

案例一 亲子间的爱恨交错

10岁的瑞瑞被母亲带来咨询。母亲希望解决瑞瑞的习惯问题。

对瑞瑞的观察：瑞瑞被母亲拉着手进了心理咨询室，他是一个穿着比较整齐的孩子。进门之后，他执拗倔强地挣开了母亲的手，站在那里紧张地审视着周围的环境。但是瑞瑞两眼放射出的不是好奇的目光，而是一种愤恨，一种愤恨从他那睁大的、泛白的双眼中直射而出。这种“愤恨的扫描”一会儿就落在了母亲的身上，他对着母亲喊道：“去死吧，老巫婆，我说你没有什么良心吧？把我带到这种地方来，你又要使用什么诡计了？你这个歹毒的老巫婆，不得好死，我要一刀刀刮你的肉，把你打入地狱……哈哈，害怕了吧，老巫婆……”在边喊边巡视的过程中，他又走到了母亲的旁边扶着沙发站立。

母亲的主诉：“我这个儿子在家里，骂我，骂保姆，没有一点规矩，我想咨询他的习惯怎样才……”母亲一句话没有说完，儿子又开始咆哮：“老巫婆，你又在说我坏话了！”儿子冲到母亲的身边，用脚踢打着母亲的腿，而母亲又没有后路可以退。“在老师面前怎样能够这个样子呢！”母亲沉着脸说，但儿子不依不饶……

“我和瑞瑞他爸爸在瑞瑞未出生的时候就离婚了，我自己带着瑞瑞生活。为了使瑞瑞能生活得更好，我拼命地挣钱，想为瑞瑞提供最好的条件。在瑞瑞1岁半之后，我曾送他进上海市最好的全托托儿所，但后来发现瑞瑞经常生病，于是我又把他接回家中，请保姆来照顾。我前前后后共换了四个保姆，第一个保姆带了瑞瑞四个月，我发现在我不在家的時候，她虐待瑞瑞，我就把她辞退了。第二个和第三个保姆时间也不

个案概要



当事人主诉





是很长。第四个保姆在我们家呆了三年，虽然她对孩子很好，但是这种好完全是讨好孩子，孩子整天围着她转，当我回到家中，孩子对我也闻不问。我想着孩子已经大了，读书了，所以我后来就找个理由把这个保姆辞了。现在家中有一个钟点工在帮忙做家务，接孩子放学回家。我平时要上班，经常加班，但是无论我多忙多累，我周末都会陪孩子去学钢琴、学书法，虽然他很聪明，但就是不用功。孩子现在周末也常和爸爸见面，他爸爸对教育孩子也没有什么方法，只是知道孩子要怎么样就怎么样，有的时候，甚至会对瑞瑞讲一些关于我的坏话，让瑞瑞注意我的个人生活。我并不希望他们常见面，但是瑞瑞愿意和爸爸在一起。

“我非常非常爱瑞瑞，可以说他是我的全部，我这样辛苦地工作全是为了瑞瑞。只要我有时间，只要我在家中，我都和瑞瑞在一起。有时当我一看到他，我就喜欢得不得了，就想上去啃他一口，亲不过来，但是当他不好好练钢琴的时候，我也会真的打他，打他其实疼在我心里，打完之后我会躲在自己的房间内大哭，或者对瑞瑞又哄又亲。”

咨询策略、 技术和计划



针对当事人的情况，准备的咨询对策是建立瑞瑞行动方面的内在动机，强化瑞瑞的自我行动感以及行动过程中的成就感，帮助瑞瑞发泄内在的压抑情绪。厘清母亲和瑞瑞之间的亲子界限。所依据的理论是认知行为治疗。准备使用的技术是认知澄清、行动计划以及游戏等方法。咨询计划是了解瑞瑞问题形成的原因，寻找适合瑞瑞与其母亲的问题解决方式。具体计划解决的问题如下：

1. 建立咨询关系：瑞瑞的神情中蕴含着仇恨，如何使瑞瑞在这种情绪状态下，与咨询师建立良好的信任关系呢？瑞瑞10岁，如何建立关系以及咨询方案，才能被这个年龄阶段的孩子接受？

2. 提供有效的建议：母亲咨询的问题是如何改变瑞瑞的问题行为与学习习惯。那需要什么样的家庭环境支持才能使瑞瑞建立良好的习惯呢？

3. 解决瑞瑞的情绪问题。瑞瑞满口的“诅咒”，对瑞瑞来说，究竟

意味着什么？是受同伴影响随口而出的“刺激词”，还是内心情感的表露？需要澄清这些问题，帮助瑞瑞改变这一语言表达方式，并帮助瑞瑞发泄内在的情绪。

似乎更常规的顺序是：澄清这些问题，帮助当事人发泄内在的情绪，并学习适宜的情绪表达方式。



4. 建立正常的亲子关系。瑞瑞与母亲之间的互动具有矛盾性。对瑞瑞来说，他对母亲最大的需求是什么呢？对母亲来说，她对瑞瑞最大的需求是什么呢？需要分析并指导他们建立起正常的亲子关系。

本咨询的求询问题是关于瑞瑞的“习惯”，具体指学习与行为习惯等。由于瑞瑞的行动焦点一直围绕着母亲，他行为习惯的形成与母亲对其的教育方式以及行为应对方式有一定的关系。

评估和分析



但这一“习惯”的改变并不能根本改变瑞瑞。瑞瑞表现出对母亲的排斥，而又紧紧追随母亲；既不信任母亲也很在意母亲对自己的评价。瑞瑞所需要的真正的帮助是帮助他有良好的情绪表达，有客观的自我意识。

瑞瑞存在着一定程度的情绪障碍。10岁的男孩子本处于依恋、亲近母亲的一个阶段，而瑞瑞却对母亲报以仇恨，以“脏话”直指母亲，这一行为表现可能意味着他和母亲之间存在着一定的情绪矛盾，或许瑞瑞情绪障碍的原因与家庭有着密切的关系。瑞瑞虽脏话满口，目光中带着愤恨，但他的行为的自我觉知能力正常，语言表达与交流正常。

“10岁的男孩子本处于依恋、亲近母亲的一个阶段”，相对而言这样说也没错。但孩子已经渐渐进入青春期的初期了，已经开始有较强的独立意识和反抗性了；而且男孩也许也会以父亲为荣，未必仍以依恋、亲近母亲为主。





母亲和瑞瑞在家庭内存在着双重束缚，导致了彼此都心理疲惫。双重束缚是指当一个人在重要关系中接受到处于不同水平的相互矛盾的信息，并且不能摆脱或处理出现的冲突。例如母亲强调瑞瑞要独立，而当瑞瑞处理自己事情的时候，母亲又认为瑞瑞忽视自己等。瑞瑞希望自立，但当母亲不管自己的时候，又无所适从。

咨询过程的关键点



第一个关键点：从母亲的咨询需求入手，指导瑞瑞逐渐养成正确的习惯。母亲把自己认为瑞瑞一定要有的与一定不能有的习惯全部罗列出来，总共16条。咨询师指导母亲澄清每一条习惯对瑞瑞来说，具体内容是什么，母亲在让瑞瑞养成这些习惯的时候，自身的具体责任是什么。然后母亲让瑞瑞在其中选择自己最愿意尝试的五项活动（即要改变的习惯，例如每天倒垃圾），同时和母亲、瑞瑞协商执行这些具体习惯的规则。母亲把瑞瑞所选择的五条，以表格的形式罗列出来，根据日期进行记录。在开始的阶段，根据瑞瑞是否愿意去做、做的结果等，对瑞瑞进行外在的表扬和鼓励，然后逐渐减少这种表扬。在表扬的过程中，多关注瑞瑞做事情的过程而不是结果，激发瑞瑞的内在动机。根据瑞瑞的坚持情况，可以与瑞瑞协商增添或删减有关的行动内容。



“在开始的阶段，……对瑞瑞进行外在的表扬和鼓励，然后逐渐减少这种表扬”，这在行为治疗的理论上是完全正确的，但在实际操作上需要注意的是，如果你只是讲解原理而让家长据此实际操作，首先要评估家长的能力。如果家长不是很有把握，需要咨询师逐步耐心地指点，以确保强化的操作是到位的，以免因为操作失当而令效果出现问题。

第二个关键点：在瑞瑞的习惯能逐渐建立起来的情况下，发泄瑞瑞的情绪。瑞瑞对母亲的诅咒并不是受同龄伙伴所影响的一种语言现象，而是内涵了心理上对母亲的复杂情感。让瑞瑞充分地把这种情感表达出来，接受瑞瑞的“诅咒”，然后才能和瑞瑞真实平等地交流。

(1) 咨询师挑战瑞瑞，让他说出对母亲的称呼，不能重复，但可以随意表达，没有对错之分。让瑞瑞把说出的每一个词都写下来，然后通过类似“投飞镖”游戏的方式，用铅笔把这个词用力戳穿，达到发泄解除的效果。结果当瑞瑞说出了13个如“妖精”、“丑女”、“魔鬼”、“狗屎”等词后，就再也没有其他的词可说了。然后再进行角色扮演，让瑞瑞扮演母亲，体验母亲的反应。

很有冲击力的操作！如果掌控的火候好，效果可能很明显，如果操作不当（如孩子攻击过度、情绪失控，令家长崩溃，愤然离去等），也许会弄得很僵。



所以，要很小心仔细地操作。

(2) 以身体接触的形式，帮助瑞瑞发泄对母亲的不满，同时让瑞瑞体验母亲的关怀。即在瑞瑞发泄对母亲不满的时候，母亲要通过“借力反攻”，和瑞瑞过招，在不威胁瑞瑞人身安全的情况下，可以和瑞瑞推拉、扭打。在这个过程中，母亲的心态是平和的，通过尽可能多的来回接触以引导出瑞瑞压抑的力量，同时以自己的平和，让瑞瑞感触到母亲对自己的接纳。

上述第(2)小点的方法很有意思，有点类似心理剧的形式，做得好也许很有效果。但具体如何操作却也很微妙、很有讲究。甚至在做的过程中，要视母子的状况而随机应变。



有时，也可以考虑由咨询师扮演母亲的角色，这样现场控制更容易些，也更安全些，而且如果母亲在一旁观看，也许可以加强觉察。

第三个关键点：定规则，尝试新的亲子交往模式。在瑞瑞骚扰母亲的时候，咨询师认真接受瑞瑞说出的暴力词语、诅咒词语，并根据瑞瑞所使用的语言系统与瑞瑞交流。“我是妖怪，要戳死我，是吗？”“是的，



“我就是来戳死你，你们在一起说我的坏话。”瑞瑞对着咨询师说。咨询师认真地根据他的语言，把他的“诅咒”当真，以坦然的神态“引导”瑞瑞进行“戳”，但他拿着一支铅笔慢慢走过来的时候，明显地表现出踌躇与胆怯。咨询师在他举起手戳的时候，微笑着把他的铅笔一下夺过来，一折为二。瑞瑞一愣，立即暴怒，然后冲出去再找“武器”。咨询师的这样一种处理模式以维护自身的利益为主，给母亲树立榜样，当自身受到威胁时要坦然面对和处理，应以实际行动而不是虚张声势的哭喊进行解决。规则不以感情而左右。当母亲采取适当的处理方式之后，瑞瑞也会感受到母亲的力量，所以瑞瑞的攻击行为再次出现的可能性便会降低。



“把他的铅笔一下夺过来，一折为二”，这是很戏剧性的、也是很挑战的一个处理方式。咨询师挑战当事人，也进而引发当事人对咨询师的挑战。

这种很有力量的做法是双刃剑，考验咨询师的现场掌控能力。通常应该在咨询关系良好的情况下使用。

第四个关键点：建立信任的交流模式。怀着怯意与敌意，瑞瑞重新走进咨询室。咨询师见了瑞瑞后，立即进行诚恳的道歉，并让瑞瑞从一堆铅笔中进行选择，让他挑一支作为对他的赔偿。瑞瑞此时突然大度起来：“不用赔了，我不要了。”咨询师对瑞瑞进行解释，说明折断铅笔是因为瑞瑞行为的危险性，当然自己的处理也有不恰当的地方，请瑞瑞指出来，让瑞瑞意识到每一个人都有做得不对的地方，尤其作为成人来说，并不是每一件事情都做得很好。瑞瑞开始信任和亲近咨询师，了解母亲到这儿“学习”的原因与收获。瑞瑞建立起对咨询师和母亲的信任。



很好的后继处理，让当事人及其母亲都能从中有所学习！

第五个关键点：领悟亲子界限。瑞瑞认为母亲是“妖精，坏女人，狗屎”……但瑞瑞同时说“我最喜欢的人是母亲”，“最恨的人是母亲”。通过画人测验，瑞瑞所表达出来的母亲是“披头散发，神情悲哀，大哭，眼泪四射”。母亲对瑞瑞所画的“母亲”进行反省，并追溯自己的成长经历对自己的影响。开始意识到瑞瑞的这幅画投射的其实是一种对自己的真实感受。很多时候，母亲的情绪多变，而这种多变的情绪让瑞瑞不知所措。母亲把自己的关注完全投放到瑞瑞的身上，认为只有“自己身上的肉”最靠得住，根据瑞瑞的反应来认识自己，结果导致了瑞瑞也不得不根据母亲的反应来认识自己，导致瑞瑞缺乏自己的成长空间与自主的能力。亲子之间彼此共生，彼此消极影响，进入一个恶性循环过程中。咨询师帮助母亲改善教育理念，完善自我意识，支持母亲为瑞瑞提供榜样。在一些生活习惯、日常决策、未来规划等方面，使母亲能随瑞瑞年龄的成长而做出相应的调整。

亲子之间根据相互间的反应、互动来认识自己，这是非常正常的。互动是个体自我认识的一个重要途径。本案例的问题在于互动的狭隘以及反应的过度。



瑞瑞的行为习惯有了明显改善并得到了一定程度的巩固。瑞瑞母亲的情绪压力明显缓解，瑞瑞与母亲之间有一定的积极情绪交流。但其后续发展仍需要进一步的咨询指导。

咨询结果



这一个案如能进行系统性的家庭治疗，其效果也许会更好。如能把目前缺位的“爸爸”引入到治疗中，或许对这一家庭的未来发展有更积极的帮助。

反思
检讨
问题



这是一个离异家庭。如果真的引入父亲，会牵涉到不少人，尤其当父亲已经重新组建了家庭。所以，这样做得仔细评估状况，看看如何做





比较安全、有效、无害。

但是，即使这个父亲没有到场，也许可以用一些咨询技巧让这个父亲角色“介入”到咨询中来。

咨询是一个长期的过程，咨询的问题与焦点也是随着咨询进程而深入和转化的。因在咨询之初没有与来访者制定有关的咨询关系承诺，对咨询的时间没有进行合适的约定，因此在初见效果而没有根本解决问题的时候，来访者就中断了继续的咨询，这也是本次咨询很大的不足。



这是非常好的反省。亲子咨询在国内常常如此，家长限于金钱、精力、时间、理念等原因，常常等孩子一有好转就中止咨询，令长期效果受损，所以如何在咨询开始时就对家长做足结构化的工作就变得相当重要了。

咨询过程中与孩子的游戏交流，使孩子能逐渐放下防御而进入咨询过程，从而直接促进了孩子的成长。

咨询过程中，强化母亲对自我能力的认识，建立母亲的自信，使母亲领悟到亲子之间有界限也是一种有效的处理方向。达到亲子有界限，需要母亲具有一定的主体性，有能力为孩子提供一种镜像自我与理想自我；同时母亲也需要接受孩子与自己的分化，确立起孩子在家庭中“能”做的范围、权利和义务，确立起父母“能”做的范围、权利和义务以及确立起亲子之间共同的活动、权利和义务。同时，需要亲子彼此尊重与支持相互的主体性。其实，母子关系如两棵树。如果母亲与孩子靠得太紧，保护过多，就剥夺了孩子对阳光的吸收，孩子永远长不大，而母亲这棵“树”也会长斜。只有相互给予彼此空间，才能携手一起成长。父母没有自我，才会从孩子身上找依托；孩子没有自我，才会从父母身上找样子。没有自我的父母如何能给予孩子榜样？没有自我的孩子如何能给予父母支持？

从个案看得出咨询师对自己的自信，也确实很有个人的风格。这些都是建立在数百个个案咨询得到的丰富经验的基础上的。初做咨询的人，看到这样的个案会很有启发，但如果真的在咨询中急于如法炮制，估计效果很可能并不理想。因为如果把握不好火候、时机和分寸，对当事人以及咨询关系的觉察不到位，都有可能让计划中的猛烈一击落空。

而有时，一击不中，惊了当事人，就再没有下一次机会了。



► 心理咨询师简介



安秋玲，女，华东师范大学心理系发展心理学博士，资深心理咨询师，熟悉多种心理咨询的理论与技术。自1999年从事心理咨询以来，接案数百个，多集中于儿童青少年的心理问题，目前对儿童青少年的咨询已形成自己的咨询风格。

► 心理咨询师的话

咨询就是在找个心镜看清自己的过程。

► 本案例的思考题

1. 在第三次咨询时，当当事人要用笔戳咨询师时，咨询师“把他的铅笔一下夺过来，一折为二”；而当事人的反应是“立即暴怒，然后冲出去再找‘武器’……”，不知后来如何。如果遇到当事人越来越暴力或愤然离去、拒绝咨询，又该怎么继续或收场呢？

2. 作为系统性的家庭治疗，有没有可能将缺位的父亲引入治疗呢？即便他不愿前来。





案例二 烦恼的聪明人

个案概要



一个高中男生自己找到心理咨询室要求咨询，希望解决强迫症干扰学习的问题。

当事人主诉



当事人认为自己的心理症状严重地影响到了现在的学习状态，于是他先去某心理咨询机构咨询，在咨询中似乎问题没怎么讲清楚，咨询师教了他一些放松的办法，当事人回家尝试了，但只起效了一两天；后来他又到所在区的精神卫生中心看门诊，医生让他吃药，他觉得不好，没听医生的。

当事人主诉如下：

“我有强迫症状，之所以这样说是因为我研究了一些相关的书籍，发现自己的情况很符合强迫症的诊断标准。这种情况从我小的时候就开始了，已经持续了很久。以前初中的时候情况还好，渐渐地，做很多事情就变得越来越不自然，一定要经过强迫性的仪式，否则就感觉很难受；对于头脑中出现的一些念头，往往我也一定要使它们清晰化，不容许模棱两可，于是会反反复复地想。随着强迫症状涉及的范围越来越广，似乎情况也越来越严重，一旦自己定的先后次序被打乱，就感觉无法再进行下去了，有要重新检查的冲动，特别在学习上，如果不顺利，就是没有达到自己的要求，就会有要进行强迫性仪式的冲动；而在仪式的过程中，我又会感觉很难受，头脑发胀。似乎自己的内心有代表不同需求的对立的聲音在争吵。与此同时，我还时不时会有一种恐惧心理，害怕生活中的事情进行得不顺利而出现上述情况。进入高中以后，学习越来越紧张，没有时间进行强迫性的仪式，于是我时常会感觉很不安。这些天

我感觉特别困扰，已经无心学习，不知如何是好，很着急。

“还有一个重要的问题就是，以前曾经让我产生负性情绪的事情，那些身体上的不良感觉，现在会随着回忆起这些事情而再次在身体上体会到。比如以前对外公的很多做法我很看不惯，感觉很气愤，但从未表达出来过，于是它越来越影响我，甚至让我出现胸闷的感觉，后来只要一想到这个就会有胸闷的感觉。我现在已经不再像以前那么绝对化了，学会了用合理的认知去解释它们，我认为它们不该再影响我了，但我还能感觉到难受，挥之不去。

“我的家庭环境一直让我紧张不安。在家里太压抑了，情绪无法得到宣泄。家里主要是外公，他让我十分恐惧，他的嗓门大，声音是那种会吓坏孩子的。无论他说什么，都会让我有揪心的感觉，包括我现在诉说的时候心里还是有这样的感觉。外公还经常和外婆、妈妈争吵，说很伤人的话，感觉他就像一颗定时炸弹。妈妈说话很冲，有什么就说什么。我也是继承她的这一点。曾经记得很小的时候顶撞外公，结果他大嗓门冲我吼，还说类似让我滚的话，很伤人，感觉十分恐惧，吵不过他，从此再也不敢和他顶。但心里有很多很强烈的不满憋着，经常幻想自己跟他吵、打他。他说我任何的话，我都很反感，但都不敢表达出来，只要他在家就感觉很拘谨、压抑。似乎我一直没把外公外婆当真正的家人，在他们面前很紧张，有些什么想法、意见也不敢说、不想说，一直憋着，但只要和妈妈在一起就感觉很放松。

“我对自己的评价是智力方面很不错，但我对自己是没有什么信心的，否则就不会出现反复确定的行为。从小到大，别人对我的评价就是聪明，老师、妈妈都是这样说我的，除此之外没有别的方面的肯定的评价了，似乎聪明就是我立足的根本，是唯一能证明我是有价值的因素。我的性格是：追求完美，有强迫倾向，又很敏感，对任何事情都很在意，记得我小时候喜欢整理抽屉，看着有点乱就不舒服要整理。我还很容易受到外界事物的干扰，致使无法专心学习，比如我家楼下公共汽车终点



站的汽车声、隔壁工厂的机器声，还有就是从过去的班级到现在的班级，总会发现某个让我讨厌的同学，他们似乎有一些共同点：都没有我聪明，但他们都表现出一副发奋努力的样子。这让我感到威胁，我会感觉胸闷、愤怒、仇恨，心里想了很多付诸行动的景象，但知道不可能去做也不会去做。我的想法是：比我傻的人如果他们沉沦也就算了，怎么能让他们有可能超过我！也许这是我厌恶他们的根本原因。

“我觉得产生问题的可能原因是我对自己的要求太高了，我对这些事情太在乎了，缺乏信心，对任何事情都不确定。”



本部分的主诉，咨询师用了第一人称，如果真是当事人主诉的原话，看上去当事人表达比较严谨，有些表述颇有书面语的痕迹。而且知道许多相关知识。

当事人表述严谨显示这与其主诉自己性格上有强迫的倾向是比较对照契合的。

当事人懂得相关知识的好处是沟通可能比较容易，甚至可以直接使用一些术语对谈，麻烦的地方则是有些当事人如果只是似懂非懂，咨询师往往还要额外花时间修正他的概念；而且当事人懂很多却无法处理自己的问题，就会更挑战咨询师：你还有什么方法可以帮到我？

所以，总体而言，发现当事人有如此的主诉，一个最基本的判断是：这是一个不那么容易处理的当事人。

评估和分析



一、依据DSM-IV诊断初步评估

轴 I：来访者做很多事情一定要经过强迫的仪式或有要进行强迫仪式的冲动，而在仪式的过程中又感觉很冲突，对于头脑中出现的一些念头，会反反复复想，这些都说明来访者有强迫思维、强迫行为的症状；而他一开始给我的最深刻的印象是说话的语速很快并且含糊不清，不时有诸如抓头发等的小动作，显得很焦虑不安，说明来访者还具有焦虑倾向。

轴 II：来访者追求完美，注重秩序，时刻要寻求控制感和安全感说

明他具有一些强迫性人格特质的倾向；来访者以理论来定义自己的行为，并一直用专业术语来叙述自己的问题，这种理智化的防御表面上看起来与他的年龄很不相称。此外，在咨询中，来访者说到父亲时轻描淡写，用“空白”一词来表达，明显是用压抑和情绪隔离的方法来防御、保护自己。对于自己的强迫症状，来访者的对策是压制，克制自己尽量不去做，还有就是投入地做一些其他事情，这样的回避方式有时成功，有时失败。

轴III：来访者的强迫症状引发了一些轻度的躯体反应，比如强迫仪式中的头脑发胀；此外，还有一些与强烈情绪相关的躯体症状，如长期无法表达对外公的愤怒而引发的胸闷的感觉。

轴IV：来访者从小身体一直挺好，只在初中生过一次肺炎。但来访者的家庭环境在其成长过程中没有为他创造良好的安全感：很小的时候主要由爷爷奶奶抚养，但没有被好好照顾，饿了、摔了，爷爷奶奶也不管，后来就主要由外公外婆抚养了。在来访者上幼儿园的时候，父母离婚了，从记事开始就和妈妈、外公、外婆住在一起。小时候外公是主要的管教者，但他不服，且一直对此耿耿于怀，于是长大后对外公看不惯。爸爸在他的印象中几乎是空白的，自从离婚后一年也不会来看儿子一次，让他感觉很冷漠。妈妈对他教育的方式既没有奖励，也没什么惩罚，最多责备几句，说得最多的是多穿点衣服，也不太注意他的情绪变化，即使注意到了也没什么反应。妈妈的心情总不太好，经常会和家人争执。从这些可以看出，母亲相对冷漠的抚养方式造成了来访者倾向于回避型的依恋模式，表现在咨询中，来访者表现出的情感较为淡漠，强势地追求掌控，与咨询师保持心理距离。

由于是在中国做心理咨询，除了DSM的诊断标准，一般不要忽略CCMD和ICD这两个本土的诊断标准。





二、依据精神动力学的分析

俄狄浦斯情结：来访者家庭环境特殊，父亲的角色缺失，外公充当家庭的“执法者”角色。当事人对外公的不认同、反抗，对妈妈的依恋和爱构成了俄狄浦斯情结的三角关系。以弗洛伊德、科胡特观点来看，这可以说是来访者神经症的来源。

客体关系的角度：儿时的经历，包括爷爷奶奶的疏于照顾、父亲的抛弃，使来访者的内心有愤怒，他把自身的仇恨、愤怒投射给外公。而外公被描述出来的形象正是愤怒甚至有些敌意的，来访者与外公之间发生了投射性认同，来访者的投射没有被成功地再次内化，表现为他不时陷入曾经被这种愤怒伤害的情绪记忆及身体记忆之中，充满敌意、愤怒，对激发事件不能做出客观判断。对于外公，来访者既充满愤怒、种种攻击幻想，同时表示随着年龄的增长现在已经能理解和爱，似乎已经从PS位过渡到DP位，但未修通，表现在他把仇恨、愤怒的对象转向生活中其他令他讨厌的事物，如同学等。以上是用克莱茵的观点来看的。

对于外公给他造成的创伤记忆来看，孩童时外公是来访者想拒斥的坏客体，但他需要外公而且依赖外公，为了要控制这个坏客体必须透过内化，进一步藉由潜抑来防卫他内在的坏客体，现实中的挫折，包括不时看到外公与家人的争吵等一系列令来访者恐惧的行为以及生活中其他一些诱发事件，使内化的坏客体被加上足够的能量，而潜抑作用失效，于是产生焦虑、强迫症状。以上是用费尔贝恩的观点来看的。

自体的角度：来访者的夸大自体 and 理想化双亲影像，这两个潜意识的自恋型构都明显受损。夸大自体受损来自家庭早期环境中爷爷奶奶的疏于照顾、父亲的抛弃以及母亲的不够神入，具体表现中有一个细节问题：老师反映来访者撒谎的情况很严重，谎言是夸大自体压力之下幻想变成现实的一种付诸行动，撒谎正是表现癖欲求的反映。此外，来访者

性格中的追求完美、缺乏自尊的这些表现，也说明来访者夸大多体的适度发展被干扰而无法整合进入人格结构里，这使他不能接受自己现实上的限制和建立自尊，而停留在夸大多体未变的形式上，即无限能力与表现癖欲求，并继续为此古老目标的实现而努力；来访者的理想化双亲影像的障碍，源于父亲的抛弃，外公严厉管制的创伤，这些创伤性的失望使得恰到好处的内化无法发生，而仍停留于理想化的双亲影像中，其障碍的本质究竟为何，就此咨询过程所提供的信息，还未可知。以上是用科胡特的观点来看的。

“撒谎正是表现癖欲求的反映”，撒谎有些确实是如此，但另一些有其他的原因，比如逃避惩罚——当事人不是说家庭环境让他一直感到恐惧、紧张、不安吗？所以，当事人的撒谎应该不会全部都是“表现癖欲求的反映”吧？



基本采用的是短期焦点的支持性心理咨询，即采用直接的手段来改善症状，维护、恢复或增进自尊、适应技能和自我功能。主要焦点放在来访者目前的情形上，即促使病人来寻求治疗的直接问题——强迫症状。

咨询策略、
技术和计划



“短期焦点的支持性心理咨询”？是问题解决导向的短期焦点治疗呢？还是支持性心理治疗？或者从下段文字看，更像是认知行为疗法？



第一阶段即第一、二、三次咨询：主要是建立关系、基本情况的了解，运用具体化技术不断澄清问题，进行诊断和评估；第二阶段的咨询：主要是针对强迫症状、焦虑及恐惧情绪进行调适工作，整合采用认知、行为等技术；第三阶段的咨询：主要做整合、结束的工作，强迫症状改善及焦虑、恐惧情绪缓解后，针对可能出现的问题反复的情况，继续采用认知、行为等技术来巩固咨询成果，并准备结束。



精神分析是一门令人神往又让人生畏的学问。神往是因为它给人的神秘、深邃、超强洞察力的感觉，生畏是它使用了一套与众不同的术语——甚至与其他心理治疗流派的概念相类似，也会采用不同的术语或者术语相同内涵不同。

所以，我们在学习精神分析疗法时，要注意避免沉溺于它的术语“壁垒”：热衷于使用它的独特理论和概念，却不能把这些理论和概念很好地与个案的实际情况和处理对策相结合。这样，如果理论与实践脱节，理论其实就没有什么存在的价值，仅仅是咨询师自己的自娱自乐或者“装酷”的工具而已。

在上述部分，看得出咨询师对当代精神分析理论的了解——一般人不会知道克莱茵的PS位（偏执类分裂位）和DP位（抑郁位）到底是什么意思——但在试图从不同学者、专家的理论视角分析完当事人之后，如何整合是更重要的，即在整体上到底如何看待你的当事人？甚至整体看下来，你个人的看法如何？

而尤其重要的是咨询的评估和分析如何与咨询的策略、技术和计划对接？

令我很惊讶的是：咨询师在使用精神分析理论对个案进行详尽的分析之后，采用的却是“短期焦点的支持性方法”。这似乎是比较让人困惑的：也许不需要使用精神分析的理论，咨询师就可以制订下面的咨询方案了。那为什么要大费周章地阐述精神分析的理论呢？为什么不在分析和评估部分，直接用认知和行为的概念呢？比如分析一下当事人的认知究竟问题在哪里？在行为形成方面，强化机制又是如何的？这样也可以为制订认知行为改变计划做些准备和铺垫，岂不是更好？

继续阅读本个案报告，发现咨询师在此个案的咨询过程中正学习自体心理学的内容，所以，也许许多分析只是事后的体察，而不是在咨询时发生的。此外，阅读下文咨询师对于咨询过程中关键点的叙述，其实你还是会发现，咨询师确实还是用了一些精神分析的理论来指导自己的实践的，比如分析当事人的防御和阻抗、有意识地依照自体心理学的理论来满足当事人的自恋需求等。所以，事实上，咨询师在策略部分是借助精神分析理论来洞察和理解当事人的深层心理，并藉此来构建咨询关系和处理咨询过程中的一些心理动力状况。

所以，在我看来，咨询师实际上运用的应该是一种整合式的咨询模

式：用精神分析理论来分析、评估当事人的心理情况（包括症状的来龙去脉和咨询过程中的状态），而用认知行为疗法来聚焦问题并实际改变当事人的行为。

关键点之一：治疗关系

来访者始终是控制的一方，就如同他极力要对其生活所做的一样。

开始时，他用他了解的关于心理学的知识，概念化地含糊不清地叙述着他的症状，自顾自地释放着焦虑的情绪，我努力要了解并同理，这让我感觉很累并有些不耐烦。之后的咨询过程中，随着来访者焦虑情绪的缓解，他的阻抗表现在完成作业方面，他始终在用自己总结、思考出来的方法去压制、控制他的症状，害怕失控。我对此感觉有些无奈，只是尊重他的防御，借机温柔地坚持着，使他的阻抗有了一些松动。症状得到有效控制后的情形是，他的阻抗表现得不再那么强烈，会听我的心理教育，会仔细考虑我提出的关于是否需要调整咨询目标的问题，但他依然害怕失控，只想巩固成果。之后，由于控制的失效，来访者的症状出现了激烈的反复，愤怒情绪爆发，他变成了受控制的一方，很容易受暗示，这让我意识到我之前受到他的控制以及我现在可能对他的控制。反复之后是稳定的好转，来访者基本放弃了对症状的控制，与我也能平等地交流、讨论。

其中有两个重要的场景：一是在刚开始咨询的阶段，来访者会不时违反咨询设置，在非咨询时间来和我讨论问题，我坚持并强调咨询的设置，但有时也会适当满足一下他；二是咨询的前半阶段，每次来访者都会提出一个不同的困扰他的问题同我仔细讨论，而讨论到最后又总会说这不是大问题。这两个场景让我现在想来觉得这也是他试图控制我的一种手段。

“这两个场景让我现在想来觉得这也是他试图控制我的一种手段。”这种事后的反省和觉察很好、很重要。

咨询过程的关键点

