

失恋、弃学小帅哥的艰难蜕变

——厌学弃学中的情绪障碍问题辅导

◎ 陶新华（苏州大学，苏州 215031）

关键词：失恋；弃学；心理辅导

中图分类号：G44 文献标识码：B 文章编号：1671-2684（2022）02-0054-03

一、案例概况

S，一名高二男生，见到我时已经两年没有去学校读书了。为什么会这样？情况复杂，也进行过多次咨询，结果仍然不上学，整天在家中和社区内晃荡着。父母都是教育工作者，但他们拿孩子一点儿办法也没有。

我与S简单交流之后，觉得他是一个很聪明、有灵气而又多愁善感的好男生，被情所困，不能自拔。但有改变的意愿，也愿意与我交流。第一次接触后，我们的咨询关系开始了，他每周一次从远方坐高铁来苏州，接受咨询后再坐高铁返回。之后我了解到，他为了省钱总是坐慢车往返。

我先是对他做了几次家庭治疗，之后又有十多次单独交流。可惜的是，后来S的咨询被疫情打断了，但是变化和进步开始了，他真的找回了自己的青春，今年考取了一所还不错的职业类大学。我回访他，他表示在大学里真的重新找回了自己，过得有滋有味的。他说咨询帮助他重新找回了人生，找到了方向，现在大学生活很好，还担任了学生会干部，而且与女友N的关系稳定和谐。

回顾与整理这个咨询个案，让我再次认真反思S的内在心理动力。当一名中学生决定弃学，这是他人生的重大挫折，这个挫折的意义仅次于决定自杀，放弃自己的人生前途。父母、老师对此应予高度重视，但是错误在于人们往往只重视“弃学”这个结果，而没有重视导致“弃学”决定的原因，那才是真正的挫折和创伤所在。由于家长和老师没有意识到这个创伤，而一味地给予他教导和批评，这些教导与批评在该生心中形成二次伤害，再加上青春期的逆反心理——过度防御，结果他用极端行为对抗父母，对抗管教，于是陷入难以收拾的恶性循

环，最终变成了剪不断理还乱的疑难问题。

二、咨询过程

S愿意与我交流的最初原因是我相信他知道学习的重要，但是他现在有比学习更重要的事情，不处理完则无法安心学习。他最要紧的事情就是与自己喜欢的女生交往。父母往往听到这样的问题就很生气，认为不把学习搞好，高中不能顺利毕业，读不了大学，这样的情况下去谈恋爱，舍本逐末，怎么可能有好结果。但是青春期孩子的想法是另一种样子，在他们的逻辑中，处理好情感问题很重要，否则活着的意义都找不到，学业还有什么重要的。因此，S的经历和转变的故事对我们都很有启示。

S英俊潇洒，以优异的成绩考取了某地重点高中，在高中一年级的重点班遇到了同样优秀且美丽动人的姑娘M，M也被S吸引，两人开始了交往。双方父母也有所了解，没有干涉，觉得两名男女同学都很优秀，交往也不会影响学习。但是半学期过去了，情况开始失控。女生M成绩仍然保持领先，而S的成绩却掉了下来，两人差距越来越大，但是他们的关系仍然很好。S的妈妈提醒孩子是不是别谈了，专心学习更重要，但是S已经很认真地坠入爱河难以自拔，他一切以M为生活中心。后来，因为M与其他男生日常也有交流，与S发生误会，在同学关系上发生了不愉快甚至冲突，于是M决定不与S交往了，这使S遭受情感挫折而一蹶不振，不想上学了。

在S的世界里，追求自己的所爱成了生活的唯一目标，在S的努力下，M又同意交往，但是S的情绪已经被扰乱，不能安心学习，难以恢复当初的信心。进入高二后，学习变成三天打鱼两天晒网，

之后去上补习班，一段时间后逐渐不能正常上学，最终弃学在家。其他同学则升级，参加高考进入了大学，而他停留在高二年级。

M进入高三，与S也不再来往了，之后M考取了大学，S更加感到自卑。S弃学在家成为“宅男”，心情烦闷，不能正常学习，整天玩游戏打发时光。之后开始与另一位女同学N交往，N考取了某所职业类高校，也不喜欢学习，开始与S认真谈恋爱。两人彼此做出承诺，S也把N看成知己，视为生活中的重要人物，恋爱成了他弃学期间的重要精神支柱。父母也不敢反对，因为对于S来说，如果不恋爱，活着的意义都没了。如此纠结的青春恋情，真是让人唏嘘不已，感慨万千。

第一次咨询，我请S画了两幅树木画，我用的是树木人格测试中的“二枚法”。S的这两幅画表达了许多信息，一个帅气而又曾经学业优秀的好学生在学校和家庭环境中的表现完全不同，内心很稚嫩，自我动力又很强大，环境适应性和压力承受能力都非常弱，社交回避显著；存在明显的创伤体验，有明显的不安感和无力感。

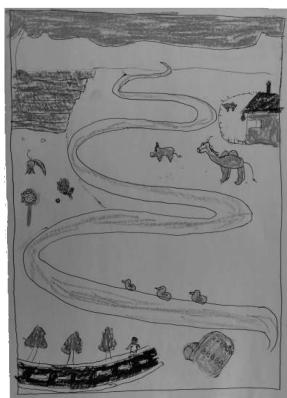
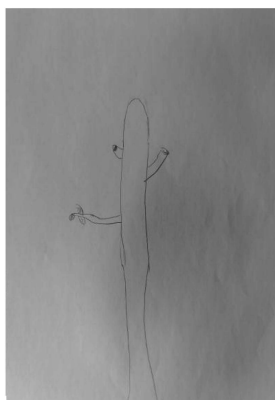


图 咨询中S的三幅画

S同时还画了一幅“风景构成法”，让我了解了他的困惑，也看到了他的希望：一是资源不能整合，他在自己的世界里努力挣扎；二是自我、任性、随意而又迷茫，走投无路，压力巨大。

我与S交流时，理解和重视他的情感交流和恋人关系，询问他未来情感发展的可持续计划，讨论他未来的婚姻可能遇到的挑战，然后提出具体的问题：（1）如果他一直不读书，只是高中毕业，女朋友愿意与他结婚吗？他说N是愿意的。（2）如果女生毕业有了自己的工作，而S还没有固定的工作，N愿意养他吗？他回答说，N说可以养他。（3）如果他们准备结婚了，N的父母会同意吗？如果不同意，N能顶住压力嫁给他——一位高中毕业而没有固定工作的S吗？他回答不确定，可能顶不住压力。（4）他现在为什么能够这样自由潇洒地恋爱又过着衣食无忧的生活呢？他回答说因为父母支持。（5）以后自己的父母可以一直这样无条件支持他吗？他回答不确定。（6）他真的准备成为被老婆养着的吃软饭的男人吗？S说：“我明白我应该去上学，但是我现在就是不想去。”（7）不想去就可以不去，他可以这么任性，但是有没有询问一下父母的无条件支持可能持续到什么时候？在家庭治疗中讨论的结果是，父母表示不能一直无条件支持，特别是到儿子满18周岁后，父母已经完成了自己的养育责任，儿子应该自食其力了。

几次家庭治疗搅乱了他们原有的家庭秩序，让他们进入家庭冲突和斗争中，父母开始害怕这样的张力，怕斗争的结果出现意外，总是无条件妥协，满足儿子S的任性和无理要求，容忍他忽略自己的责任行为。后在咨询师的帮助之下，他们厘清了各自的责任，要求儿子要么读书学习要么自食其力。起初父母感觉压力大、担心多，之后达成一致意见，动之以情，晓之以理，坚持原则，S逐步妥协，开始了缓慢的改变历程。先是开始参与做家务，减少自己的支出，包括每月50元的网络手机费用。后尝试外出打工，尝试去补课，最后自己选择回学校读书。

在最近访谈中，我询问他，“你爸妈与我咨询之后变得严厉了，你感觉如何？”

S回答：“爸妈坚持原则，把家庭氛围搞得很好，

更像一个家了。”

从前的任性与胡闹原来与家庭中无原则、无界限有关，当家庭的界限和原则建设好了，父母更像父母，儿子更像儿子，各尽其职，儿子就回到学校去上课了。

当然，咨询过程除了家庭治疗，还有与S的单独咨询，重点是处理他的情绪和他与女友的恋爱关系。我与S父母交流，让父母不再反对他与女友交往，他自己觉得与女友的关系在他现阶段的生命中是很重要的，于是讨论的重点一直放在如何更好地维护好这样的关系。既要女友的继续成长和发展有帮助，又要让S自己感到要成为一个值得女友喜欢的人，这样的讨论自然过渡到长期辍学在家的情形如何处理。“我不想上学，我不要去学校，说到上学我的心情就很不好”，S的初期反应是这样的。我选择尊重来访者，尊重S自己改变的节奏，包容他的所有，同时让父母也要做到。让我欣喜的是，他的女朋友不离不弃，仿佛无条件爱着他，这对咨询工作和父母推动孩子改变有很大的帮助。

在S的改变过程中，父母的改变至关重要，而父母的改变也有反复，有动摇。父母坚持原则就一定能够让儿子改变吗？如果还不改变怎么办？S两年弃学不读书，作为教育工作者的父母心急如焚、焦头烂额，但是当他们从容接受这一切时，改变就在悄然发生。S的转变也有一个反复的过程，但是当他努力尝试新的方法时，家庭结构、动力和关系模式就发生了变化。“养猫事件”是在咨询过程中发生的，S要买一只猫回家养。很多家庭中，孩子要养宠物，最后总会成为父母的责任，于是家庭约法三章，写下书面备忘录。父母出钱让S买了猫，但是所有养猫的工作都只能由S自己完成，喂猫、打扫卫生等，父母不帮忙。如果S不负责到底，猫就立即送走。

这件事在家庭互动中一时成了焦点。一方面，经过S的反复争取，猫买回来了，他开始时不能坚持原则，高兴时自己养，不高兴时对猫不管不问，照顾猫成为父母的工作。父母指出问题，他发脾气，这是S一贯的应对父母的模式。经过咨询讨论，如果约法三章不能执行，就把猫送别人。多次反复后，S

开始自己全面承担养猫的责任。为了给猫买口粮，S需要努力多做家务挣工钱，开始认真投入和参与家务劳动，也开始能够自己照顾自己。

S在家独自一人住一套房子，父母与他不再纠结是否回校读书、是否可以谈恋爱、是否可以养猫等，生活开始进入平静期，只是S的生活比从前艰苦一点，经济紧张，无法实现财务自由。他与女友的关系也比较稳定，女友也鼓励他还是要读书升学，否则他们没有未来。这时候S恢复理性，开始面对现实和考虑自己的未来，一段时间后，自己要求回学校读书，参加高考。

三、咨询启示

在这个案例中我做到了以下三点：

1. 相信每个孩子都可以找到自己的成长道路，如果没有找到，一定是被什么问题困住了，暂时迷失方向，迷失自我。我们首先要做的是理解他们，然后才能支持和帮助他们。

2. 相信每个家庭因爱而建立起来的关系包含丰富的资源，他们都能够因爱而化解所有的矛盾，因爱而生成战胜困难的勇气和智慧。

3. 咨询师的陪伴和指引是在家庭系统之中帮助每个成员成长和改变的，每个成员都是这个系统中重要的积极分子，让每一个成员参与其中，效率会很显著。这些也许对咨询师帮助来访者和父母们教育子女有所启迪。（注：案例发表经过来访者同意并有所改编。）

作者简介：陶新华，博士，副教授，临床心理学硕士生导师，中国心理学会首批注册心理督导师，苏州大学苏南地区大学生心理健康教育研究中心专职咨询师、督导。国家家庭教育研究中心新家庭教育研究院副院长（北京市），中国心理卫生协会临床心理咨询与治疗专业委员会理事，中国心理卫生协会团体心理咨询与治疗专业委员会常务委员（表达艺术心理治疗学组组长），中国心理卫生协会家庭治疗专业委员会理事，中国表达艺术治疗国际学术研讨会主要创办人之一，江苏省心理卫生协会常务理事，苏州市心理卫生协会理事长，苏州新教育心理培训学校校长，日本宇部创新大学临床心理学客座教授。

编辑 / 张国宪 终校 / 刘芳