

## 案例二 老师,他们都讨厌我

### 一、“他们都讨厌我”

“老师,我上过你的课,你还记得吗?”我正在脑海里检索这个女孩的信息,她已经梨花带雨地哭了起来。我赶紧请她坐下,给了她一张纸巾,对她说:“没事,你慢慢讲。”

小媛,高一女生,自述:“同学们都很讨厌我,有些同学暗地里针对我,也有同学当面说我很讨厌。我知道他们不喜欢我,但是听到有人说讨厌我的时候,我还是觉得世界都崩塌了。他们说我会莫名其妙在课堂上笑起来,他们觉得很可怕。我之前没有发现,后来注意了一下,发现自己真的会突然发笑,是无意识的、情不自禁的,仿佛在自己的世界里。我不知道如何控制,同学们觉得不能理解,并且打扰了他们。我以前有一个朋友,现在班里同学孤立我、说我坏话,她迫于流言也与我保持了距离。但是我觉得没关系,我觉得孤独挺好的,孤独使人清醒。现在班里同学对我很不友好,感觉无论我做什么,都会有人攻击我。”

### 二、同伴关系的背后

小媛的问题似表面上看是青少年人际交往问题,实际并不那么简单,其中还包含青少年情绪管理问题,从更深层次上说,这些都是青少年自我同一性混乱而衍生出的问题。

中学阶段,同伴关系替代亲子关系成为青少年最重要的人际关系,良好的同伴关系是青少年的个体需要,也是促进青少年社会化的有力保障。小媛的同伴交往技能十分缺乏,她的行为不仅没有为她带来更多朋友,反而让她被其他同学所讨厌。青春期的青少年情绪不稳定、易波动,女生的情绪更加细腻、敏感,小媛正经历着自我怀疑、混乱、矛盾与冲突,对自己生

活中的角色感到困惑、怀疑。这些矛盾和困惑导致她产生强烈的情绪体验,加剧了情绪问题。这所有的问题都源于小媛正处在建立自我同一性的关键阶段,缺乏人际交往的技巧和情绪处理的方法,使得探索进程缓慢而艰难,而自我同一性混乱又让小媛的学校生活步履维艰。

### 三、察觉情绪,建立关系

第1次咨询,主要目的是搜集资料,了解更多的情况。小媛在听到同学说她很讨厌后情绪失控,来到咨询室。我首先鼓励她释放自己的情绪,在这个过程中,我专注倾听,也分享了自己曾经在高中阶段遇到过与她类似的经历,表达了积极的共情。小媛在咨询室的状态渐渐稳定,与我建立了良好的咨访关系。

第2次咨询,我与小媛探讨了问题出现的原因。对于自我同一性问题的分析使她对自己的状况有了新的认识,她表示自己一直在想为什么同学这么对她,理想中的同学关系到底是怎样的,这些问题困扰她许久,现在她终于知道原因了。咨访关系的稳定使小媛更加开放自己,她承认:“我并没有自己想象的那么能够忍受孤独,我还是很渴望融入他们的。”

第2次咨询后,小媛给我写了一封信来描述自己的感受,将我们的咨询场所从咨询室扩展到生活中。写信是小媛自我分析和提高的过程,同时又让我能够更加深入地了解她。

第3次咨询,我与小媛探讨了如何处理人际关系和情绪问题。这两个问题是小媛自我同一性建立过程中的衍生问题,也是困扰她最严重的问题。小媛:“其实他们戳到了我的痛处,我的内心已经认同了自己的过错。”咨询师:“你的过错是什么?”小媛:“我用了不恰当的方式去获得关注。”咨询师:“这种不恰当的方式带来了什么?”小媛:“虽然我想被注意,我想融入他们,

可在他们的角度会觉得我很装、很做作。”对话使问题的来龙去脉渐渐清晰,接下来的问题是如何改善。

首先,学习有效的同伴交往策略,帮助小媛建立良好的同伴关系。

小媛表示跟我聊天很舒服,她希望每天都来咨询室。我基于此询问她为何觉得特别舒服,她表示觉得我特别了解她,也很有耐心,每次走出咨询室都轻松许多。我说:“人与人之间的交往都应该如此,抱有同理心,有耐心,会倾听,尊重对方,给对方时间和空间梳理自己。”小媛反思以后发现,自己想要融入集体,做出的行为却是大家所厌恶的,所以得不到大家的喜爱。我教给小媛一些交友技巧,帮助她处理人际关系:(1)真诚对待,面对朋友的问题,以朋友的利益为出发点做出反馈;(2)愿意为朋友付出,在朋友需要帮助的时候伸出援手,这比说话更能增加朋友对自己的信任;(3)发现朋友身上的闪光点,不吝啬自己的赞美;(4)保留自己的个性,不要为了讨好朋友而丧失自我,同时也允许朋友坚持自我。

其次,正确表达自己的态度,处理情绪问题。

小媛在与同学相处的过程中被忽视、被欺负,有些同学会对她多加指责,她的任何一个细微的行为都会被诟病,但她采取了消极的处理方式——默默忍受,由此产生的消极情绪却无法排解。我告诉小媛,心情不好的时候,首先要问自己怎么了,是愤怒、烦躁还是生气。然后再问自己,发生了什么事,是被排挤还是被指责。再问自己是怎么想的,真讨厌还是真无能。接着问自己还能做些什么,最后问以后要怎么办,从觉察情绪开始,一步一步找到问题的根源。即使当时没有有效解决,下次再遇到类似问题时一定要做好充足的准备。

#### 四、咨询反思

建立自我同一性是青少年时期最为重要的任务,每个青少年在此阶段都或多或少会遇到问题,这对青少年的健康成长、完善人格的形成、良好的社会适应以及自身价值的实现等有重要作用。同伴交往以及情绪管理在这个过程中发挥着非常大的作用,需要各个击破,如此才能帮助他们慢慢完成自我同一性的建立。

咨询持续两个月后,小媛主动提出结束咨询。我问她:“你准备好了吗?”她说:“我不是很清楚有没有准备好,但我知道问题在我自己身上,我需要时间调整,也需要给同学时间。”是啊,成长就是一个漫长的过程,我们时时刻刻在准备,又时时刻刻会面临挑战。随时调整自己,不惧挑战,就是对成长最好的准备。

(江苏省海门中学 苏莉莉)

### 案例三 褪去焦灼,重获自信

#### 一、焦灼的小A

一天下午,一个女生轻轻地敲门。她个子很高,身材偏瘦,满脸愁容,肩膀下沉,让人感觉很压抑与无奈,与朝气蓬勃的青春少女形象相差甚远。看着眼前这个无精打采又满心焦虑的孩子,我的心中不乏几分心痛与不安:她究竟遇到了什么样的困扰?是什么问题让她这般无奈与焦灼?

#### 二、焦灼背后的秘密

小A是一名高三女生,从小跟爷爷奶奶在乡下住,小学时因为成绩优秀,被父母接到城里上学。小A家庭比较富裕,但父母忙于生意,与小A的关系很疏离。他们对小A的成绩很看重,会因为小A取得好成绩而给她买东西,一旦学习成绩不理想,就会严厉地批评和指责小A。