

理性情绪治疗模式下个案工作介入军休干部不良情绪

汇报人：

2023-12-21

目录

- 引言
- 军休干部不良情绪现状分析
- 理性情绪治疗模式在个案工作中的应用
- 针对军休干部不良情绪的个案工作介入策略
- 效果评估与反思总结
- 未来展望与挑战应对策略

01

引言



主题介绍

军休干部不良情绪

军休干部在退休后可能面临各种生活和心理上的挑战，如社会角色转变、身体健康问题、家庭关系等，这些因素可能导致他们产生不良情绪，如焦虑、抑郁、失落等。

个案工作介入

个案工作是一种以个别化、人性化和全面性的原则为基础，通过与案主建立专业关系，运用科学的方法和技巧，帮助案主解决其个人、家庭及社会问题的社会工作方法。在军休干部不良情绪问题上，个案工作可以提供有效的介入和支持。



理性情绪治疗模式概述

理性情绪治疗模式

理性情绪治疗模式是一种以认知行为疗法为基础的心理治疗方法，它强调人的理性思维和自我控制能力，通过帮助个体识别和改变不良的思维和行为模式，达到情绪和行为的改变。

理性情绪治疗模式的核心理念

理性情绪治疗模式认为人的不良情绪和行为是由不合理的思维和信念所导致的，通过挑战和改变这些不合理的思维和信念，可以改善个体的情绪和行为。同时，该模式还强调个体的自我控制能力和自我效能感，认为这是实现情绪和行为改变的重要因素。

02

军休干部不良情绪现状分析

常见不良情绪类型

01



焦虑情绪



军休干部在离退休后，可能面临角色转变、生活环境变化等带来的压力，导致焦虑情绪产生。

02



抑郁情绪



退休后，一些军休干部可能感到孤独、无助，对生活失去兴趣，导致抑郁情绪。

03



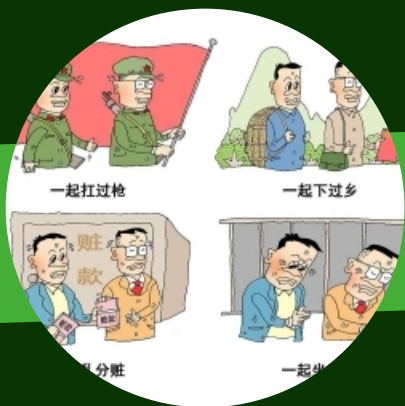
愤怒情绪



由于身体状况变化或其他原因，一些军休干部可能感到愤怒、易怒。



不良情绪产生原因



生理因素

年龄增长、身体疾病等因素可能导致军休干部情绪波动。



社会因素

家庭关系、社交圈子变化等社会因素可能对军休干部情绪产生影响。



心理因素

退休后角色转变、生活环境变化等心理因素可能导致军休干部情绪波动。



不良情绪对军休干部的影响

身体健康

不良情绪可能导致军休干部身体状况恶化，如失眠、高血压、心脏病等。



社会功能

不良情绪可能影响军休干部的社会功能，如社交能力下降、家庭关系紧张等。



心理健康

不良情绪可能导致军休干部心理状况恶化，如焦虑、抑郁等。



03

理性情绪治疗模式在个案工作中的应用

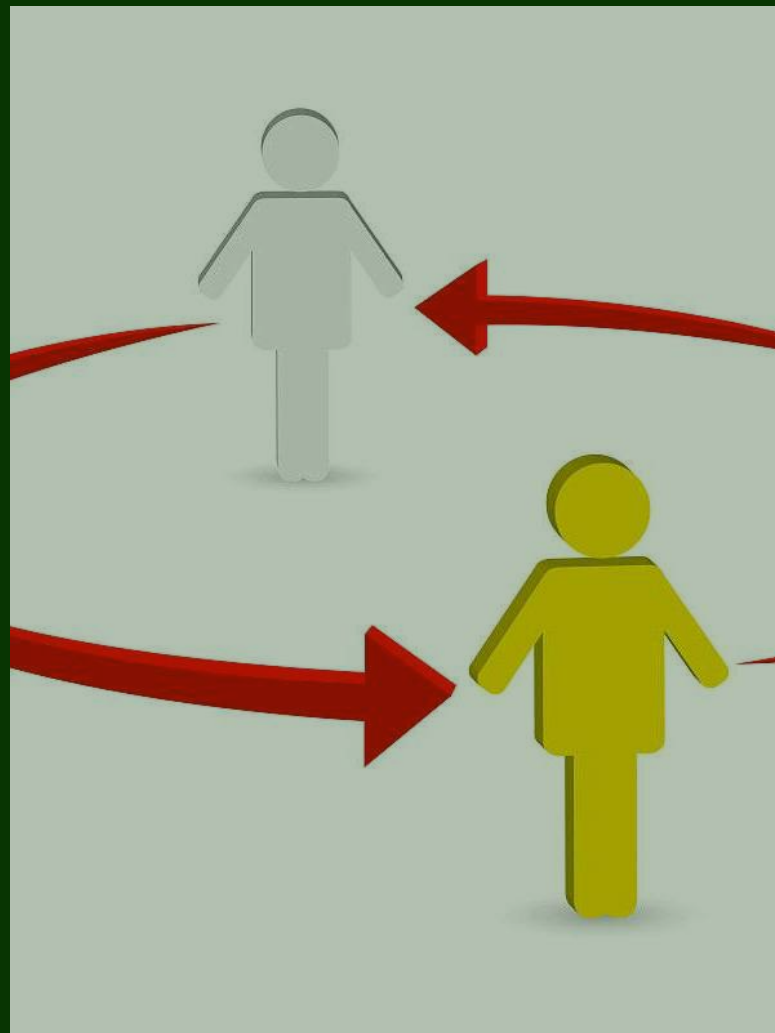
理性情绪治疗模式的基本理念

ABC理论

强调情绪和行为反应不是直接由外部事件引起的，而是由个体对事件的看法和信念引起的。

理性情绪治疗模式的核心

通过改变不良认知和信念，帮助个体以更理性、更积极的方式面对生活中的挑战和困难。





个案工作介入方法与技巧

建立信任关系

通过真诚、同理心和尊重，与军休干部建立信任关系，为后续的介入工作打下基础。



倾听与理解

耐心倾听军休干部的诉求和感受，理解他们的困境和挑战。



认知重构

通过引导军休干部重新审视自己的认知和信念，帮助他们建立更理性、更积极的思维方式。

情绪调节

教授军休干部情绪调节技巧，如深呼吸、放松训练等，帮助他们缓解不良情绪。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/007016052104006102>