

# 每个人内心都有一朵花

## ——一例初中生抑郁情绪心理辅导

◎ 李敏君 (浙江省台州市黄岩区灵石初级中学, 台州 308024)

**摘要:** 一名九年级女生开学两周以来情绪低落, 上课注意力难以集中, 经常一个人默默发呆, 夜里入睡困难, 抑郁的情绪让她十分痛苦, 出现过自我伤害行为。心理老师通过四宫格绘画和认知行为心理技术, 引导她发掘自身的正向资源, 从改变不合理信念入手, 促成行为的改变, 从而减轻抑郁情绪的困扰。

**关键词:** 抑郁情绪; 自我伤害行为; 九年级

**中图分类号:** G44    **文献标识码:** B    **文章编号:** 1671-2684 (2022) 05-0044-03

### 一、辅导背景

开学第二周的一个中午, 我在心理咨询室整理资料, 九年级的一名心理委员来找我, 说是要帮他们班里的小谈(化名)预约咨询。据心理委员的描述, 开学两周以来, 小谈好像变得沉默寡言了, 经常独来独往。今天她在教室里发现小谈用镜子碎片划自己的手, 虽然没有划出血, 但是觉得她的行为不太正常, 于是建议她找心理老师聊一聊, 小谈也表示愿意前往心理咨询室。了解情况后, 我按照约定的时间, 在咨询室里等着小谈的到来。

### 二、个案概况

小谈, 女, 九年级学生, 性格沉默内向。初中入学时学习成绩中等水平, 八年级开始成绩不断下降, 自述因为抑郁情绪难以集中精力学习。经过初步摄入性会谈, 发现小谈的原生家庭较为复杂。父母在她3岁时离婚, 她和父亲、爷爷、奶奶一起生活。父亲再婚后又离婚, 精神受了刺激, 现在没有工作。爷爷是家里唯一的经济来源, 脾气比较差, 经常责骂小谈。小谈觉得家人对她不关心, 不理解。在学习上, 小谈成绩一般, 没有受到老师特别的关注, 在班级里也没有要好的朋友, 觉得很孤单。长此以来, 小谈情绪低落, 抑郁倾向明显, 出现过自我伤害行为, 开学以来睡眠也不太好。

根据初步会谈结果发现, 小谈的抑郁情绪持续时间较长, 且有自我伤害行为, 目前学习和生活都受到影响, 需要进一步跟进, 了解其社会功能受损程度, 以进一步评估。

### 三、辅导过程

**第一次咨询:** 采用基础性会谈收集资料, 利用CBT情绪评定量表评定情绪状态, 采用四宫格绘画确定咨询目标。

我看到小谈的“心理咨询预约单”里勾选的咨询问题有抑郁、情绪困扰、睡眠、焦虑这几项, 于是从她的咨询诉求入手, 询问有哪些我可以帮到她的。小谈说自己感到很低落, 经常晚上睡不好, 要花很长时间才能入睡, 这两周状态最严重。排除躯体疾病的可能, 初步判断睡眠问题主要是由情绪问题导致的。小谈说, 这种低落的状态在七年级就开始了, 经常是阶段性的, 一段时间很低落, 过了这段时间又会好一些。她坦言, 在情绪不好的时候, 她会划自己的手。说着, 小谈露出了她的手臂, 在她小臂的位置我看到六七条被划伤的痕迹, 虽然很淡, 没有出血, 但是鲜嫩的手臂上平白多出的这些划痕让人触目惊心。我注意到有两条划痕伤口较新, 于是询问这两条伤口的来由。小谈说这两条是今天刚用碎玻璃划的, 划的时候觉得挺放松的, 但是划了之后觉得不好看, 怕同学们看到, 就用袖子遮起来。小谈坦言, 自己是七年级的时候第一次尝试划自己的手臂, 之前看有人这样做过, 当时他们好像就是闹着玩的, 她觉得这个挺新鲜, 自己也想试一下, 划的时候都是轻轻的, 不痛。后来发现不开心的时候划一下, 可以让自己平静下来。听了小谈的叙述, 我大致了解到, 她其实不是真的要伤害自己, 而是用这种方式来缓解情绪。小谈自己也讲, 其实她知道这根本不

能缓解情绪，但又不知道难受的时候该怎么办，其实很想改变这种情绪状态。

在这次谈话中，我大致明确了咨询的方向，为了使咨询的目标更加明确，我采用简易四宫格和小谈一起商谈咨询的目标。我将白纸对折再对折，形成了一个简单的四宫格。简单介绍了一下四宫格的用途，邀请小谈和我一起通过四宫格绘画的形式来探寻如何才能改变目前的情绪状态。我以简单的意象对话做引导，请小谈在第一个空白格子里记录目前出现在头脑中的事物。小谈闭上眼睛沉思了一会儿，随后在第一个格子里写了“？”和“云深”。小谈说自己不知道怎么回事，脑海当中出现了很多的“？”，觉得脑袋一团乱麻，解不开，理不清，觉得很烦。“云深”是小说里的一个人物，他留着一头银发，酷酷的，冷冷的，但是对女主很好，是个深情的男二。她觉得云深的人生很伤感，自己能感受到那份伤感，感觉和云深是同一类人。

为了更好地了解小谈目前的情绪状态，我邀请小谈做了一个简易的0~10分的情绪状态的评定，0分代表情绪很低落，10分代表情绪高涨，很开心的状态。小谈对自己目前的情绪评分是4分，她想要达到的理想的情绪状态是7分。我邀请小谈在第一个格子里写上4分，代表目前的情绪状态，在右下最后一个格子里写上7，代表自己想要达到的情绪状态，在中间两个格子写上4→7。接下来的咨询主要围绕着四宫格的第二个和第三个展开。

小谈在第二个格子里写下了人际关系、父母吵架、父母偏心、精神疾病，代表困扰她的事情。她讲到，父母在她3岁的时候就离婚了，妈妈很少会来看她。爸爸后来再婚，有了一个弟弟，前几年又离婚了。现在自己和爸爸、弟弟、爷爷、奶奶一起生活。爸爸因为离婚事情的刺激精神状态不好，不再出去工作了，家里是靠爷爷奶奶挣钱的。爷爷脾气很差，经常和奶奶吵架，也经常骂她。

第三个格子里记录的是一些想到就会让自己开心的事情，小谈写了狗、动漫、小伊。据了解，小谈非常喜欢狗，也很喜欢和它们交流。她家养了三条狗，每次回家看到它们跑来跑去，就特别开心。每次心情低落的时候，有狗在身边就会好很

多。动漫也能带给自己快乐，小谈说自己喜欢看经典的动漫，已经坚持看了很多季了，每次看动漫时就觉得没有什么不开心的事了。也因为动漫，结识了自己最好的朋友小伊，和小伊一起聊聊天也很开心。这个格子里记录的事情是小谈自身的正向资源，是改变她情绪状态的一个关键。通过罗列和叙述的方式引导小谈挖掘自身资源，缓解情绪。

在咨询的最后，我邀请小谈用一种动物来形容7分状态下的自己，小谈想了一下，随后画了一只“鸟”。她觉得小鸟很有活力，希望自己可以像小鸟一样快乐自由地飞翔。我对小谈说道，“小鸟可以自在地飞翔，也可以随时停下来闻闻花香，看看美景，累了也可以随时调整休息。老师也希望你像小鸟一样快乐地飞翔，如果你飞累了，想要休息了，老师这里也可以是你的休息站。等你调整好了，随时可以展翅飞翔。”

第二次咨询：利用CBT简易流程确定本次咨询的目标，同时挖掘个案自身资源，从改变不合理信念入手促成行为的改变。

五天后，小谈又来找我，说自己又出现了几次自我伤害的行为，表示很想消除这种行为，于是来寻求帮助。这次我同样用四宫格绘画辅助咨询。这次咨询，来访者有强烈地想要解决的目标，于是针对这个目标直接展开咨询。我先从划伤自己手这个行为给她带来的影响入手，邀请她把能想到的好的和不好的影响都写在第一个格子里。

小谈在第一个格子中写下：获得家长、同学的关注和心疼；怕被家长发现，被骂一顿，事情变得更严重；班级男同学发现会起哄、嘲笑；路人的偏见。

师：这个行为给你带来什么好处，你认为划伤手可以获得家长和同学的关注和心疼？

生：是的，我们班的女生看到会很关心我，之前她们都不怎么理我。

师：我看你写到家长的时候比较矛盾，一方面你觉得家长会关心、心疼你，另一方面好像又担心会被骂？（找到来访者的矛盾之处，进行辩论）

生：我也知道通过这种方式来获得家人的关注其实是不对的，所以我很想消除这种行为。

师：看来，你已经知道自己要做什么了。

师：那么，你现在多大程度上想改变这种行为呢？我们也用分数来评定，0分代表不想改变，10分代表非常想要改变，你现在的状态是几分呢？请写在第二个格子里。

生：6分吧。

师：好的，看来你还是有决心去改变的。接下来，我们就来看看，在6分的状态下可以做出哪些努力和调整？（充分尊重来访者，不刻意要求来访者一定要达到最想改变的状态。）

师：你刚才说，你在烦恼，情绪低落的时候会通过这种方式来放松，那么在你情绪低落的时候，你曾经做了什么事情同样可以帮助你调整情绪状态？你可以尝试将这些事情写在第三个格子里。（挖掘来访者自身的正向资源）

小谈写道：吹风听歌、和朋友一起玩、看小说、看日出日落和黄昏的天空、狗、秋天的大坝。

师：这些事情中，哪些做起来是比较容易的，你可以经常做？（可操作性的改变）

生：吹风听歌，看天空，这些我可以经常去做。我很喜欢爸爸带我去大坝边看秋天的树，那个时候我很开心。

师：那你可以经常去吗？

生：周末的时候，一般晚上爸爸会带我去。

师：那很好啊，其实你自己就有很多调整的方式，只不过平时你可能没有注意到。（小谈点头）

师：我们不妨做个小约定，比如从这个星期开始，在情绪低落的时候不去划自己的手，你觉得怎么样？

生：嗯，我觉得可以。

师：那你觉得我们先设定多长时间比较合适？

生：我觉得先从两个星期开始吧。

师：你可以把这个小约定写在第四个格子里。

小谈在第四个格子上写道：我约定从第3周的周一至第5周的周一不故意划伤自己的手。

师：现在你可以在这个约定上签上自己的名字，我们暂时约在第5周的周一再见面，看看你是否完成了这个约定。如果你在这段时间里有需要，你也可以再过来，好吗？（小谈表示同意）

#### 四、辅导效果与反思

这个个案主要聚焦的问题是抑郁情绪，抑郁情

绪持续时间较长，已经影响到她的学习和生活，同时伴随着出现了自残的行为，应引起高度重视。需要联系班主任和学校给予充分的支持，同时咨询要持续跟进。当然，也需要告知家长引起重视，给予她尽可能多的关心和支持。

导致抑郁情绪产生的因素是多方面的，其中原生家庭是主要原因，原生家庭中相处模式的调整是工作的重点，但是需要介入家庭治疗。目前主要是针对个案的咨询，只能从个案自身现有的资源出发，挖掘她自己身上的资源，尽可能帮助她改变现状。

这两次的咨询中，我都采用了简易CBT技术，它是一种有结构、短程、认知取向的心理辅导方法，对于该个案出现的抑郁情绪是适用的。它的主要着眼点放在个案不合理的认知问题上，通过改变个案对己、对人对事的看法与态度来改变心理问题。之所以说简易，是因为我融合了四宫格绘画的方式，整个咨询的过程都展现在四宫格之中。让来访者自己了解问题，明确咨询的目标，找到改变的资源，最终达到自己想要达到的状态。在两次的咨询过程中，小谈的参与度是比较高的，也很愿意分享自己。虽然还不能从两次咨询看出多大的咨询效果，但是从每次情绪状态的评定反馈来看，咨询带给她的体验是积极的。

第5周的周一，我因为临时外出开会，没能在咨询室等待小谈的赴约，周二中午我吃完饭后就急忙赶回咨询室，心想她有可能会过来。果不其然，在铃声响后，一个小小的身影出现了。小谈说她没有忘记昨天的约定，昨天没等到我，今天又来了，就是想要告诉我她遵守了我们的约定。她高兴地伸出双手给我看，我看到上面确实没有出现新的伤口，只有原先的旧伤口，若隐若现。看着眼前这个脸上洋溢着笑容的小姑娘，和第一次刚进咨询室的时候判若两人，我想，其实每个人内心都有一朵花，他们自己就有能量让花盛开。在小谈的笑容里，我仿佛看到一朵美丽花朵正在悄悄重新绽放。

#### 参考文献

[1]何丹.家庭社会经济地位对青少年抑郁的影响:自尊的中介作用[J].心理技术与应用,2017,5(12):723-727.