

令人又爱又怕的“第六感”

——高中生“黑影”恐惧个案辅导

◎ 罗莉 (广东省佛山市第四中学, 佛山 528000)

摘要: 恐惧是个体对未知事物不了解, 用自己以往生活中的经验分析事物, 不能得到合理解释而产生的忧虑、痛苦的感觉。一名高一男生对“黑影”产生了恐惧, 深信自身拥有“第六感”, 心理教师主要运用个人中心疗法, 辅以理性情绪疗法, 促进来访者自我概念与经验的整合, 帮助来访者降低恐惧, 最终使其恢复了正常学习和生活。

关键词: 恐惧; 个人中心疗法; 理性情绪疗法

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2022) 11-0045-04

一、个案概况

小A (化名), 16岁, 高一男生, 独生子, 在校住宿, 戴眼镜, 个子高瘦, 身材单薄, 肤色略白。成绩中等, 与教师保持不远不近的距离, 班内朋友少, 自评“与同学的思维不在一个频道, 他们比较幼稚, 自己会想一些相对有深度的东西”。

小A入学体检报告正常。他与父母关系一般, 家里经济条件一般。10岁前在乡下与文化程度不高的爷爷奶奶一起生活, 爷爷务农, 奶奶是典型的家庭妇女。小A与老人关系亲密, 放假时, 会主动到乡下陪伴老人。

小A如约来到辅导室, 坐在沙发上, 看着我的眼睛, 用低沉的声音说: “老师, 也许我接下来说的, 你不会相信, 但是真实发生在我身上的事情。”

半个月前, 一天晚修结束后 (约22点), 小A到课室墙外的开水处打开水, 周围没有人, 灯光较暗, 小A的眼角似乎扫到有“黑影”闪过, 仔细看却没有人, 当时心里觉得不舒服。他独自回宿舍, 感觉有“黑影”跟随自己上楼梯, 小A身体僵硬, 额

头和后背出冷汗。类似情形, 小A后来又遇到了2~3次, 导致每天晚上害怕独自去打开水, 上厕所等。第二天上课效率下降, 因此, 前来寻求心理辅导。

二、评估与分析

(一) 问题评估

小A的“中学生心理健康测验 (MHT)”测评显示: 小A的总体情况为66 (预警状态), 效度量表正常。其中, 恐怖倾向为13, 身体症状为11, 孤独倾向为9等, 都呈现较高的分数。

小A思维清晰, 表述详细, 无逻辑思维混乱, 有自知力, 知情意协调一致, 未严重影响正常社会功能, 因此, 初步排除严重心理问题和神经症性心理问题。

根据小A的表述, 判断为一般恐惧倾向, 属于一般心理问题。

(二) 成因分析

恐惧是个体对未知事物不了解, 用自己以往生活中的经验分析事物, 不能得到合理解释而产生的忧虑、痛苦的感觉。

小A在灯光较暗情况下感觉到“黑影”, 为什么会令他感到恐

惧?原因是,小A的生活经历令他相信“黑影”是客观存在的。他小时与爷爷奶奶一起生活,奶奶在闲暇时喜欢讲“灵异故事”,小A说,每次听完都感觉汗毛竖起来了,但又喜欢听,觉得很神秘。小A还提到在乡下的亲身经历,自己有时会看到模糊的影子,一起玩的小朋友也说见过,但身边大人很焦急地否认,然后会带各自的小孩去找村里的“神婆”求符压惊。

小A的性格特点也令他更关注个人的内心世界,并且合理化遇到的一些问题。个性偏内向的小A不喜欢运动,与同学可聊的话题也不多,喜欢看《鬼吹灯》《盗墓笔记》一类的书籍和影视剧等。小A把日常生活中遇到的一些自认为“不可解释”的事情都归为“灵异”,但周围没有人附和或认同他的看法。为了合理化,他用自己拥有“第六感”来解释,因为“第六感”,他比别人更容易感知“黑影”,这种解释反过来又加深了小A对“黑影”等灵异事物存在的接受度。

小A相信自己拥有“第六感”,但又害怕因“第六感”感知到“黑影”等灵异事物的存在,在他看过的书籍和电影中,有这种能力的人都会比较危险和痛苦,同时也可能会令周围人反感。同样,小A父母不相信他的“第六感”,让他不要想这些来逃避学习,同学认为他是迷信和胆小,或者由于眼花等原因导致,从此他不敢再与别人说,害怕异样的眼光。

由于拥有“第六感”,小A认为自己会遇到“黑影”等事物所带来的危险和外界对他的异样看法。因此,在连续几次“感知”到黑影后,小A对“黑影”表现出恐惧,晚上不敢独自去打开水和上厕所等,紧张的精神状态也导致他白天的听课效率下降,让他迫切需要解决这种困境。

三、辅导目标

和小A商量后,确定辅导目标为:降低对“黑影”的恐惧程度,恢复正常的学习和生活。

我和小A按辅导一般流程做了双方义务、权利和时间的约定,在遵守有限保密原则的前提下,约定每周一次,每次40到50分钟。如果小A觉得没有明显改善,可以更换心理教师,甚至如果他的恐

惧程度发展过快,严重影响到学习和生活,他要到专业机构求助。

四、辅导过程

(一) 个人中心疗法为主和理性情绪疗法为辅并交织运用

个人中心疗法是由卡尔·罗杰斯首创的一种心理辅导方法。他认为,心理适应不良的程度取决于自我概念与经验之间的不和谐程度,两者的不一致,主要源于自我概念受到外部文化因素的影响,个体把他人的价值观内化为自己的价值标准^[1]。该疗法相信积极的成长力量,会评价个人经验对自我实现的作用,相信人有能力调整自我。个人中心疗法的技术包括设身处地地去理解,坦诚地与来访者交流,无条件的积极关注,不从个人的立场去评判来访者的问题等。

我在经过一些辅导方法的“试错”后,把重心放在无条件的积极关注上,接纳小A的全部感受,耐心倾听他对“第六感”的看法,不随意用科学观点等理由改变小A对“黑影”的解释。小A不认为“黑影”是鬼,而是目前科学暂时无法解释的事物,他统称为“灵异事物”。对小A的问题,不能简单粗暴地认为是“封建迷信”,其中有较复杂的地方文化和群众信仰等因素,也不能简单归因为小A眼花等并强迫小A接受这种解释。

小A对“黑影”产生恐惧的情绪,如果用情绪ABC理论解释,这是因为他认为“黑影”是由“第六感”带来的,而“第六感”有可能会带来危险和他人的排斥。我不评价这种信念的理性与非理性,仅仅运用其原理帮助来访者看清这种关系再做决定。情绪ABC理论的创立者艾利斯,在如何区分理性信念与非理性信念上并没有给出明确的标准,在关于ABC模型对信念的界定上,争论最多的是非理性信念应当如何进行定义的问题^[2]。

(二) 通过无条件接纳和积极关注建立互相信任的关系

小A:老师,你相信我说的话吗?

心理教师:(身体前倾,点头)我会尽最大的努力去倾听和理解、相信你所说的话。(没有简单地说老师一定相信你。用“尽最大的努力”这种说

法，反而容易取得小A的信任，并且能诱导他自身付出行动，把他想说的内容说出来以取得笔者的理解和信任^[3]）

当小A再次说出“黑影”的存在后，我表现得平静，只是用眼神和身体语言支持他继续说，然后小A又说了他的乡下经历和他的“第六感”。我积极的关注和回应，对他优越感的认同，满足了他对“第六感”的倾听需要。

（三）自我概念和经验的整合引导学生开始全面接纳“第六感”

小A在说到“第六感”时，语气中透着自豪和神秘，他对“第六感”又爱又怕，爱的是这种能力让他很有优越感，怕的是这种能力让他见到“黑影”，从而可能受伤害和排斥。小A的恐惧来源于“黑影”，而“黑影”又和“第六感”密切相连，他的自我概念是“我是一个拥有第六感的人，是一个别人应该羡慕我的人”，但他的经验却显示，他的“第六感”没有人认同，可能还让人反感。自我概念与经验的不一致性，既造成了他的心理压力，又增强了他对黑影的恐惧。如何推动两者一致呢？研究者认为：一旦外部世界给予个体有效的刺激，个体必定会产生一系列显性或隐性的感知，这些感知对个体唤起何种信念以解释外部世界，以及产生何种结果，如何应对外部事件起到关键的作用^[4]。

小A：老师，我知道身边人都认为我迷信，自己吓自己，但我觉得我不是这样。

心理教师：嗯，你觉得自己不是迷信，也不是自己吓自己。

小A：是呀，我小时候在乡下是有亲身经历的，我能看到一些大人看不到的东西，但是现在看不到了。我不知道之前和你说的“黑影”，算不算表示我又恢复了这种能力，我觉得自己是有“第六感”的。真的，有一次在街上，我看到有一个人过马路，我当时不知怎么的，在脑海里就闪过一个想法，他会出车祸，结果他真的出了车祸。后来，我预感会发生的一些事，结果真的发生了。

心理教师：我也听说过“第六感”，好像能预知一些还没发生的事情。你刚才提到，你曾经预知有一个人过马路时会出车祸，结果真的发生了。

小A：是呀，好多人围住他，很危险的。

心理教师：你提到了危险这个词，是因为……

小A：那个人过马路时，红灯也亮了，我当时就想，肯定要出事，结果就出事了。

心理教师：哦，他闯了红灯，这种情况出事的概率是很大的。

小A：是呀，但是有时我也会想，如果我没有这么想，是不是他就不会出事。

（四）引导学生看到自己恐惧情绪的来源

小A认为自己的“第六感”可能是导致这次车祸的主要原因，而这种想法加深了他对“第六感”的“爱和怕”中“怕”的感觉，他认为这种“能力”是危险的，被人得知后是会被排斥的。因此，笔者在肯定他的善良后，引导他看到车祸发生的主要原因是“不守交通规则”，卸下“拥有第六感是危险的”这个包袱。

心理教师：你是不想他出事的，你希望他能平安。那么，遵守交通规则和不遵守交通规则，你认为哪一个出事的概率更大？

小A：肯定是不遵守交通规则。

心理教师：是的，不遵守交通规则的人，出事的概率会大很多。

小A：我也认同这一点，我觉得现在有些科学也证明，“第六感”其实是有一定科学道理的，大家也在接受“第六感”。

我们接下来谈到了国外电视台对灵异事件的科学探究，如天花板上弹珠的声音是因为水泥里的钢筋发生热胀冷缩等。小A谈到了很多可以用科学解释的灵异事件。

小A：老师，你是第一位愿意听我说，并且相信我的人。

心理教师：（小结前一段谈话）谢谢你对我的肯定。的确，由于每一个人的成长环境不同，信仰不同，我们对一些事物的解释也不同。我们学会接受这种不同，也互相理解。你的想法如果没有对社会和他人造成负面影响，也不会让你自己很痛苦，就可以保有这种想法。

（五）与“黑影”互不干扰

小A：听了你的话后，我也觉得我以后再不需

要向别人解释什么“第六感”了。可是，我只要一想到在我的身边会有“好兄弟”的存在，我还是会有点儿害怕，而且，我还知道他们的存在。

（到了这儿，又是一个关键点，即如何处理“黑影”。）

心理教师：你认为你曾经伤害过这些“黑影”吗？

小A：当然没有。

心理教师：你觉得他们会打破平衡，来伤害你吗？

小A：不会。

心理教师：如果你认为他们不会来伤害你，你会容忍他们的存在吗？

小A：（似乎如释重负）会，各自有各自的世界，互不打扰，与他们和平共处吧。

心理教师：是呀，与他们和平共处。

当进行到这一段谈话时，我感觉小A的压抑感明显降低。由于推动小A自我概念与经验的一致性提高，小A找到了与自己的想法（第六感和“黑影”）的共存之道。

辅导进行到这里，已经完成了我们初定的六次辅导。

五、辅导效果评估

辅导结束后，我在小A的辅导反馈表上看到，他对辅导的评价很高，认为自己来找心理教师是非常正确的选择。我问小A能否再做一次MHT时，小A因时间关系拒绝了。

回访小A出现“黑影”的次数和感觉，小A说，这段时间好像不怎么出现，就算出现也不害怕。小A很高兴地说，自己的上课效率提高了，最近的一次考试也考得不错，而且与同学的关系也好了一些。从小A班主任侧面了解到，他的学习状态比以前有好转，整个人看起来比以前更容易相处了。

小A对“黑影”的恐惧度降低，全面接纳“第六感”，他不需要否定自己来迎合外界的看法，这促进了他内心的自愈。辅导完成短期目标。

六、反思

第一，对“黑影”和“第六感”之间的关系，究竟应该如何去处理？如何确定来访者的主要问题是对“黑影”的恐惧还是对“第六感”的疑问？我

现在的处理是否恰当？除了以小A的反馈作为评价标准，还有别的标准吗？

第二，我曾尝试用“视觉残留”的心理解释及认知行为治疗等方式进行辅导，来访者表现出抗拒。这也让我思考：“是我想解决问题，还是我想让来访者自己解决问题，我真正接纳来访者了吗？”辅导的方法是多样的，实际用哪一种或哪几种，也许来访者才有权决定。尤其对于高中生而言，辅导教师要和来访者合作，一次又一次厘清思路，不断探讨辅导的具体操作方法。

第三，对于类似带有深层原因的恐惧个案，重点在于先找到恐惧的来源，因为许多恐惧可能都和外界附加在来访者身上的价值观、文化等有关。而有些时候，即使找到来源，我们也需要了解来访者的内心需要，站在他的角度看待问题，积极地关注他，而不是通过简单地降低恐惧程度来解决问题。究竟是化解他的恐惧来源，还是引导他接受当下的状态，也许是辅导的关键。

第四，心理辅导目标中很重要的一点是助人自助。而自助的程度与效率和来访者之前的状态有关，自助促使来访者在辅导过程中成为一个积极的伙伴，而不仅仅是一个“被改造者”。令人深思的是，我们的每一次辅导，究竟是助人自助，还是在不自知地改造来访者。

第五，对于高中生而言，他们仍处于价值观确定的关键时期，作为心理教师，怎么处理价值观的中立原则和学校教师对学生的价值观引导二者之间的关系，值得进一步探索。

参考书籍

[1]王玲,刘学兰.心理咨询[M].广州:暨南大学出版社,2000.

[2]龚艳.评理性情绪行为疗法的“ABC模型”及其逻辑变革[J].常熟理工学院学报,2019(3):37-41.

[3]严文华.新手咨询师:用提问和认同建立关系?[J].大众心理学,2019(4):4-5.

[4]庞晓华,刘大文.关于聚焦心理治疗的探讨——个人中心疗法的新发展[J].山东理工大学学报(社会科学版),2005(6):95-97.