

·点评·

多元整合视野下的学校心理咨询

| 吴伟红

【关键词】多元整合;学校;心理咨询

【中图分类号】G448 【文献标志码】C 【文章编号】1005-6009(2020)40-0055-02

【作者简介】吴伟红,江苏省吴江实验小学(江苏苏州,215200)副校长,高级教师,江苏省心理健康特级教师。

三个案例的来访者来自三个学段,都是由老师推荐而来,真实呈现了广大中小学心理健康教师真实的工作环境。三位心理健康教师面对现实,找准自己的定位,以系统的眼光整合心理治疗的理念,灵活运用适切的心理疗法,帮助来访学生走出心理困境。

一、角色定位,信任联结

学校心理健康教师要找准自己的角色定位,使边界清晰,给来访者安全感和信任感,为后续咨询打好基础。

首先,明晰我是谁。大多数学校心理健康教师还有其他工作身份,会受到各方面的干扰,如学校或家长对改变学生所谓不良行为的期待,教师对学生价值观引导的意图等。学校心理健康教师要灵活转变自己的角色,不是为学校解决问题的行政干部,不是扮演价值观引领的教师,而是在心理咨询室保持价值中立的心理咨询师。三个案例中的心理健康教师都清晰自己的定位,是有温度的、安全型的、临时的好客体。

其次,明晰对象是谁。心理健康教师要明晰

咨询对象是来访学生,要为他们服务,建立信任,做好保密,与学生的家庭、班主任等支持系统沟通时,要征求来访学生的同意。三个案例中的来访学生都是带着明显的外显问题而来,小雅割伤自己的手腕,毛毛一直逃学,陶丽考试焦虑,老师和家长都期待心理健康教师解决他们的现实问题。三位心理健康教师没有被来访学生表面的行为问题所束缚,而是引导来访学生一步步探寻困扰内心的源头。

二、目标定位,资源整合

心理咨询有很多流派,各种流派的疗法各有其优势,咨询师要根据来访者确定咨询目标,再根据咨询目标选择相应的流派与技术。三个案例的咨询目标都指向帮助来访学生重建安全型依恋关系和环境,整合家校、来访学生自身以及新认知新改变带来的资源,持续助力来访学生新的生长历程,从而灵活选择适合的咨询理念和技术。

第一,采用人本主义理念建立关系。罗杰斯人本主义疗法的基本假设是:“如果给来访者提

供一种最佳的心理环境或心理氛围,他们就会动员起自身的大量资源去进行自我理解,改变他们对自我和对他人的看法,产生自我指导行为,并最终达到心理健康水平。”三位心理健康教师都采用了人本主义理念,整个过程着眼于“此时此地”,强调创造良好的心理氛围,对来访学生积极关注,宽容、理解他们的问题行为,鼓励、支持他们的自我发展。《玩逃学游戏的女生》中的朱老师,第一次与毛毛见面是在非正式的心理辅导中,她尊重毛毛想回家的意愿;第二次咨询是从陪伴毛毛做作业开始,似乎是非正式咨询,却体现出她对来访学生的理解和接纳,是深度的共情。毛毛对朱老师有了信任,才愿意打开心扉。

第二,使用认知行为疗法重建认知。三位心理健康教师在与来访学生建立良好关系的基础上,改变其不良的思维方式,带动来访学生在情绪与行为层面逐渐发生变化。《你们只爱弟弟》中的苏老师,采用苏格拉底提问法引导小雅思考: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?可以举个具体的例子吗?对这个问题,你弟弟怎么看?如果旁边有个智慧老人,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,其实爸爸妈妈也是关心自己的。

《玩逃学游戏的女生》中的朱老师,通过追问,帮助逃学的毛毛看到自己的内心希望得到爸爸的爱与陪伴。《被焦虑窒息的女孩》中的佟老师,通过追问帮助陶丽看到焦虑的后面是过分强化的学习动机。看到意味着改变的开始,三个来访学生的行为由此发生变化。

第三,运用家庭治疗理念获得支持。家庭治疗有个观念:“看起来是一个人身上的那些问题,实际上涉及整个系统;家庭不仅在无意中帮助维持了问题,还能够成为解决问题的资源;我们的工作并不是告诉他们谁对谁错,而是帮助他们看到他们所创造的模式已经不再奏效,他们可以在一起学习崭新而更有用处的互动方式。”三位心理健康教师都与家庭开展工作,虽然都只有一次,但让家庭成员看到了孩子的问题行为与自己的教育方式相关,家长的观念发生变化,一些阻碍在松动,亲子之间的爱开始流动。《玩逃学游戏的女生》中,朱老师让毛毛父亲看到女儿逃学是希望他多给予关爱和陪伴,物质上的百依百顺并不能给女儿安全感,父女俩平心静气地商量亲子活动,家才有了真正的温暖。《你们只爱弟弟》中,苏老师让小雅母亲进行角色扮演,她真切体验到了自己无声的身体语言流露出的不耐烦和冷漠。《被焦虑窒息的女孩》中,佟老师引导陶丽母亲听到女儿内心的声音,明白女儿的焦虑与自己的过度担心相关,从而放下唠叨,给女儿真正的助力。

三个案例从结果来看都很有效果,还可以在两个地方做改善:其一,三个案例采用认知行为疗法,帮助来访学生转变思维模式。从“知道”到“做到”是需要持续练习的,心理健康教师如果能增加咨询次数,设计一些家庭作业,每次回顾家庭作业的同时进行探讨,可以让来访学生在咨询中获得更多。其二,《玩逃学游戏的女生》和《被焦虑窒息的女孩》两个案例中,家庭咨询更像一次家庭谈话,心理健康教师如果能放慢咨询节奏,向家长示范如何全然地接纳和聆听孩子、深入地体会和理解孩子、积极地关注和发现孩子,可以加速家长改变的进程。❏