

## 案例二 你们只爱弟弟

### 一、割伤自己的小雅

小雅,13岁,七年级女生,有一个上四年级的弟弟。小雅从小和爷爷奶奶生活,小学一二年级在老家上学,乖巧懂事,成绩比较优秀,老人溺爱孙女。小学四年级时小雅转学到父母身边,因为转学适应出现问题,她的成绩达不到父母的期望。小雅父母对她要求严格,教育方式简单粗暴,时常打骂、责罚小雅。

进入初中,小雅的学习更加吃力,和父母的冲突增多,常因一点小事发生争执。班主任发现她的手臂上有几条用小刀割的深浅不一的伤痕。

### 二、小雅的独白

小雅:爸爸妈妈不喜欢我,他们只喜欢弟弟,对弟弟特别好。弟弟考砸了,妈妈会鼓励他没关系,下次努力。而我像他那么大的时候,考得不好,爸爸妈妈就骂我,还打我。现在他们放弃我了,随我考得怎样,完全不管我了。我很在意爸爸妈妈,很想和他们好好说话,可无论我说什么,他们总说我“说话很冲”,总觉得我不好。我喜欢音乐,喜欢在手机上玩“全民K歌”游戏,但爸爸嫌烦,骂我太吵了,妈妈觉得我应该把时间放在学习上。他们总是否定我,在他们眼里,我没有一处是好的。如果不是舍不得奶奶,我真想把刀割得深一点。

### 三、疗愈内心伤痛

第一阶段:建立关系,收集信息。

首次会谈,班主任带小雅来咨询室。她很戒备,我通过倾听、支持、共情等方式让她感受到被尊重、被理解与被接纳。

通过深入交谈,我了解了小雅的内心,她觉得特别难过和无助,很想各方面表现好一点,让父母满意,得到肯定、表扬、鼓励和爱,但无论她

做什么,在父母眼里都是错的。会谈结束,我们初步建立了良好的辅导关系。

第二阶段:认知重建,行为干预。

认知行为疗法主张在建立良好关系的基础上,先改变个体不良的思维方式,带动个体在情绪与行为层面逐渐发生变化。因此,我对小雅进行了心理教育,帮助她认知重建。如针对她认为父母只喜欢弟弟的想法,我用苏格拉底提问法引导她思考:你为什么觉得爸爸妈妈只喜欢弟弟不喜欢你?你是怎么得出这个结论的?可以举一个具体的例子吗?对这个问题,你弟弟怎么看?如果有个智慧老人,他会看到你的家里实际上发生什么?爸爸妈妈真的一点都不爱你吗?他们有没有哪一次对你有一点点好?可以具体说说吗?现在你还觉得爸爸妈妈只爱弟弟,不爱你吗?……通过回答这些问题,小雅认识到自己的想法是片面的,其实父母也是关心她的,只是对她和弟弟的教育方式有所不同,他们也在努力转变。

小雅自述和父母发生冲突后特别烦躁,容易冲动,所以才用小刀划伤自己。我引导她进行放松训练,深呼吸,依次放松头部、胸部、手臂、臀部、双腿、双脚等身体部位,通过身体放松达到心理放松。从第二次辅导开始,每次都做这个练习,小雅渐渐掌握了深呼吸放松技术。

小雅觉得父母不喜欢自己,所以自信不足。我不断肯定她,鼓励她说出自己的优点,积极拓展自身拥有的资源,请平时和小雅关系不错的同学把她的优点写在爱心型小卡片上。当我在辅导室里给她看同学写的优点:乖巧文静、关心体贴别人、很有艺术天赋、做事细心……她的眼中闪过惊喜,非常珍重地把卡片收了起来。同学积极正面的评价,让小雅的自信明显增强。

第三阶段:携手家庭,共同努力。

### 案例三 被焦虑窒息的女孩

小雅的父母并没有意识到家庭教育方式不当,和孩子之间的交流有障碍。第六次辅导时,我邀请小雅的父母一起参与。会谈中得知,小雅的父母其实很爱她,他们知道女儿有心结,但不知道女儿这么痛苦,尤其是从班主任那里了解到小雅会用刀割伤自己,他们非常懊悔、自责。我让小雅和母亲进行角色交换,模拟拿到期中考试成绩后的一次对话。结束后,小雅的母亲眼含热泪,她体验到了自己流露出的不耐烦和冷漠给孩子带来的伤害。小雅的父母一再表示以后会多走进孩子的内心,对孩子多些肯定和理解,少些责骂和批评。

我对每个家庭成员的优点进行反馈,给家庭成员充分的机会来表达和联结,他们都表达了对当前家庭关系的觉察及期待怎样的变化。

第四阶段:回顾总结,强化收获。

我和小雅共同回顾了辅导过程,评估了取得的进步,总结了对未来有指导意义的成果。小雅列出了她认为最重要的学习收获:原来爸爸妈妈爱弟弟,也爱她,他们为她 and 弟弟付出了很多;学会既要站在自己的角度考虑问题,也要为爸爸、妈妈、弟弟想一想,要找到平衡点,灵活调整;家里的歌声、笑声多了,她和弟弟的学习成绩都在慢慢提高。

#### 四、咨询反思

面对那些认知有偏差、情绪易激惹、行为很冲动的青春期孩子的时候,要看见他们内心的困扰。对他们做工作时,要将目光投向整个家庭,帮助家庭成员看到,在建构与维持“症状”时家庭是如何参与的。通过观察孩子在家庭中的位置,扰动家庭的原有模式,肯定家庭的资源和能力,探索新的可能性。事实证明,家庭的改变会更好地推动孩子的改变。

(江苏省苏州工业园区星澜学校 苏志芳)

#### 一、被焦虑窒息的女孩

陶丽(化名),高三女生,原本成绩在班级排名前五,升入高三后,成绩下滑到班级20名。她的情绪变得焦虑,常常在噩梦中醒来,易激惹,常对同桌发脾气。高三下学期,陶丽觉得自己被笼罩在紧张、窒息的学习氛围中,数学课上偷偷跑到操场角落哭泣,被巡视老师发现。征得她的同意后,老师带她来到心理辅导室。

#### 二、女孩焦虑为哪般

从自身心理因素分析:陶丽的成就动机过强,她想考北京第二外国语大学的法语专业,将来争取去法国交流学习,找到高收入的工作。但现实中成绩滑落,她感到理想和现实的距离太大,心理落差加大,不免产生了畏惧心理,长时间的疲劳战术使她感到非常焦躁。

从家庭环境因素分析:陶丽父母早年离异,她跟母亲一起生活。母亲性格强势,脾气急躁,最近下岗赋闲在家。母亲把陶丽的成绩看得很重,担心陶丽考不上好大学,将来像她一样下岗失业,见到陶丽就不停唠叨。陶丽放学回家不仅没有释放自己的压力,反而增添了很多烦恼,加剧了她的焦虑情绪。

从学校环境因素分析:高考冲刺阶段,同学们都在忙于学习,很少有时间好好聊天,关系有些僵化,加剧了她的孤独和焦虑。

#### 三、舒缓女孩的焦虑

第一次咨询:建立咨询关系,开展心理评估。我运用摄入性谈话观察了解陶丽的情况,积极倾听,使其宣泄积压在心中的不良情绪。同时,我还用自己的高考经历与陶丽进行共情,建立良好的关系。我与陶丽明确问题产生的原因及严重程度,并进行简单的放松训练。