

读懂留守儿童的内在语言

——运用情绪聚焦疗法对留守儿童情绪问题的干预实践

◎ 丁一杰 (广东省广州开发区中学, 广州 510730)

摘要: 亲情的抚慰与关怀对孩子的成长起着至关重要的作用, 小学年龄段的留守儿童正处于身心迅速发展的时期, 对自身与人际交往等方面有着自己的理解与认识, 同时也面临多方面的问题和烦恼, 需要有渠道倾诉, 有亲人安慰。情绪聚焦疗法是人本存在主义疗法一个最新的发展方向, 也称为过程经验疗法、体验疗法。实践表明, 运用情绪聚焦疗法, 联合家庭系统, 积极寻找资源, 重建创造性的互动方式, 能有效疏导留守儿童的情绪问题。

关键词: 留守儿童; 情绪聚焦疗法; 情绪辅导

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2022) 02-0040-03

一、问题的提出

在人与世界的互动中, 存在表层情绪和深层情绪两个情绪界面, 深层情绪是对外界刺激产生的原始情绪反应, 主要包括害怕、孤单、痛苦、无助。表层情绪是基于深层情绪产生的次级反应, 用来调节深层情绪, 通常表现为愤怒、烦躁、生气。真正让一个人感到被看到、被理解、被接纳, 要在深层情绪的界面做工作。大部分人在生活中展示的都是表层情绪的界面, 以指责攻击或者逃避退缩作为自我保护的方式, 或提高情绪强度, 或消除情绪张力, 本质上都是不接纳自己深层的情绪。见表1。

表1 深层情绪的内在语言

指责攻击者的内在语言	逃避退缩者的内在语言
被孤立	被拒绝
不被在意	不被信任
伤心的	麻木的
我不重要	我不够好

我支教的一所村镇小学, 留守儿童所占比例大概是17%, 根据访谈和班主任的反馈, 大约90%的留守儿童在谈及父母与自己关系的时候, 不同程度上表现出失落、悲伤和忧郁。他们会经常觉得父母、老师和同学不理解自己、不接纳自己, 在集体中得不到认可, 被边缘化。

根据依恋理论, 依恋分为安全依恋和不安全依恋, 留守儿童普遍存在不安全依恋的情况, 核心是依恋需求没有被满足, 表现为情绪容易激动, 认知功能失调, 安全感和价值感不足, 需要被接纳和被认可等。所以, 他们很多时候使用战斗(反击指责)

或逃跑(回避退缩)的行为模式来应对。见表2。

表2 不安全依恋带来的行为模式与情绪的关联

不安全依恋的两种行为模式	情绪反应
焦虑矛盾型依恋提高情绪强度的行为	暴躁、指责、易激惹、攻击他人
逃避型依恋消除情绪张力的行为	压抑、麻木、逃避、隐藏、否认

长此以往, 留守儿童的依恋需求不被满足, 经常唤起的负面情绪带来不良行为这一互动模式形成恶性循环。不安全的依恋模式导致留守儿童情绪容易两极化, 行为容易两极化, 严重影响留守儿童的人格健全和发展。见表3。

表3 依恋类型对儿童内在自我的影响

依恋类型	儿童内在自我
安全型依恋	我是有价值的 世界是安全的 他人是友好的
焦虑矛盾型依恋	我是没有价值的 世界和他人是不值得信赖的 非常需要亲密感 害怕被拒绝
回避退缩型	我不够好 世界和他人不值得信赖 我不需要亲密关系 我要保持独立

二、EFT相关理论与实践研究综述

情绪聚焦疗法(以下简称EFT), 创始人是L.S.Greenberg。EFT是人本存在主义疗法一个最新的发展方向, 也称为过程经验疗法或者体验疗法。EFT重点强调帮助来访者接纳、表达和调节情绪, 以及采用赋予情绪意义和转换情绪等方面的策略。

在EFT中，最核心的治疗技术是情绪聚焦技术，特别强调4P，即Present（当下）、Primary affect（原始情绪）、Process（过程）、Pattern of Interaction（互动模式）。与来访者一起着眼于此时此刻，回看过去事件激发的原始情绪以及对现在的影响，心理咨询师的任务在于集中处理和肯定原始情绪，改变僵化、负向的互动模式，重建新的互动模式。

EFT的治疗犹如一个旅程，咨询师帮助来访者从情感疏离到情感交融，从自我防御到开放心胸，从僵化的行为模式到灵活的心理空间，具体的情绪聚焦技术包括同理、唤起、加强、再界定、现场演练。下文将以个案实录方式呈现运用情绪聚焦疗法三阶段模型对留守儿童情绪问题的干预实践。

三、EFT三阶段九步骤模型的实践应用

（一）个案概况

小楚（化名），男，五年级，11岁，父母在其一岁外出打工，把他交给爷爷奶奶抚养，目前留守十年，父母会在过年时返回乡下看望他。据班主任反映，小楚从一年级开始不听老师教导，经常和同学发生争执，拿别人东西、打架、推搡的情况经常发生，上课时随意讲话。被老师批评或者被同学激惹后，情绪激动，易愤怒，双手紧攥拳头，全身紧绷，眼睛怒视对方，经常会击打课室门、课桌等物品发泄愤怒。

（二）第一阶段：反映负向互动循环

第一步：用同理心建立安全咨访关系。

小楚是由班主任推介来咨询室的，初见到他，个子不高，面色黝黑，一言不发，略带警惕。我告诉他，我是今年才来到这里支教的心理老师，他眼里忽然闪出一些亮光，他问我从哪里来，我说广州。小楚高兴地说，自己的父母就在广州打工。我对他说，我们第一次见面，可以玩一个好奇访问的游戏，我会询问他一些问题，如果愿意回答，就一定要说真话；如果不愿意回答，可以说“无可奉告”。于是，我和小楚在好奇访问的过程中加深了解，小楚谈及父母话题时情绪低落，我马上用同理反映、同理肯定来接待他，咨访关系迅速建立。

第二步：寻求冲突事件下的问题根源，找出负性互动循环。

小楚告诉我，他最讨厌别人激惹他，如果没有

人激惹他，他的情绪还是挺好的，但是一旦面对冲突事件，就控制不了自己的情绪，变得疯狂，乱打东西，老师和同学都有点怕他，都不喜欢他。我询问小楚，最早出现这样的情况是什么时候？小楚想了想告诉我，大约是幼儿园的时候。我询问他，幼儿园的时候印象最深的一次发火是什么情况？小楚慢悠悠地回忆，大概是5岁时，幼儿园同学拿了他的东西，他勃然大怒，打了那个同学，后来被老师批评、罚站，自己当时非常气愤，感觉快爆炸了。因此，我们理出冲突事件下的负性互动循环：他人激惹—勃然大怒—打人毁物—被批评指责—气愤至极。

第三步：接触隐藏在互动模式下的深层情绪。

当负性互动模式被理清，小楚若有所思，我问他，这个模式是怎么运作的，如果有一个环节可以打破这个循环，他觉得是什么？小楚想了想告诉我，应该从别人激惹他，他不用勃然大怒那里打断。我问他，愤怒的背后其实是什么？内心有什么渴望？

小楚说，他很小的时候，就渴望父母在身边，每次父母离家，他都表现得特别愤怒，觉得父母不在意自己，内在的渴望就是父母的关爱和在意。

我告诉小楚，由于父母在他一岁的时候就外出打工，没有陪伴在他的身边，他与父母形成了不安全的依恋关系，焦虑矛盾型的不安全依恋会提高情绪强度，表现为暴躁、指责、易激惹、攻击他人。当小楚被别人激惹，他会解读为自己被欺负、被孤立，认为自己是不受人欢迎的，这会激发他深层的恐惧、害怕、痛苦、无助情绪，而表层情绪经过调节处理，就会以暴怒、指责、攻击的方式呈现出来。

第四步：重新界定负性循环、深层情绪以及未满足的依恋需要。

我指出，小楚的情绪问题不是他的错。这句话让小楚非常感动。一直以来，周围的人都指责他不懂事，不听话，没有人好好地倾听他内心的声音。每次打人毁物，他都受到严厉的批评和周围人的疏远，这让他既伤心又愤怒。负性循环一直没有被打破，不断地强迫性重复。当小楚意识到自己的愤怒源于深层的无助和害怕，源于从小对父母依恋的需

要没有得到满足后，他释怀了。

（三）第二阶段：改变负性互动循环

第五步：探索不被自己接纳的依恋需求及自我概念，整合关系，和父母分享脆弱无助。

经过以上探究，小楚意识到自己对父母的依恋需求一直没有停止，他现在还抱持着父母不在意他则他不重要的自我概念。接下来，他希望我约他的父母，准备和父母好好聊聊，把自己内心的感受告诉父母，让父母看到他的内心，倾听他的呼唤。

第六步：促进亲子双方接纳对方的经验，用新的互动来回应。

正值十一长假，小楚父母从广州回来，我提前结束休假，约见小楚一家三口会谈。在会谈中，我使用OH卡，让小楚把自己的情绪全部从字卡中找出来，并让父母谈谈他们对小楚这些情绪的理解。父母看到平时坚强顽皮的孩子居然有那么多无助、消极的情绪，眼泪涌出来。他们分别向小楚道歉，希望小楚能够体谅父母的不容易。

第七步：帮助来访者表达自己的需求，并创造新的情感联结，双方获得新的安全依恋。

小楚很懂事，他说让老师约父母，不是为了谴责父母，而是想和父母谈心，说说心里话。这么多年，父母只是给钱，没有真正和小楚做过心灵沟通，小楚内心深处很想和父母亲近一些。

（四）第三阶段：发展巩固新的模式

第八步：协助亲子双方以新发现的解决方式处理旧有的关系问题。

经过会谈，父母了解了孩子的内心想法，看到了孩子的情感需要。父母表示，以后会尽量多回乡看小楚，平时多打电话或者视频沟通，如果有可能，让小楚初中去广州借读。

第九步：强化依恋行为中新的位置及循环。

小楚情绪的问题源于内心依恋需要的不满足，以愤怒的情绪和攻击的行为表现出来。当父母和小楚能够建立相对安全的依恋，小楚的内在需要满足了，深层的情绪就不会那么汹涌，自然不会因他人的一点激惹就勃然大怒，打人毁物。同时，我教会小楚一些正念观呼吸的情绪调节技术，当愤怒来临时，先对自己喊停，同时做几次深呼吸，使情绪慢慢

平复，觉察此时此刻的情绪背后是什么需要，然后继续做有意义的事情，而不是打人毁物。

四、运用EFT的实践干预反思

EFT是从经验取向的角度改变内在经验，从系统理论的角度改变互动模式，简单而言，就是经验取向和系统理论的整合。辅导中来访者的改变是基于情绪的改变而产生的，尤其是看到深层情绪的存在，是情绪改变的第一步。在辅导的过程中，我非常注重探究来访者的负性互动循环模式，找出强迫性重复的根源，通过联合家庭系统，积极寻找资源，重建创造性的互动方式，彻底打断负性互动循环，并教会来访者一些实用的情绪调节技术，让来访者的情绪波动在可承受的范围之内，保持正常的认知功能。除了该来访者的成功案例，我在这所农村小学还有多个运用EFT干预留守儿童情绪问题的成功案例，这里不一一叙述。

对留守儿童心理成长的关注是全社会的责任。首先，要加强家庭教育，给予留守儿童更多关爱。尤其是出外打工的父母，应与孩子经常交流和沟通，除了关心孩子的生活和学习外，更要注重与子女的情感交流和心理沟通，使孩子了解父母工作的辛苦，理解尊重父母，形成正确的人生观和价值观。其次，以学校教育为主导，发挥学校的教育功能。学校作为留守儿童所在地的教育机构，要完善健康教育观念，将心理健康教育作为德育的主要途径。学校要尽可能利用各种教育资源，开展各种形式的心理健康教育，建立留守儿童心理健康档案和跟踪管理档案，及时了解其总体心理健康状况，对常见的心理和行为问题进行有针对性的干预。

参考文献

- [1] 莱斯利 S.格林伯格.情绪聚焦疗法[M].重庆:重庆大学出版社, 2015.
- [2] 金圣荣. FBI 微情绪心理学[M].哈尔滨:黑龙江教育出版社, 1989.
- [3] 马彩霞. 透过中西文化的差异看中国心理咨询的本土化[J]. 聊城大学学报(社会科学版), 2006(3): 269-270.
- [4] 孙俊才, 高增明, 郑信军. 情绪聚焦疗法对病理情绪的理解与治疗[J]. 心理研究, 2014(4): 3-8.