

微笑背后的伤疤

——初中生微笑型自伤行为的辅导案例

◎ 潘家琪（浙江省象山县丹城第二中学，宁波 315700）

摘要：一位初中女生主动来访，微笑着讲述自己的经历，貌似配合实则抗拒。心理教师通过沙盘走进她的内心，发现她有自伤行为，她的自伤问题是由失恋直接引起的，但归根结底是父亲强势的家庭教养方式造成了她的自卑性格及情绪表达能力弱，使她在失恋时无法合理宣泄情绪；同时非理性信念引发了她更多的不良情绪，使她最终选择采用自伤这样的消极行为方式解决问题。心理教师采用认知行为疗法，同时辅以沙盘疗法等，帮助来访学生化解了心理问题，效果较好。

关键词：微笑型自伤行为；家庭教养方式；认知行为疗法；沙盘疗法

中图分类号：G44 **文献标识码：**B **文章编号：**1671-2684 (2022) 24-0050-04

一、个案概况

新学期开学第一周某天的午间，小励（化名）主动来找我咨询。她是一名初二女生，个子高高的，性格开朗。她跟朋友们一起走进咨询室，一进门便直接对我说：“老师，我觉得自己心理有毛病，你帮我看一下吧。”

我笑着问：“怎么了呀？”

她径直坐到沙发上，说道：“我肯定有毛病，最近总是无缘无故地喘不上气来。”

她毫不介意同伴们在场，很自然地开始了自己的分享。

“大前天也就是周一中午自修课时，这种喘不上气的情况第一次出现。当时我正在做作业，翻书查资料找了很久都没有找到，觉得心里很烦，然后就突然感觉喘不上气来，持续了大约……

嗯……两分钟吧。”

在我的点头示意下，她继续“兴奋”地说道，“周二晚上我在床上看课外书，看到情节紧张处又出现了这种情况，不过喘不上气的时间比第一次短。昨天中午我跟同学正在聊天吃东西，又出现了这种情况，比前两次都要严重，都没办法正常说话了，不过这次时间最短。”根据同伴描述，小励当时还伴有身体发抖的情况。

详细询问了小励的睡眠、行为、情绪、饮食、人际关系等情况后，小励均反映无特别之处，表示自己近来没有任何烦恼，这引起了我的疑惑。我决定先对小励进行腹式呼吸放松训练，经过练习，小励能自如使用该方法。我与她约定，如果她再次出现缺氧的感

觉时便进行腹式呼吸放松，同时记录下当时的情绪反应和想法。

送走小励一行人后，我向班主任了解了小励的情况。班主任说小励学习成绩中等，较初一有所退步；性格外向，平时喜欢跟同学玩；家中有父母、妹妹，父亲是一名军官，平时主要由父亲负责与班主任联系。班主任说小励没有特别的学习问题、人际关系问题及家庭问题。似乎所有信息都在显示小励“没有问题”，这让我更感疑惑。

二、辅导过程

第二周的某天，小励如约前来辅导，这次少了朋友相陪。

“老师，爸爸妈妈带我去上海看过了，医生说我没事！”

原来，小励的父母在周末带她去了上海某咨询中心，咨询师表示她没有问题，未做任何检查。小励说这一周内没有再出现过缺氧状况，她心情愉快地讲着自己的事情，似乎问题得到了解决，然而我的内心依然充满了疑问和不安。

我问：“小励，你愿意体验一下沙盘吗？”

她点头表示同意。

（一）体验沙盘游戏，诉说内心过往

我向小励介绍了沙盘游戏的注意事项。之后，她认真地挑选沙具并进行摆放，完成后为自己的作品取名为“幸福的家”（如图1）。

当开始介绍这一作品时，小励突然变得安静起来，说话声音也不似之前活泼。

“这是我的家，妹妹生病了躺在床上，爸爸妈



图1 小励的沙盘作品：幸福的家

妈吵架了，他们在客厅僵持着。我就这么看着他们，却无能为力。我希望他们可以好好的，我们的家也可以好好的。”

原来，小励的军官父亲虽然每天都回家，但是对家人缺少关心只有命令：对妻子总是批评指责，对孩子只有要求没有交流。小励对父亲非常不满，对母亲充满怜惜却不知道如何做，为此很是自责。借助沙盘，我打开了小励的心防，她终于愿意跟我说出实情。

“老师，其实我骗了你。”小励迟疑着伸出手臂，撩起了校服。

上面的一道道疤痕让我震惊，我佯装淡定，握着她的手说：“谢谢你对我的信任，你愿意跟我说说都发生什么事了吗？”

“我跟男朋友分手了，他跟我们班另外一个女生好上了，我觉得很生气，其实那几次喘不上气就是因为这个原因。后来，我发现用刀片割自己会感觉好点儿，我就开始这么做了。”

（二）了解自伤行为，确定辅导方法

自伤行为是指个体在没有自杀意图的情况下，故意、直接地损害自己身体组织的一种冲动性随意行为。自伤者用身体上的痛苦来抚平更痛苦的心理状态。自伤发生时，自伤者通常处在一种恍惚的状态中，追求的是痛苦与流血，一点儿也不在乎身体外观的改变。研究表明，负性事件会使个体的消极情绪增加，并且对消极情绪有协同作用，如果个体的消极情绪不能得到合理宣泄，当消极情绪的累积达到不能调节的水平时，个体便会采用某种极端的方式来宣泄或调节，如自伤、自杀、攻击等。

小励的父亲对孩子实行专制的教养方式，使得小励低自尊、低自我，在面对命令和不同的意见时，不敢也不会表达自我情绪；面对应激事件时没有足够的控制感，缺少解决问题的技巧，较多采取回避或者撒谎糊弄的方式。自信是一个人对自我能力或技能的感受，是对自己有效应对各种环境的能力的主观评价。对小励这种情况，我决定采用以下辅导方法：用情绪疏导法引导她倾诉心中的苦闷，宣泄不良情绪，提高情绪调控能力；用认知行为疗

法帮她找出自动思维,发现核心思维,改变不合理认知;用支持疗法帮助她建立自信,回归正常的学习和生活。

(三) 倾听内心烦恼,促进情绪宣泄

“老师,我觉得自己好累啊。”

小励低着头坐在沙发上,我摸摸她的手示意她继续讲。

“这些事情我从没有跟朋友们讲过,其实我也很信任她们,但就是不愿意说。我在她们面前假装自己很开心,渐渐地好像在学校就真的开心了。我不想回家,回家看到我爸我就烦,他总是把我们当成他的兵,只管对我们下命令。我喜欢待在学校,但是现在因为那个讨厌的男生,我连学校也没法喜欢了。”

对于这个直接影响了她在学校的情绪的男生,我进一步追问:“你和这个男生之间发生了什么?”

“我们是同班的,当初是他先追的我,但这学期他突然不跟我说话了,后来朋友告诉我他决定跟我分手。”她情绪开始激动起来,“这种事情怎么不直接跟我说呢?难道我就这么让你讨厌,还要别人来告诉我!我是最后一个知道的,大家都知道了!他们肯定都在笑我,我怎么面对别人?而且他现在跟我们班另外一个女生很好,根本没有考虑我的感受。为什么还要找自己班的?我每次看到他就生气,我已经不喜欢他了,但是他凭什么不跟我说分手,他应该先跟我说的!一想到这个我就生气,一看到他跟那个女生说话我就火大,然后我就会喘不上气来。”

飞快的语速、激昂的语调,小励心中压抑许久的情绪终于宣泄出来了。此时我看到了一个敏感、自卑、无力的女生,面对男友单方面的决定,她没有沟通的勇气,也没有解决问题的方法,内心的情绪无处宣泄,就如同她在面对父亲的命令时一样,只能压抑自己选择接受。然而男友不是父亲,她压抑的情绪随着男友与另一个女生的互动不断积累,而她又没有合理的宣泄方式,只能选择在自己的身上寻找出口,用躯体上的痛苦缓解内心的愤怒。

经过协商,我们确定了辅导目标:减少自伤行

为的次数直至不再自伤,学会在产生不良情绪时合理宣泄情绪。并约定在下次辅导前记录这一周引发不良情绪的刺激情境、当时的自动思维和不良的情绪行为。

(四) 辩驳自动思维,建立合理信念

第三次辅导,小励如约而至,这次依然是一个人来。

她开心地说:“老师,这一周我划自己的次数减少了,但是把笔弄断了几根。”

肯定了她的进步后,我向她解释了认知行为疗法的原理便开始了辅导,以下是辅导片段。

心理教师:这一周碰到过什么令你 uncomfortable 的事情吗?

小励:上数学课的时候老师叫了他后面的女生回答问题,她没答出来;老师又叫了他回答,然后大家都笑了。

心理教师:这件事情对你的情绪有什么影响?

小励:我觉得生气、紧张、尴尬、难过。

心理教师:给每一种情绪打分的话,各有多少分呢?

小励:生气60分,紧张70分,尴尬50分,难过50分。

心理教师:紧张情绪对你的影响最大,你那时候在想什么让你这么紧张呢?

小励:大家千万别看我,千万别看我。

心理教师:看你会怎么样?

小励:会笑话我。

心理教师:笑你什么?

小励:真没用,被人甩了。大家都知道的事情只有我像傻瓜一样不知道。

心理教师:大家经常说你没用吗?

小励:没有。

心理教师:你什么时候被大家肯定过呢?

小励:嗯……英语课上被老师表扬口语说得好,朋友说我很细心。

心理教师:大家都笑了,你认为大家在笑你没用,还有其他原因吗?

小励:笑他们俩的关系。

心理教师:你说你担心大家笑你没用,最糟糕

的结果是什么?

小励:我会很难过。

心理教师:最现实的结果是什么?

小励:就是我被大家认为在这件事上没用。

心理教师:你觉得你总是认为大家笑你没用会有什么结果呢?

小励:不开心,认为自己真的没用了,不想跟大家说话。

心理教师:假如你不这么想,会有什么结果?

小励:对自己没影响,可以在班里没有压力地待着。

心理教师:如果这种情况发生在别人身上,你会对她说什么?

小励:你有没有用不是根据这个判断的,你认为重要的人觉得你有用就可以了,不需要时刻在意别人的看法。

心理教师:如果同学们就是要笑你,你该怎么做?

小励:笑就笑吧,我可以让自己做得更好,让老师和朋友肯定我。

心理教师:现在你再来给你的情绪强度打个分吧。

小励:生气20分,紧张30分,尴尬20分,难过20分。

心理教师:再感到紧张时,马上把事件写在这个表格上,并写下当时的想法。

通过认知行为疗法,我发现小励的核心思维是“我是个没用的人”,因此帮助小励改变对自我的认识是接下来的辅导重心。

(五) 多方协同合作,提升支持系统

小励的父母文化水平较高且重视孩子的教育,我与班主任讨论决定,由班主任与小励的父母沟通,全面了解小励在家的情况,并建议小励的父亲多给予孩子关注,与孩子进行平等沟通;平时在表达情绪和处理事情时要注意方式方法,给小励树立一个好榜样。

班主任让小励承担了小组长的职务,小励做得很好,班主任肯定了她的工作,这增强了她的自信;班主任还告诉各科教师在课中和课后多给予小

励支持和鼓励。

(六) 结束辅导关系,跟踪辅导效果

六次辅导后,小励没有再出现自伤行为,当产生不良情绪时也能够用合理的方式进行宣泄。她与该名男生已经说清楚,也不再过分纠结班内同学对自己的看法。偶尔几次担心大家对自己的看法,也能够自行调节。

班主任反映小励较过去更关注班集体的事了,学习成绩有所提高,小组长的工作也得到了大家的一致肯定。父母反映与小励的交流增多了,小励也会尝试着与父亲交流意见。某天,小励来咨询室主动说起自己的近况,表示父亲跟以前相比脾气柔和了,父女间的交流增多了,自己比以前更开心了。总之,一切都在慢慢变好的过程中。

三、辅导反思

建立良好的咨访关系是心理辅导顺利进行的重要前提,而正确识别来访者的状态并根据来访者的特点选择恰当的方式让来访者愿意说出内心的话是辅导的首要任务。本案例中,来访学生貌似配合实则抗拒,没有在一开始时真正地信任心理教师。她跟朋友一同前来,讲述自己情况时夸张的兴奋,以及对个人内心想法的隐瞒等表现都在显示她的抗拒。因此,此时最适合用沙盘疗法打开她的心扉。

来访学生的自伤问题是由失恋直接引起的,但归根到底是家庭教养方式不当导致了她的自卑性格,从而在发生失恋时无法合理宣泄情绪,产生了非理性信念继而引发了更多不良情绪,最终选择采用自伤的方式解决问题。本次辅导主要以认知行为疗法为主,同时辅以其他辅导方法来帮助来访学生解决问题,效果较好。

参考文献

- [1]谢金凤. 心理咨询技术与应用[M]. 武汉: 华中师范大学出版社, 2007.
- [2]侯牧天, 唐桑, 薛亦菲, 等. 中学生自伤、自杀意念的“双高”与“双低”模式: 基于潜剖面分析方法[J]. 心理技术与应用, 2022, 10(2): 82-93.