

我想做个“坏女孩”

——帮助高三女生摆脱自我隔离的个案辅导

◎ 陆春燕¹ 安小燕² (1. 甘肃省武威市新城区第一小学, 武威 733099; 2. 甘肃省武威市民勤县第一中学, 武威 733300)

摘要: 一名高三女生因“学习压力很大, 几乎睡不着”前来辅导, 心理教师了解了其内心困扰和成长经历后, 通过空椅子技术、角色扮演技术、果断性训练、意象对话等, 帮助来访学生摆脱自我隔离, 勇敢地表达自己, 加强人际觉察, 重构良好的亲子关系、同伴关系及自我关系, 使来访学生的问题和困扰得以解决, 回归正常的学习和生活。

关键词: 心理冲突; 亲子关系; 空椅子技术; 角色扮演; 果断性训练; 意象对话

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2022) 21-0045-03

一、个案概况

新学期开学的某个周一上午, 学生W和同桌结伴来找我, 希望和我聊聊天。由于我当时正在忙课题申报的一些事情, 便告诉她们周二以后再来找我。两天后的午自习时间, W和同桌如约而至。

W说自己“学习压力很大, 几乎睡不着”。这个我能理解, 高三的学业压力确实很大, 如果不存在器质性问题, 所有的睡眠问题一般都是心理问题导致的。W说话细声细气, 和她高高大大、圆圆胖胖的身形很不相符, 好像被一双看不见的手压制着。

我问她: “你最近是不是心情特别不好? 我感觉你有点儿压抑自己。”

听了我的话, W哭了出来, 哭了许久, 哭完说每天晚上睡不着时就把自己蒙在被子里小声哭, 有心事不想跟爸妈讲, 也不敢跟同学说……

我试着问她: “和班里同学相处得怎么样?”

这个问题像引爆导火线的火苗一样, W哭得更厉害了, 一边哭一边讲述她和某位同学的故事。她说班上有位同学似乎处处针对自己, 为此心里很不舒服, 一见到这个同学就害怕、胆怯、担心、恐惧, 甚至条件反射似地流眼泪, 无法控制。W在讲述的过程中情绪激动, 哭得很厉害, 我默默陪着她, 不时地递给她纸巾。第一次辅导就这样结束了。

在后续的辅导中, 我陆续了解到了更多关于W的成长故事。她讲到自己小时候被欺凌的经历, 讲到父母和弟弟……很多故事零零碎碎的, 就像是

被打乱的拼图, 在我的脑海里挥之不去。

二、个案分析

讲到与同学的人际互动时, W一直在强调, 她对每个人都“特别好”, 可是最后总感觉自己被辜负。她说: “别人对我不好甚至欺负我时, 我反而会加倍地对对方好, 希望以此来化解双方之间可能存在的误会, 或者能让对方不要再时时刻刻处处针对我。”

也许这就是问题的关键点之一。当W遭到别人有意或无意的“不合理对待”时, 她一律选择放低自己, 迁就别人。这是心理学上提到的“示弱攻击”。换言之, 她所说的对别人的“好”并不是自己心甘情愿的选择, 也不是真正意义上一笑而过的接纳或宽容, 只是讨好或伪装, 以此为手段来寻求自我保护与自我隔离。

在讲到自己的成长经历时, W说, 父母之间的关系非常融洽, 很少发生争执。可是当她因被别的小孩欺负而向父母寻求帮助的时候, 父母却告诉她“忍忍算了”, 并未给予她必要的支持与帮助。

这样的亲子关系是比较薄弱的。父母关系融洽本身没有问题, 问题是, 彼此相爱的父母并不意味着一定能给孩子足够的信任感和安全感。W回望那个无助的自己时, 对父母是有怨念的。可是被父母关爱的孩子, 怎么能够对父母有怨念呢? 她不能接受这样的自己, 只能认为是自己做得不够好而苛责自己, 时间长了便转化成为自我攻击, 把自己变

成了受害者。

W的家人之间沟通模式单一,缺乏供孩子学习处理冲突的样本,所以W遇到问题时常常会无所适从。遇到冲突情境时,W不理睬、不关注的“物理隔离”方式多少会起到一些效果,然而一味忍让,会让对方失去敬畏无所顾忌,同时也让她失去立场和底线。当父母期望的自己和现实中的自我期望相背离时,心理冲突持续存在,必然导致持续的自我压抑。这种力量不会凭空消失,只能以其他方式呈现出来,所以W总觉得“有人针对自己”及“失眠,条件反射一样地流眼泪”就很容易理解了。

三、辅导过程

几乎在每一次辅导中,W都会对我说这样一句话:“我要是个坏女孩就好了,就不会有这么多烦恼了。”

我问:“你口中的‘坏女孩’到底是什么样的?”

她沉默良久之后,给出了答案:“‘坏女孩’泼辣又胆大,无所顾忌,想说什么就说什么,想做什么就做什么,而不是像我一样总是害怕出错,总要小心翼翼地维护自己乖乖女的形象……”

听完这些话,我忽然弄清了W总让我感觉不够“舒展”的原因所在。她口中的“坏女孩”,不是言行粗鲁的女孩,也不是道德品质败坏的女孩,而是能勇敢地做自己,勇敢维护自我的有生机、有生命张力的女孩,这些品质正是她所向往和追求的。梳理清楚W心理问题的内在逻辑之后,我头脑中逐渐形成了清晰的辅导目标与辅导方案。

(一)建立良好的辅导关系

关系是心灵痊愈的基础,尊重、平等、接纳、关爱的辅导关系是辅导效果的有力保证。心理教师对来访学生的接纳、关心,以及富有同理心的回应和反馈,可以使其毫无顾忌地敞开心扉、畅所欲言。在后续辅导中,我主要运用以下几种方法,帮助W梳理、解决心理困扰。

(二)引导宣泄,疏通情绪

每次面对W时,我总会有种被“捆绑”的感觉,总感觉自己不够“舒展”。其实,心理教师的自我觉察是对来访学生状态的一种直觉反馈。W每次哭泣时,我都只是静静地递给她纸巾,轻拍她的肩膀,没

有阻止她,没有催促她,让她把郁结于心的情绪宣泄出来,帮助她疏通情绪,以便更清晰地觉知自己内在的、更深层次的心理期望与心理需要。

我引导W在哭泣中聆听自己内心的声音,让她意识到自己也许是柔软的,甚至有些懦弱。她对“坏女孩”的渴望一直在提示她,其实她对自己有“强硬一点、果断一点”的心理期望。只有让来访学生对自己内在的心理需求与心理期望有更深刻、更敏锐的自我觉察,才能触发来访学生观察自己、了解自己、接受自己的心理动力与心理能量,才能促使其做出更多有益的尝试与调整,成为更好的自己。

(三)使用意象对话技术,修复内在心理冲突

意象对话是在精神分析和心理动力学理论的基础上发展起来的,这一技术创造性地吸取了梦的心理分析技术、催眠技术,以及人本心理学、东方文化中的心理学思想等。它通过引导来访者想象,了解来访者的潜意识心理冲突,对其潜意识中的意象进行修改,从而达到辅导效果。

在本案例的辅导中,我通过对话与意象设置,引导W去拥抱自己的内在小孩,让她成为自我心理能量的源泉。当W在轻柔宁静的音乐声中慢慢闭上眼睛,跟随我的语言引导,想象并置身于意象化场景中时,我问她:“当你跟那位处处针对你的同学在一起时,你想起了谁,想起了什么?如果你能穿越回去,遇见三年级那个未能被同学友好对待的自己,你想对她说点儿什么,想为她做点儿什么?”

W在这个练习中泪水涟涟,又哭又笑,情绪非常激动。我引导她慢慢放松下来、平静下来,并告诉她:“勇敢一点儿,你已经不是小孩子了,要学会保护自己。你快18岁了,即将成年,你有能力保护自己……”我通过正向语言引导修复她内在的自我能量,使她放下心结,与自己和解,促进自我成长。

(四)利用空椅子技术,与父母达成和解

W虽然对父母的态度是恭敬的,但恭敬而不亲密。在空椅子练习过程中,我鼓励她打开心扉,用心体验、诚实表达自我的感受,把自己想对父母说的话尽可能清晰、完整地表达出来,想象父母会作何反应,然后去印证父母的反应和自己的预期之间有何怎样的差异。W开始做这个练习时很抗拒,她甚至

不敢面对空椅子做练习，我只好先让她背对着椅子练习，然后逐步调整练习过程与对话内容。

我鼓励W尝试与父母进行一些较深层次的话题交流，例如，与父母交流对同一新闻事件的态度、看法等，并注意觉察双方观点、立场不一致时，父母的反应和自己的想法，父母会不会因此收回对她的关爱？显然不是。借此练习，W慢慢感受、体会到做“乖乖女”并不意味着总要顺从父母的意愿而丧失自我，甚至做出违心的选择。我鼓励她在现实中和父母说说自己的职业规划和职业价值观念等，多听听父母的建议，也谈谈自己的设想。同时告诉她，要允许自己犯错，也要允许父母犯错，这样彼此之间的关系才会真正亲密、融洽起来。

（五）采用角色扮演技术，加强人际觉察

W对周围同学的行为反馈和自我感受是真实的吗？我询问陪同W前来的W的同桌，同桌说，同学们其实对W挺友善的，并非像W口中所说的那样“处处针对她”，这说明W对同学之间人际互动的感受是有误差甚至是有偏见的。

为了解决这个问题，我引导W与同桌一起进行角色扮演训练，合并进行同理心练习。在角色扮演中，我让W和同桌互换角色，引导W通过同桌的反馈来了解自己和同学的真实心意，对他人的心理、行为反应有更全面、更合理的觉察。W逐渐领悟到，每个人在心理需要、心理期待等方面是不一样的，对这种合情合理的差异性，很长时间内W把它解读为“有同学总是针对自己”，其实只是自己误解了同学。之后，我运用以冰山理论为基础的同理心练习，让W更深入地了解并体会观点、情绪、需要、态度、兴趣、价值观等存在于人际交互背后更深层次的、不同的心理架构。

（六）开展果断性训练，学会说“不”

我通过设置层次递进、难度逐步升级的生活场景，帮助W学会拒绝他人不合理的要求，建立边界意识，防止他人无限制的“侵入与侵犯”。例如，同学向她借自己非常喜欢而且没有看完的课外书，这种情形如何处理？再如，去文具店买文具老板少找了零钱怎么处理？等等。总之，我将生活中的一些场景汇集在一起，通过讨论、澄清、引导

表达等方式，使W逐渐建立起边界意识，学会不被别人的情绪左右，培养自信心和自尊心，消除“受害者思维”。

四、辅导效果

受多方因素影响，这个案例辅导持续时间比较长，在辅导过程中出现多次反复，辅导方案在区未成年人健康成长指导中心专家组的督导下，经过不断修正和调整，最终取得了较好的辅导效果。

高考结束后，W悄悄来到我的办公室，递给我一封信，还有若干棒棒糖和巧克力。她给我鞠了个躬，认真地说：“谢谢老师在最黑暗的日子里给予我的陪伴和支持。”她还说她希望自己也能成为像我一样的人，去帮助更多的孩子成为最好的自己。

高考放榜后，她凭借不错的分数实现了自己的愿望，成为国内某知名师范大学的一名学生。

五、辅导反思

第一，作为学校心理教师，如何处理已有的辅导设置与辅导时间之间的矛盾？比如通常一次辅导的时长是一个小时左右，与W的前几次谈话都超过了一个小时，这个时候是选择结束谈话，还是继续辅导？如果来访学生正处在情绪宣泄态势下，我想还是多些时间支持吧！毕竟宣泄是一种仪式，更是情绪的流动，中途中断很可能会影响咨访关系的建立，影响后期谈话的开放性及其辅导效果。

第二，关于父母教养方式和孩子安全感的建立。在冲突场景中怎样避免孩子形成受害者思维方式，同时能兼顾合理的安全感？完美父母其实是不存在的，在孩子向父母求助之后，如果父母当时的回应不合理时该怎样补救？我认为父母应第一时间道歉，避免求而不助的场景重现，如此才能重建亲子之间的真实互动与互信。

第三，在家庭和学校里，怎样才能为青少年创设更加丰富的人际情境，让他们有学习的样例和榜样，在实践中提升处理人际冲突的技能？这一问题值得深思。

参考文献

- [1]朱建军,孙新兰.意象对话技术[J].中国心理卫生杂志,1998(5):316-317.