

我是爱和快乐的源泉

——单亲家庭学生如何找到情感归属

◎ 赖小君（浙江省温州市苍南县桥墩镇五凤学校，温州 325806）

摘要：一位七年级的来访学生因父母离异且与交往的异性分手，情感无所寄托，出现自残现象。心理教师通过巧妙梳理，助其树立“子女可以在父母的无条件连接中汲取生命养分，获得自身成长”的理性认识；同时运用意象对话，协助学生转化情绪，获得直面现实的成长动力。

关键词：个案辅导；情感归属；亲子关系；意象对话

中图分类号：G44 **文献标识码：**B **文章编号：**1671-2684 (2022) 11-0052-03

一、个案概况

灵灵（化名）是一名七年级的学生，随爷爷奶奶生活，父母平时外出工作，节假日才回家看她。在小学阶段，她一直是一位话不多但是情感丰富的孩子，也和妈妈有亲昵的情感连接，母女俩常常共同分享生活快乐与困难。

七年级时，灵灵的生活迎来了巨变——父母离异，灵灵由爸爸抚养。由于灵灵和爸爸关系疏远，她时常感到内心孤独，无处寄托。后在朋友的介绍下，和一名外校的男同学交往，但不久就分手了。此后她在课堂上便无法安心学习，经常用小刀割自己的手臂。

二、个案分析

灵灵的问题看起来是因父母离异事件和异性交往失败受到双重打击，然而通过进一步的沟通、了解，我发现首先是因为灵灵的情感归属需求未得到满足。

首先，爸爸性格粗犷且不善于表达，而灵灵性格内向，情感细腻。她从小到大都和妈妈生活在一起，有点小委屈、小困难找妈妈诉说，有些小喜悦、小秘密找妈妈分享，妈妈可以说是她生命中的重要他人，也是她情感的寄托。但是这个重要他人突然走了，连电话也联系不上，无形中灵灵的情感荒漠化，不知道该如何自处。

其次，灵灵正处于青春期，这个时期是交往能力和个性发展的重要阶段。灵灵无意中将情感归属

寄托到自己喜欢的异性身上，来平衡自己情感归属的需求，但现在又迷失了。

三、辅导方法和过程

（一）洞察真相，走出情绪漩涡

灵灵是我的学生，对我亲近且信任，她一进心理咨询室就坐到我对面，把她的故事一一向我倾诉。我安静地听着，对她的故事表示尊重和接纳，同时我试着感同身受她的经历。我感受到她和妈妈的点点温情，也感受到她和男朋友的情感纠缠，于是我抓住机会询问灵灵：“是先处理自己和妈妈的事情，还是自己和那位男同学的事情？”灵灵温和地说：“先处理自己和妈妈的事情。”

我明白她现在的处境应该是情绪淹没了一切，于是我拿出一张白纸，用书写的方式协助灵灵看清自己的情绪来源，厘清事情的真相。我让灵灵写下妈妈离开之后自己最难过的事情。灵灵思虑片刻，写下“妈妈离得更远”“和妈妈见面的机会很少”，她说妈妈以前在浙江瑞安工作，现在却去了广州上班，以前每年都会回来几次，现在却很少回来了，灵灵诉说这两点时几乎哽咽。

我始终很平和，协助灵灵梳理情绪，洞察事情的真相。关于“妈妈离得更远”，我引导灵灵反观：如果妈妈和爸爸没有离异，妈妈去广州工作，自己会难过吗？如果不会，那么让自己难过的到底是什么？自己是否认为，妈妈去了更远的地方就代表妈妈疏远了自己？灵灵在我的引导下，厘清了自己的

情绪来源——自己真正在意的是妈妈的疏远。我告诉灵灵，这并非疏远的问题，在瑞安上班和在广州上班只是上班的地点不同，疫情影响了经济发展，去广州上班会比在瑞安上班有更好的发展条件。一番梳理后，灵灵表示可以支持妈妈到广州工作。

我继续协助灵灵由情入理，走出情绪漩涡。我对“和妈妈见面的机会很少”这一件事进行理性阐述。在引导中，灵灵在纸上写下“因为妈妈的身份有些变化”——我进而启发灵灵去思考妈妈的身份发生了什么变化。通过我们的沟通和讨论，我引导灵灵将“妈妈的身份有些变化”这一件事情分成两方面去陈述，灵灵在纸上写下“妈妈还是我的妈妈，这是不变的事实”“妈妈不是爸爸的妻子，这是妈妈的选择”。灵灵看着纸上自己写的四句话，表示自己清晰了很多，也没有那么难过了。我顺势让灵灵写下自己的发现“看得清晰，获得成长”，灵灵表示挺喜欢这八个字，觉得有些力量。

（二）汲取养分，获得自身成长

经过咨询第一步的梳理，灵灵清晰了自己的情感需求；在第二步的梳理中，灵灵清晰了妈妈和自己的无条件连接和妈妈的选择。此时的灵灵明白了，自己和妈妈的血脉相承和情感连接并不会随着父母的离异而有所改变，但是灵灵也表示，希望生活中也能够和妈妈打打电话，希望妈妈陪伴自己成长，但是现在爸爸和妈妈关系很不好，自己的手机也被没收了，没有办法联系妈妈，心里很难过。

这时我体会到，如果我们的力量一直依附在亲人的关爱和陪伴上，而有一天我们得不到亲人的支持和陪伴，那么我们的生命会怎样？无疑这样的思维方式是被动的、局限的，所以我耐心引导灵灵将情感归属的对象导向自身。

我首先同理灵灵的情绪，让其充分表达。我问灵灵，为什么很想和妈妈联系？灵灵顺着这个问题回顾了以往和妈妈的点点滴滴。我在一旁倾听，等她的情绪充分表达了之后，我帮她归纳了她刚才的情感需求，即“我能向妈妈倾诉一切”“我能与妈妈分享一切”，我指导她把这两句话写在纸上。

然后，我引导灵灵观察和思考身边动物和人类的成长，阐述了万物从出生到长大所经历的蜕变，

他们经历了“完全依赖父母——部分依赖父母——部分独立——完全独立——反哺父母”几个阶段。我想启发她认识到，父母是我们生命中的重要他人，我们从他们身上汲取养分，终究是为了完成自身的成长！我启发灵灵思考自己从妈妈身上汲取了哪些养分，灵灵分享了自己和妈妈外表上的相似，又分享了妈妈的很多优秀品质，诸如善良、温柔、有耐心等。我鼓励她多说，同时我也认真倾听，我发现她说到这些的时候，情绪放松了很多，越来越平静，也带有一些喜悦。

接着，我阐明“我能向妈妈倾诉一切”“我能与妈妈分享一切”只是我们某一个阶段的情感体验，我运用启发式提问“随着我们逐渐长大，我们是否可以有不一样的情感体验？那会是什么？”我鼓励灵灵用心感受，并把自己的领悟写在纸上。灵灵在纸上写了四句话——“我走出黑暗，往好的方面想”“我愿意放下，接受现状”“我传承妈妈的优秀品质”“我是爱和快乐的源泉”。

（三）意象对话，完成情绪蜕变

看到灵灵的认知有了清晰、正向的调整，我运用意象对话技术帮助她进一步舒缓和释放积压的情绪。我引导灵灵闭上眼睛，将手放在自己心的位置去感受，灵灵说那是她妈妈的位置。在我缓和、耐心的引导下，灵灵经历了“父母离异——妈妈远去——自己痛苦地哭泣——拥抱自己——躺在床上休息——慢慢醒来——点亮房间的蜡烛——蜡烛呈现爱心形状环绕自己——一缕阳光照进房间——整个房间亮了——身边有很多糖果和朋友——喜悦和放松的心情”的意象推进，完成了情绪的蜕变。

（四）时时关注，传递人间温暖

灵灵是情感很细腻的人，她能从点点滴滴的小事上凝聚成长的力量。听到灵灵在意象对话中说自己喜欢糖果和蛋糕，我之后买了些漂亮糖果让班长赠送给她。灵灵突然收到同学送的糖果，很喜悦。我有一个桂花香型的香薰，我让灵灵带回家放在房间里，这是一份陪伴，也是一份关爱。

灵灵的班主任和任课教师也一起呵护她的健康成长，他们批改作业时，都特意留意灵灵的作业，如果有错就一对一讲给她听，如果都对就肯定

抑郁志愿者的爱心自赎

——如何面对多孩家庭中孩子的心理创伤

◎ 陶新华 (苏州大学, 苏州 215031)

关键词: 抑郁症; 人生价值; 自我疗愈

中图分类号: G44 文献标识码: B 文章编号: 1671-2684 (2022) 11-0054-03

去年的寒假和今年的寒假,我们都因为新冠肺炎疫情而打乱了生活,作为大学专职心理咨询师,总是很担心那些带着症状生活的学生,他们寒假回家了,身陷疫区,能否平安归来?2020年的春节最让我担心的是湖北籍的一名抑郁症学生A,自从回家后,她与我的联系就中断了,她的家就在当时的疫情风暴中心湖北武汉。幸运的是,开学复课,A同学主动来到咨询室,向我叙述了她在武汉参与抗疫的经历,最后说“我抑郁症没好,人也没死,我接下来怎么办?”让人感觉特别的是,之后她的抑郁康复非常快,最近公布的考研成绩也很优秀。真是让人称奇。她的经历体现了抑郁志愿者的爱心自赎,这对咨询师和家长都很有启示。

赞赏她的进步,在课堂上也创造一些机会让灵灵参与其中,让她获得学习上的快乐和自信。

四、辅导效果

灵灵自述,自我感觉放松了很多,比以前开心多了,已经可以独立面对失恋的问题了,认为那不是一件大事情。圣诞节的时候,灵灵主动向我表达了祝福,亲手做了一张精美的立体贺卡送给我,上面写道:圣诞节真是一个温柔又温暖的节日,可以在飘雪的岁月里,富有仪式感又温柔地对你说一句——圣诞节快乐,喜乐长安!希望接下来的生活有努力有付出也有收获,有快乐有圣诞老人有糖果。

任课教师评价:灵灵上课情绪比以前稳定很

一、为什么我没被感染

A同学寒假回家,照样如从前一样是不开心的,因为她患抑郁症。患病的主要原因,她觉得在于她的爸妈重男轻女,只宠爱老二不宠爱老大,只对大女儿提要求,她觉得自己已经不像这个家庭的一员,她也很不喜欢弟弟。弟弟小她7岁,上初中,不爱读书,成绩和表现都不好。每次回家姐姐被要求辅导弟弟写作业,但弟弟不听话,也不爱学习。因此A同学总觉得父母真的没有必要生这个弟弟,“为什么要生他呢?”她非常气愤,而且自从弟弟出生后,她这个姐姐就越来越没有地位,越来越不被重视。她第一次来咨询,就是因为被医生诊断为抑郁症,她自己不肯吃药,只愿意做咨询。“父母有

多,也能够静心参与小组的讨论,作业本错的题目会及时主动订正。

五、辅导反思

每个人的成长无一例外地需要父母或他人的关爱、陪伴,也会对父母或他人有极深的情感依恋,可是外在的人事物终究不可能一成不变。我们多大程度上将情感归属导向自身,意味着我们会获得多大程度上的成长,这中间经历着很多的人事物的变迁。

“祸兮福所倚”,每件事情的发生,对我们的成长都具有价值。灵灵是不幸的,早早就经历了母爱的剥离;灵灵又是幸运的,她比别人更早地获得一次成长的机会。

编辑/张国宪 终校/石雪