守规矩，小学学习较好，升入中学以后虽然学习认真刻苦，但成绩一般。学校老师来家访时说：“你们这样的家庭，孩子只有靠刻苦读书才能有出息。”高中阶段陈某经过努力终于考入了大学。父母省吃俭用供她读大学，母亲腰椎有病，医生建议手术治疗，但母亲坚持着要等她毕业工作了再考虑手术治疗。

## 2 评估与分析

### 2.1 评估

求助者感知觉正常，情绪低落、痛苦焦虑、思路清晰、知情意协调一致，人格完整且相对稳定，有自知力，求助欲望强，态度恳切。

#### 2.1.1 症状表现

(1) 精神状态：感知觉、记忆及思维未见异常、情绪低落、焦虑、心情烦闷、易哭，人格相对稳定。

(2) 身体状况：睡眠不佳、食欲不振，经医院检查无器质性病变。

(3) 社会功能：生活轻度影响，学习效率不高。

(4) 心理测验结果：SAS 标准分为 58 分，结果提示求助者可能存在轻度抑郁情绪。SDS 标准分为 52 分，结果提示求助者可能存在轻度焦虑情绪。

#### 2.1.2 问题性质评估

(1) 求助者问题的性质：其情绪、认知、意志三个方面表现都是协调一致的，无逻辑思维混乱、无感知觉异样，没有出现幻觉、妄想等症状，无自杀自残风险，求助者主客观统一，表现的问题有一定的诱因（未取得学位证），自己对症状有良好的自知力，其人格特征相对稳定，主动寻求咨询师的帮助，因此求助者的问题不属于精神病性。

(2) 该求助者出现的情绪低落、焦虑、睡眠障碍等症状是由现实因素（未取得学位证）引发的，且时间只有 2 周，不良情绪仍在相当程度的理智控制下，

没有影响逻辑思维，社会功能受到一定程度影响，但不严重，无泛化，其生理功能经医院相关检查也基本正常，故排除严重心理问题。

(3) 经过医院的相关检查，无躯体疾病。

(4) 与(抑郁性和焦虑性)神经症相鉴别：来访者虽有抑郁焦虑症状，与现实刺激有关，但没有对于特定事物或处境具有强烈的恐惧情绪或回避行为；无在一个独立的具有强烈恐惧或不适阶段的症状；无漂浮不定的焦虑；无为旨在减少由于强迫思维带来的痛苦烦恼而被迫进行的外显行为(如洗手、检查等)或内隐精神活动(如计数、祷告等)；无麻木、分离或没有情感反应的感觉，无现实解体、人格解体和分离性遗忘；求助者情绪低落、焦虑、食欲睡眠减少等症状与所处的处境相称，无自杀想死念头，无激越或迟滞，心理冲突时间只有两周，社会功能轻度影响，故排除抑郁性或焦虑性神经症 [1]。

根据以上依据诊断为：一般心理问题。

## 2.2 分析

求助者心理问题的产生，主要有如下几方面原因：

(1) 社会因素：大学毕业未取得学位证。

(2) 心理因素：担心自己的前途，觉得没法跟父母交代，对不起父母。

(3) 认知因素：“没有学位证，大学就白读了”——过度概括和绝对化要求的不合理信念；“与其他同学比差一大节，肯定找不到工作，前途也就没有了”——糟糕至极的不合理信念；“也对不起父母”——过度概括的不合理信念。产生这样的认知与其成长环境：家境较贫困，父母对子女的教育是希望他们好好读书以后能有出息，初中老师来家访时也说：“你们这样的家庭，孩子只有靠刻苦读书才能有出息。”陈某从小性格内向，懂事听话，逐步地内化了这样的认知。

## 2.3 咨询方法与适用原理

根据来访者的心理问题及强烈的求助动机、年龄等，该案例宜采用合理情绪疗法。合理情绪疗法的原理：合理情绪疗(Rational-Emotive Therapy, 简称

RET)是美国著名心理学家埃利斯(A.Ellis)于20世纪50年代首创的一种心理治疗理论和方法,这种理论强调情绪的来源是个体的想法和观念,个体可以通过改变这些因素来改变情绪。该理论认为,使人们难过和痛苦的不是事件本身,而是对事情的不正确解释和评价。事情本身无所谓好坏,但当人们赋予他自己偏好,欲望和评价时,便有可能产生各种无畏的烦恼和困扰。合理情绪疗法核心理论是ABC理论,A代表诱发事件;B代表不合理信念:有绝对化要求,过分概括,糟糕至极;C代表继诱发事件后个体的情绪反应和行为结果,其主要观点是强调情绪和不良行为并非由外部诱发事件本身所引起,而是由个体对这些事件的评价和解释造成的。即“人不是被事情本身所困扰,而是被其对事情的看法所困扰” [2]。

### 3 目标与计划

#### 3.1 咨询目标

根据以上评估、诊断及心理咨询目标的七项原则(具体、可行、积极、双方可以接受、属于心理学性质、可以评估、多层次统一),与求助者协商,确定以下咨询目标。

##### 3.1.1 近期目标

减轻求助者的抑郁、焦虑情绪,改善睡眠,增强食欲;识别自己的不合理信念,代之以合理信念,重新树立信心,改变认知模式,从而使求助者能够正常学习与生活。

##### 3.1.2 长期目标

促进求助者心理健康水平的提高,学会自我心理调整,进一步完善人格,增强社会环境适应能力。

#### 3.2 咨询计划

根据个案评估中问题性质与严重程度,与来访者约定咨询时间,每周咨询一次,每次50分钟,暂定8次。

1~2次,心理诊断阶段,建立咨询关系,通过收集资料,了解求助者的主要问题及相关情况,明确求助者的ABC,根据ABC理论对求助者的问题进行初步分析诊断。

3~4次,领悟阶段;帮助求助者领悟合理情绪疗法的原理,使求助者进一步对自己所存在的问题与自身不合理信念的关系。

5~6次,修通阶段:运用多种技术帮助求助者放弃原有不合理信念,建立合理信念,使情绪和症状得以减轻和消除。

7~8次,再教育阶段及总结:巩固前几次的治疗效果,使求助者进一步摆脱原有不合理信念,合理信念得以强化,使求助者在今后的生活中用学到的思维方式、合理的信念应对遇到的问题,更好的适应现实生活。

## 4 过程

### 4.1 第一阶段为诊断阶段(第1~2次)

了解求助者基本情况,收集临床资料,建立良好咨询关系,帮助求助者合理地宣泄情绪。向求助者解说合理情绪疗法,明确求助者的ABC,根据ABC理论对求助者的问题进行初步分析诊断。

询问基本情况,向求助者介绍咨询中的有关事项与规则,权利与义务,声明保密原则;了解求助者的成长过程;理解她读大学四年,付出了很多的辛苦努力,很希望毕业时能拿到毕业证、学位证,以此证明自己的能力水平,没取得学位证,心里很失望,对自己的前途也很担心,家里父母辛苦的劳作,供自己读书,母亲生病都暂时没有去治疗,如果因为没有取得学位证找不到工作,父母也会很失望的。指导求助者进行放松疗法训练。然后向求助者解说合理情绪疗法关于情绪的ABC理论,使求助者能够接受这种理论及其对自己的问题予以解释。分析求助者产生心理问题的ABC:诱发事件A:没取得学位证;不良情绪C:抑郁、焦虑;不合理信念B:认为“自己应该取得学位证,否则大学就白读了”(绝对化要求),“比其他同学差一大节,也对不起父母”(过分概括化),“肯定找不到工作,前途也就没有了”(糟糕至极)。

初步诊断为一般心理问题，与求助者协商制定咨询目标和方案。

总结本次咨询内容，布置家庭作业：

- (1) 请求助者将自己的苦闷不良的情绪写出来。
- (2) 每天做2~3次放松训练。

## 4.2 第二阶段为领悟阶段（第3~4次）

帮助求助者领悟合理情绪疗法的原理，使求助者领悟自己的问题与不合理信念的关系，了解自己问题的根源在于她对事物的看法和信念。帮助求助者领悟要改变情绪困扰，就要改变不合理认知进而改变情绪。鼓励求助者寻找和发现其情绪、行为中的不合理信念。通过启发与引导，帮助求助者找出引起抑郁、焦虑情绪有关的不合理信念。求助者不合理信念的主要特征，一是绝对化要求：个体以自己的意愿为出发点，认为某事必定发生或不会发生的信念。当事物的发生于其对事物的绝对化要求相悖时就会感到难以接受和适应，易陷入情绪困扰中。二是过分概括化：个体以偏概全的不合理思维方式，以某一件事来评价自身或他人的整体价值。三是糟糕至极：把事物的可能后果想象推理到非常可怕糟糕甚至是灾难的非理性信念。当遇到他认为糟糕透顶的事情发生时，就会陷入极度负性情绪体验中 [2]。

对求助者认为：本科生毕业就应该有毕业证和学位证的绝对化要求不合理信念的处理。

咨询师和求助者分析：因为没拿到学位证引起了求助者的情绪困扰，根据我们前面介绍的合理情绪疗法理论，这只是一个诱发事件，但不是根本原因。是求助者认为毕业生就应该有毕业证和学位证，否则大学就白读了，这种绝对化要求和过度概括的不合理信念造成了情绪的沮丧。事实上，每年大学本科毕业生都会有部分同学因为各种原因没有拿到毕业证、学位证，并不是每个本科生毕业时都必须能拿到毕业证、学位证的。同学们可以希望自己毕业时能拿到毕业证、学位证，但不一定肯定能拿到，这是合理的认知，这样毕业时拿不到学位证就是失望而不是绝望，心情就不会这么糟糕。

对求助者认为：本科生毕业时没有毕业证和学位证大学就白读的过分概括



求不合理信念的处理。

咨询师和求助者分析：求助者大学期间其他科目都是合格的，有些科目学得很好，分数考得很高，还参加了很多社团活动和社会实践活动，学到了很多知识和能力，因为英语没有学好，成绩未通过，未取得学位证。所以认为未取得学位证大学就白读了是过分概括的不合理信念。合理的信念是：虽然英语没有学好，成绩未通过未取得学位证，大学期间还是学到了很多知识和能力，收获是很多的。这样一想，求助者的心情又好了一些，所以是一些不合理信念产生了不良的情绪，使求助者在更深层次领悟到他的情绪问题不是由于外界事件产生的，而是他所持有的不合理信念造成的。

### 4.3 第三阶段为修通阶段（5～6次）

帮助求助者学会合理评价，与不合理信念辩论，修正或放弃原有不合理信念，建立合理信念，使不良情绪症状得以减轻或消除。

对求助者认为：没有学位证就找不到好工作，比其他同学差一大截，前途就没有了的过分概括和糟糕至极不合理信念的处理。

咨询师和求助者分析：首先求助者认为没有学位证就找不到好工作，是过分概括的不合理信念，同时以合理的信念代之：现实社会中并不是所有单位招聘的条件都要求有本科毕业证、学位证，有很多单位没有要求有大学毕业证、学位证，所以求助者还是有很多机会可以找到适合的工作的。

其次求助者认为，没有好工作前途就没有了，是糟糕至极的不合理信念，用合理的信念代之：自己只是暂时在某些方面和其他同学有些差距，但不代表在所有的方面都比其他同学差，更不代表以后一直都比其他同学差，今后的发展情况是要看个人今后不断努力的情况的。和求助者讨论了俞敏洪大学毕业后曾经留校在北大教书，但后来他辞职了，从办英语补习班做起，而今他创办的新东方英语教育在全世界都很有影响。求助者情绪有了很大改善，也重新燃起了信心。

家庭作业：让求助者将原来列出的不合理信念与此次提出的合理信念一一对比，进行辩论分析，重新确立合理的信念。

## 4.4 第四阶段为再教育阶段、总结、结束咨询（7～8次）

巩固咨询效果：进一步与不合理信念辩论，巩固前几次的治疗效果，帮助求助者进一步摆脱原有的不合理信念及思维方式，使得新观念得以强化，从而使求助者在咨询结束后仍能用学到的思维方式、合理信念应对生活中遇到的各种问题；与求助者一起回顾整个咨询的过程，指出继续努力的方向，解除咨询关系，基本结束咨询。

对求助者认为：没得学位证就是不孝敬父母，对不起父母的绝对化要求不合理信念的处理。

咨询师和求助者分析：仅凭没取得学位证就认定是不孝敬父母，对不起父母过于绝对化。合理的信念是，是否孝敬父母有多方面的表现。求助者每次放假回家都要给父母带点礼物，在家里也会帮着做一些家务，父母很高兴，平时在学校会每周至少给父母打一次电话问候，这些都是求助者对父母孝敬的表现。没得到学位证是会让父母在这件事上有失望，并不是说对不起父母，求助者在很多方面是很孝敬父母的，这样求助者的心情又放松了很多。通过辩论与分析，求助者改变了不合理信念，建立了合理的信念，情绪得到明显改善，逐步树立起了信心。

咨询师和求助者讨论发现：生活中，像俞敏洪等很多人都经历过挫折和失败，但他们并不是就一直落后或者就没有前途了，他们经过后来的努力，照样做出了自己的成就。所以任何事物和人都不可能是十全十美的，人的一生中不可能事事、时时顺利，都可能会遇到困难挫折，要积极地面对和应对，学会用合理的信念和思维方式应对生活中遇到的各种问题，学会寻求帮助，其实战胜困难的方法是很多的，在战胜困难的过程中自己会变得坚强，也会逐步的成长起来。回顾整个咨询的过程，指出继续努力的方向，对求助者给予积极鼓励，增强自信心，使求助者更好的适应社会生活。解除咨询关系，基本结束咨询。

## 5 咨询效果评估

### 5.1 求助者本人的评价

陈某情绪明显好转，自述“不像以前那么烦恼了，睡眠也好了，吃饭也

香了，也有了自信，通过了某单位的招聘理论考试，正在为面试做准备，当然如果再次失利，我也知道该如何调节自己的情绪。我们学校也规定：在大学期间因某些科目不合格而未取得毕业证、学位证的同学，可以在毕业当年的9月份返校进行重考，重考成绩合格后，补发毕业证、学位证，我会继续努力的”。

## 5.2 同学评价

陈某的情绪不像以前那样低落了，语言也多起来了，心情开朗了很多。

## 5.3 咨询师评估

观察来访者情绪状态良好，不良情绪得到明显改善，已经接受了挫折与困难是人生中不可或缺的组成部分，调整好心态，积极应对各种挑战。

## 5.4 测验结果

抑郁自评量表再测验结果：SDS 标准分 30，焦虑自评量表再测验结果：SAS 标准分 35。

# 6 讨论与总结

求助者陈某大学毕业后因英语成绩不合格未取得学位证，引起情绪低落、焦虑、睡眠不好、食欲不振、易哭、无心做事等症状。通过收集资料和症状评估，求助者的心理问题被诊断为一般心理问题。该求助者主要是存在有绝对化要求、过分概括化和糟糕至极的不合理信念，一是认为没拿到毕业证、学位证大学就白读了，就是一无所获，人生也就没有任何希望了，因此对生活失去了信心，二是认为父母供自己上大学，没拿到毕业证、学位证就是对父母不孝，对不起父母。经与求助者协商决定采用合理情绪疗法进行咨询，经过8次心理咨询，帮助求助者消除了不合理信念，建立了新的合理信念。求助者情绪明显好转，睡眠改善，食欲增强。求助者经历了这次挫折，通过心理咨询学习了如何辨别自己的不合理信念，用合理的信念取代，增强了对挫折的承受

能力,并把学到这些知识技能运用到以后的学习、工作、生活中,重新树立起生活的信心。该求助者是大学毕业生,领悟较好,采用理性情绪疗法,取得了比较好的咨询效果。

## 参考文献

- [1] 钱铭怡.变态心理学[M].北京:北京大学出版社,2006:60-227.
- [2] 郭念锋.心理咨询师(二级)[M].北京:北京民族出版社,2015:123-151.
- [3] 胡胜杰,韩颖.留守经历对大学生社交焦虑的影响[J].心理咨询理论与实践,2019,1(2):87-99.<https://doi.org/10.35534/tppc/0102008>
- [4] 孙德红,黄琳,高亮.合理情绪疗法在处理寝室矛盾中的案例分析[J].教育观察,2015,3(4):70-72.  
[https://doi.org/10.3969/j.issn.2095-3712\(s\).2015.03.030](https://doi.org/10.3969/j.issn.2095-3712(s).2015.03.030)
- [5] 马秋月.合理情绪疗法在高校就业指导中的案例分析[J].广东技术师范学院学报,2014(8):57-57.  
<https://doi.org/10.3969/j.issn.1672-402X.2014.06.015>
- [6] 李培森.合理情绪疗法干预大学生寝室关系危机的案例分析[J].赤峰学院学报(自然科学版),2016,32(9):145-146.  
<https://doi.org/10.3969/j.issn.1673-260X.2016.09.059>
- [7] 王娟.运用合理情绪疗法的心理咨询个案分析[J].才智,2015,17(7):83-83.
- [8] 张正垠.辅导员工作案例分析——运用合理情绪疗法化解学生考试焦虑[J].才智,2016,18(7):43-44.
- [9] 陈思思.合理情绪疗法在教育中的运用[J].教育,2015,35(9):50-50.
- [10] 黄吉迎.合理情绪疗法在失恋后情绪不良学生上的运用[J].湖北广播电视大学学报,2014,34(9):55,34.  
<https://doi.org/10.3969/j.issn.1008-7427.2014.09.028>

- [ 11 ] 石城, 杨阳, 孙琳玲. 合理情绪疗法在大学生心理咨询中的应用探究 [ J ].  
吉林省教育学院学报, 2016, 32 ( 6 ) : 40-42.

<https://doi.org/10.16083/j.cnki.1671-1580.2016.06.012>