

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)

### 案例三 被焦虑窒息的女孩

#### 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。

第二次咨询：采用合理情绪疗法进行认知调整。陶丽有一些不合理的想法，并且已在头脑中形成了根深蒂固的信念。因此，要改变她的不良情绪及行为，就要找到她的不合理信念，并进行干预，代之以合理的信念。

我先让陶丽找出目前诱发自己心情烦躁的原因，她说：“考试名次不断下滑，自己心目中的目标无法实现。”再让陶丽对自己目前的成绩进行自我评价，她说：“我目前的成绩离北京第二外国语学院相差太多，可我必须得考上那所学校，否则将来没有好工作。”我问：“我知道你英语学得不错，将来想在这方面有作为，但是，这个目标只能在北京第二外国语学院实现吗？”“不一定。”我说：“那你的高考目标可以是希望考上北京第二外国语学院，而不是必须考上。”她迟疑了一会儿后点点头。我又追问：“目前的名次有些滑落，就注定最后的高考失败吗？”“那不一定，我只是一种担心。”

我采用心理解释，让她知道总担心自己考砸是一种消极的心理暗示，惧怕失败，便想逃避失败，时刻笼罩在失败的阴影里，这在心理学上被称为“求败心理”。她沉思了一会：“的确如此，有什么办法不这么想吗？”我讲述了一位往届生的经历，这个学生以5分之差与北大失之交臂，进入长春邮电学院学习，工作时取得了骄人业绩，后又考研。听完这个故事，陶丽眼睛一亮：“我知道我有很多选择，安心一点了。”我顺势向她介绍“耶克斯—多得森定律”，让她了解动机与效率的关系，陶丽明白了过强的学习动机降低学习效率，她脸色变轻松了。

第三次咨询：运用自我行为训练强化积极体验。陶丽觉得自己的内心不那么焦躁不安了，能静下心来上课，但有时感觉自己力量不足。我肯定她的进步，同时教给她一些自助性认知调

整和行为调整策略。我引导陶丽体验腹式呼吸放松法：在椅子上以舒服的坐姿坐好，一只手放在腹部，另一只手放在胸部。先呼气，感觉肺部有足够的空间，然后用鼻子吸气，保持3分钟，心里默数1、2、3，再把气体慢慢呼出去。

我还教给陶丽两种自我提问策略：

第一种是写出每天自己的担忧并找到改变担忧的策略。如，第一步写：今天的小测试失分多，担心高考成绩一定不会好。第二步写：小测试失分多的题目，我多练习，弄懂了，就少了些知识上的盲点，高考又多了些胜算。

第二种是强化成功体验法。每天撰写成功日记，记录自己成功的事情和当时的感受，强化成功体验，增强自信。陶丽觉得很有收获，表示将坚持自我训练。

第四次咨询：解决亲子矛盾，提升自我效能感。我与陶丽的母亲沟通，对她进行认知调整，让陶丽母亲认识到唠叨、抱怨孩子，会增加孩子因成绩下滑引发的焦虑情绪。陶丽母亲表示要对孩子多点理解，少些唠叨，耐心倾听孩子的想法，给孩子鼓励。陶丽很开心，表示愿意教母亲腹式呼吸放松法，帮助母亲放松心情。

#### 四、咨询效果及反思

在后续的学习和考试中，陶丽不断调整自己的认知和情绪状态，学习状态越来越好，高考时超出本一线10分，被某外国语学院录取。

这是运用理性情绪疗法辅导成功的一个案例。咨询中，通过提问、辩论来调整来访者的认知，使其改变造成情绪困扰的不合理信念，降低目标期望值，克服焦虑情绪。同时，良好的家庭环境也有助于问题解决。■

（江苏省苏州市相城实验中学 佟荣颐）