

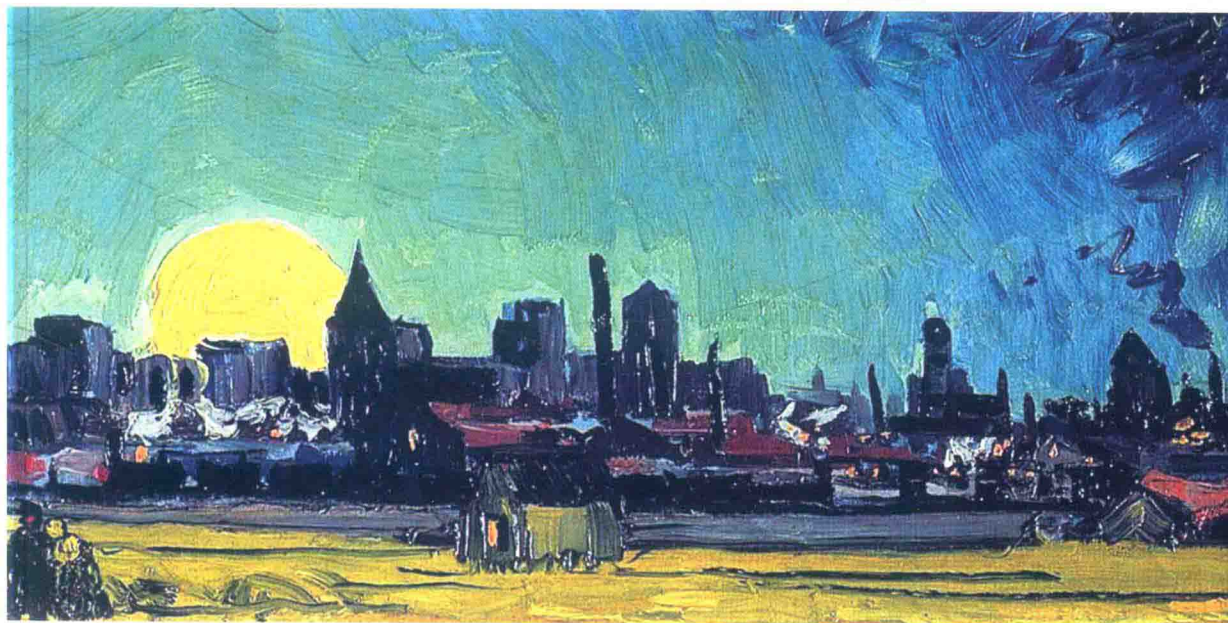


广州市宣传文化出版资金资助项目

幸福广州心理服务与辅导基地资助项目

Community
psychological counseling
and research

社区心理咨询 与研究



主 编 郑希付 刘学兰 副主编 罗品超 黄喜珊



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS



广州市宣传文化出版资金资助项目

幸福广州心理服务与辅导基地资助项目

Community
psychological counseling
and research

社区心理咨询 与研究



主 编 郑希付 刘学兰 副主编 罗品超 黄喜珊



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

社区心理咨询与研究 / 郑希付, 刘学兰主编; 罗品超, 黄喜珊副主编. —广州: 暨南大学出版社, 2016. 11

ISBN 978 - 7 - 5668 - 1840 - 9

I. ①社… II. ①郑… ②刘… ③罗… ④黄… III. ①社区服务—心理咨询—研究
IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 094506 号

社区心理咨询与研究

SHEQU XINLI ZIXUN YU YANJIU

主 编: 郑希付 刘学兰 副主编: 罗品超 黄喜珊

出 版 人: 徐义雄

责任编辑: 武艳飞 梁嘉韵 高 婷

责任校对: 刘舜怡 王嘉涵

责任印制: 汤慧君 周一丹

出版发行: 暨南大学出版社 (510630)

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13.25

字 数: 282 千

版 次: 2016 年 11 月第 1 版

印 次: 2016 年 11 月第 1 次

定 价: 33.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

上编 社区心理咨询

第一章 社区常见心理问题及咨询	2
一、婚恋关系问题及咨询	2
二、亲子关系问题及咨询	12
三、子女教育问题及咨询	20
四、老年人常见心理问题及咨询	30
五、神经症及咨询	36
六、特殊人群问题及咨询	50
第二章 社区心理咨询个案精选	59
一、他们为什么处处针对我	59
二、我真的会在 60 岁死去吗	61
三、都是压力惹的祸	62
四、他们的心是石头做的吗	63
五、面对出轨老公，我该如何选择	64
六、我该如何面对青春期的儿子	65
第三章 社区心理咨询感悟分享	68
一、咨询中的自我成长	68
二、心理咨询之我见	69
三、我对心理咨询的理解	70
四、那个世界上最亲近和最陌生的人——感悟亲子关系	71
五、所有幌子下面的自己	72



六、咨询中的共情	73
七、把幸福传递到社区	75
八、感恩这一切	75
九、那些记忆犹新的个案	76
十、幸福聊天室工作回顾	77
十一、我对幸福的理解	78
十二、幸福聊天室工作心得	79
十三、在幸福聊天室感受真实的社会	79

下编 社区心理研究

第四章 广州市居民幸福感研究	82
一、广州市居民幸福感评价指标体系的构建	82
二、2013年广州市居民幸福感状况调研报告	89
三、2014年广州市居民幸福感状况调研报告	103
四、2015年广州市居民幸福感状况调研报告	135
第五章 儿童社区归属感与身份认同研究	172
一、流动儿童社区归属感的问卷编制及现状研究	172
二、家庭社会经济地位与儿童自我接纳的关系：社区归属感的中介效应	186
三、广州流动儿童的身份认同及其对自我意识的影响	196
参考文献	206
后 记	208

上 编

社区心理咨询





第一章 社区常见心理问题及咨询

一、婚恋关系问题及咨询

(一) 失恋

失恋，即恋爱的一方失去了另一方的爱情。面对失恋，有些人能正确对待和处理，愉快地开始新生活，然而也有一些人不能及时排解失恋带来的强烈负面情绪，这些失恋者极可能因此一蹶不振、自怨自艾，严重者甚至会自杀或杀人。

一般而言，失恋包括假性失恋（单相思）和真性失恋（恋爱双方经历了恋爱过程后分手），以下所讨论的失恋指的是真性失恋。在失恋中，大多有主动者和被动者之分，虽然主动者在分手后也有内疚、难受等负面情绪，但通常是被动者承受更大的痛苦、悲伤等负面情绪。

1. 失恋者的心理表现

对于难以走出失恋阴影的人来说，失恋是极大的打击和伤害，往往会导致失恋者心理失衡。失恋易引起的主要心理表现如下：

(1) 悲痛心理。

失恋者情感上会感受到巨大的悲伤，终日沉浸在强烈的痛苦中，反复咀嚼失恋的痛苦，所以有人说，失恋给人的感觉就像嘴里长了溃疡，越痛越要去舔，越舔却又更加痛。如果持续时间过长，失恋者就会变得感情脆弱，深陷于悲痛的泥淖中不可自拔。

(2) 绝望心理。

失恋的冷水把失恋者的生命之火扑灭了，失恋者对生活失去了兴趣和信心，在万念俱灰的情绪引导下，有的失恋者甚至心生绝望，从而走上轻生的道路。

(3) 极端心理。

因为经历过一次或几次失恋，有的失恋者会否定对方的一切或者自己的所有，或者觉得对方一无是处、品德败坏，或者认为自己不值得被爱、自卑自弃，从此再也不相信爱情。这样的心理驱使着失恋者要么随便找个人结婚，要么决意终身不婚。

(4) 报复心理。

有的失恋者在失恋后把自己的痛苦统统归罪于对方的抛弃，或者产生被对方

玩弄、欺骗的感觉。他们为了宣泄自己的愤怒和不满，可能采取非理性的极端行为，甚至干脆以自己的沉沦来报复他人和社会。搜狐网曾报道过一则新闻：2012年12月10日，一男子身捆伪造炸弹，手持匕首，在西安曲江挟持了两兄妹，究其动机，竟是因女友离开自己，心里不爽，于是想通过绑架他人引起社会关注，让警察击毙自己。

以上几种心理，会在不同程度上给失恋者和社会带来危害。因此，失恋者要特别注意保持心理健康，面对现实，积极地寻求多种方法和途径，疏导失恋带来的负面情绪。

2. 失恋的心理咨询要点

荣格的力比多理论认为，恋爱中的男女彼此倾注了大量的心理能量，即对对方的爱欲，一旦恋人离自己而去，这股外流的能量出口受堵，于是只能回流。而若是失恋者内心容量太小，容纳不下回流的能量，必定在内心引发洪灾，带来难以忍受的伤痛。因此，咨询师要做的便是疏通来访者的沟通渠道，对回流的能量进行合理引导。

(1) 引导宣泄，给予共情支持。

失恋后的情感如果不及时排解出来，便会郁积内心，带来各种负面影响。咨询师要积极营造一个温暖的氛围，引导来访者倾诉自己难过、痛苦、愤怒和绝望等感受，或者让来访者在宣泄室将自己的负面情绪宣泄出来。咨询师对来访者的种种感受应给予真诚的理解和关心，这可以建立起良好的咨访关系。

(2) 正确归因，重新建构认知。

在遭受失恋的打击后，来访者常会有一些错误的认识和归因：比如有的失恋者一味在自己身上寻找原因，认为是自己的长相不美、性格不好、不吸引他人之类的因素才导致了分手，因此自卑自责、万念俱灰，否定自己的一切，这种自我价值观的丧失甚至会导致轻生行为；也有的失恋者把分手完全归罪于对方，无法平复自己的悲愤，产生厌世心理，甚至向对方或社会泄愤。所以，咨询师要注重与来访者客观分析失恋原因，在此可以运用理性情绪疗法的原理和步骤，找出来访者的不合理信念，如过分概括化或糟糕至极，通过对非理性信念的辩驳与修正，帮助来访者正确看待分手的缘由，借此来访者也可以更好地认清自己的需要，建构新的认知。

(3) 积极调整，适应新的生活。

当来访者能客观、理性地看待失恋后，咨询师有必要让来访者学会接受失恋这一事实，面对失恋，不管来访者有多不愿意或有多痛苦，现实已经是如此了，如果不能正视它，就只能被困其中。咨询师要鼓励来访者积极进行自我调整，并与来访者一起讨论怎么开始新生活。

咨询师指导来访者时可以采取如下方法：①情感升华。升华是排遣能量最好的方式，失恋之后，把自己的能量灌注在学业、事业上，往往能获得不小的成功。这样的事例，古今中外，比比皆是。歌德曾撰写《少年维特之烦恼》以抵



消失恋的悲痛并把自己从自杀的念头中解脱出来；贝多芬则在失恋后于音乐中寻求到安慰，创作出举世闻名的第二交响乐。②寄情山水。找个时间外出远游一趟，去感受大自然的神奇与瑰丽，寄情于山水之中，让自然风光与欢乐时光为失恋者疗伤。

3. 合理化的自我安慰

合理化的自我安慰即人们所说的酸葡萄心理，是一种心理防卫机制。为了解除失恋的痛苦，可以制造一些“理由”来安慰自己，如告诉自己失恋固然不是幸事，然而如果双方存在矛盾，及早分手也并非坏事，使自己从受挫的消极情绪中脱离出来。其实，与其说失恋是结束，不如说是一个新的开始，因为失恋总是因为那段恋情有问题，无论是哪方面的问题，恋情结束后，在我们面前总会有新的路要走。

（二）夫妻沟通不良

夫妻间缺乏良好的沟通是导致离婚的主要原因。2011年9月7日，凤凰网曾报道过一则备受关注的新闻，其内容大概是说湖北一对夫妻因琐事发生争吵，互不相让，妻子烧钱泄愤，丈夫未加阻拦，反而跟妻子一起烧，两人将多年积攒的10万元现金烧成灰烬，事后，丈夫心疼钱财，将妻子杀死埋尸。由此可见，夫妻间的沟通不良可能会造成彼此间的矛盾激发，还会导致婚姻解体、家庭破裂，甚至引发犯罪行为。

1. 夫妻沟通不良的原因

夫妻间的冲突有多种类型，常见的如“冷战”“隐秘战”或“激战”等，不管冲突以何种形式呈现，只要是具有破坏性的，都可以归为夫妻沟通不良。分析其原因，主要有以下几点：

（1）性别差异。

男性与女性在许多方面存在巨大的差异，葛瑞博士曾形象地称此现象为“男人来自火星，女人来自金星”，但是很多夫妻并不懂两性间的不同，一味地以为对方与自己具有同样的行为与心理，这是夫妻发生冲突和矛盾不可忽视的原因。

（2）情感障碍。

如果没有爱情作为婚姻的基础，夫妻是不会有沟通的热情和兴趣的，因此夫妻双方或者某一方缺乏爱情，就会出现沟通不良现象。此外，对配偶存在怨恨、伤心、委屈、冷漠，甚至敌意等负面情绪，也会极大地阻碍夫妻间正常的沟通。

（3）性格缺陷。

生活中比较常见的性格缺陷有：唠叨不休，让对方忍无可忍；过于木讷内向，让对方感觉自找没趣；脾气火爆、一触即发，让对方心惊胆战；心胸狭窄、敏感多疑，让对方不胜其烦等。有着这些性格的丈夫或妻子经常会导致夫妻间矛盾产生，从而造成心理隔阂，阻碍良好的沟通。

(4) 认知偏差。

很多夫妻对婚姻不满意、失望，这些烦恼往往来自认识、观念上的误解，或者说对美满婚姻的错误认识。常见的误区有：夫妻之间不需要过多的解释说明，对方自然会知道自已的意思；既然是夫妻，无须像恋爱期间那样相互赞美，或表达爱意；夫妻之间可以毫无隐瞒地表露自己的缺点，可以任性和放纵。

(5) 交流方式。

总的来看，导致夫妻离婚的五大不良交流方式为：①不真诚。因为害怕对方拒绝或批评而表现出口是心非，隐藏真实情感。②不一致。当我们所说的话与身体语言不一致的时候，传达的信息就会让人误解。③不服输。当谈论令人不快的话题时，人们容易主观臆断、指责和自我防护，导致不欢而散。④缺乏耐心。在争辩过程中，不等对方说完就迫不及待地打断，一股脑自说自话，中间不留任何停顿及商榷的余地。⑤不礼貌。只关注对方的短处，说话总带有命令或训斥的口吻。

2. 夫妻沟通不良的心理咨询要点

(1) 认真倾听，澄清问题。

夫妻间的冲突是来访者心中的一道伤痕，咨询师首先应尽量理解来访者的感受，让来访者感到被理解、被接纳；然后，考虑到来访者对问题的描述常常是概括化的，咨询师有必要让来访者具体描述发生的事情，以此掌握来访者所诉说的沟通不好是发生在什么情况下，夫妻间是如何表达各自观点和态度的，以及双方的沟通方式等。

(2) 共同探讨，寻求原因。

问题找出来之后，咨询师要与来访者寻找问题的根源：是双方情感存在障碍、个性存在缺陷，还是交流方式不当，或者其他原因？

(3) 选择方法，鼓励实施。

咨询师可以根据具体情况与来访者讨论可行的方法。①反省。取10张小纸片，夫妻各5张，丈夫在前2张上写他认为一般女人常见的缺点，后3张上写妻子的主要缺点，妻子同样写出一一般男人与丈夫的缺点。写完后把10张纸片打乱顺序，随机抽出一张，然后提问：“这个缺点放在你们俩谁身上最合适？”丈夫和妻子回答，直至10个问题结束。接着两人自我反思，找出自己身上足以损害夫妻关系的缺点，并与对方讨论这些缺点是如何影响夫妻关系的。然后找出对方的优点，一起讨论，程序同上。②角色互换。人际交往中有一条黄金法则：像你希望别人对待你那样对待别人。对应的有一条反黄金法则：像你对待别人那样期待别人对你。这两条法则同样适用于夫妻间的沟通。人们常常是从自己的角度来思考问题，认为自己所做的对方理所当然会接受，并要求对方按自己所期待的方式去行动，这样难免导致一系列的不愉快和冲突。因此，夫妻可以尝试从配偶的角度去看问题，认真思索，再提出具体的改进意见，夫妻俩就提出的改进意见相互交流，缩短各自的猜测与对方实际感受之间的差距。坦诚相待的练习有助于双



方澄清误会，加深相互理解的程度。

(4) 提供策略，改善沟通。

有效的沟通策略有：①向对方坦然、主动地表达自己。走出“一切尽在不言中”的观念误区。②经常鼓励和赞扬配偶。夫妻间的相互赞美可以增强彼此的自信，加深夫妻感情，营造融洽的沟通氛围，让配偶感觉到对方很在乎自己。③积极倾听对方。在夫妻交流过程中，积极倾听并给予及时反馈是很重要的。④选择良好沟通的最佳时机和情景。多营造一些夫妻间单独交谈的机会，同时要关注配偶的情绪，选择合适的话题来讨论和分享。⑤不断增强心理相容性。有人说：“爱一个人，应该是爱他的全部，包括他的缺点。”现实中很多夫妻间的争吵，往往表现在不能原谅对方的缺点和弱点。其实，夫妻间的相容不仅包括一致性，也包括矛盾性。夫妻间产生矛盾，这是夫妻生活中极普遍的现象。关键在于如何化解矛盾，而化解矛盾的基础恰恰是夫妻之间的相容。夫妻间彼此理解得越深入，支持得越无私，夫妻关系就越亲密，感情就越深刻，婚姻也就越幸福。

(三) 婚外情

婚外情是现代人在爱情和婚姻道路上面临的极大困扰和危机，在家庭婚姻咨询案例中占有相当大的比例。所谓婚外情是指已婚者与配偶之外的人产生的恋情，一般处于隐蔽状态，是婚姻生活的不定时炸弹，常会引发一系列复杂的社会问题。主要问题包括受伤害一方的痛苦、愤怒，有婚外情一方的矛盾、冲突，第三者的困惑、焦虑等。婚外情案例的咨询是心理咨询案例中可能遇到的比较复杂的情况之一，通常会由开始的一个人前来咨询，而后发展为夫妻共同辅导，甚至是所有家庭成员共同参与辅导。

1. 婚外情的产生原因

找出婚外情的原因，而不是单纯地给婚姻品质定性，是咨询师所需注重的。综合而言，婚外情产生的主要原因大致有以下几种：

(1) 生活寂寞单调。

婚姻生活过于单调，缺乏新意，感情容易变得平淡无味，生活缺乏乐趣，婚外情的新奇刺激容易抓住人们的心。此外，有的因为夫妻分居，寂寞难耐；有的因为夫妻一方有生理缺陷，生理上得不到满足。

(2) 夫妻感情不和。

夫妻之间长期缺乏沟通，感情不和或者志趣不合，就很容易被引诱或找寻其他的感情慰藉。

(3) 喜新厌旧。

“娶了红玫瑰，久而久之，红的变了墙上的一抹蚊子血，白的还是‘床前明月光’；娶了白玫瑰，白的便是衣服上沾的一粒饭黏子，红的却是心口上一颗朱砂痣。”张爱玲曾以红白玫瑰做比喻，生动形象地说明了男人的喜新厌旧。如果总是拿别人的优点和配偶的缺点比较，配偶当然会逊色很多，婚外情的发生也就

在所难免了。

(4) 生活压力。

在工作上不顺利，事业上不如意，深感重重压力，其内心的恐惧或软弱如果不能向配偶表达或者配偶不在身边，有依赖性的人出于对安全感的渴求便会寻求婚外情。

(5) 传媒影响。

很多影视、书籍等都有反映婚外情的现象，但是其描写的侧重点不一定是婚外情的负面效应，甚至渲染名人的婚外情现象，使人见怪不怪或心生向往。

2. 婚外情的心理障碍

(1) 受伤害一方的心理障碍。

婚外情是婚姻中非常沉重的话题。面对婚外情，遭遇背叛者往往会出现以下一种或几种心理：

第一，否认心理。这类人不愿意接受配偶不忠的事实，试图通过躯体化症状（生病）来回避，转移自己的精神痛苦。这是人们常见的一种心理防御机制，目的在于使自己遇到重大生活变故时不至于精神崩溃。

第二，痛苦心理。配偶的不忠让来访者觉得很受伤，认为配偶不爱自己了，多年的感情一直是欺骗，有的人会不同程度地感到耻辱、受骗等。被这些负面情绪笼罩的来访者内心非常抑郁，甚至否定自己，从而陷入痛苦的深渊。

第三，愤怒心理。来访者对配偶的不忠行为痛恨万分，对第三者破坏自己家庭恨得咬牙切齿，觉得一切都是别人的错，怒不可遏。

第四，报复心理。有这种心理的来访者可能有两种表现，一是为了报复对方，主动寻求第三者，希望借助婚外情引起配偶对自己的重视，或者找到心理平衡；二是采取某些反社会行为，伤害配偶或者第三者。

(2) 有婚外情一方的心理障碍。

出现婚外情后，不仅受伤害一方会有各种心理症状，有婚外情一方也会有许多郁结的情绪。

第一，害怕心理。出现婚外情后，有的担心遭受对方配偶或其家人的报复；有的怕对方找上门来或纠缠自己；有的整天担心会被配偶发现后离婚；出轨的男性怕第三者怀孕，女性怕自己怀孕；怕被工作单位的上司、同事知道而影响工作或升职等。

第二，内疚心理。当事人深感愧对配偶，内心一直处于自责之中，甚至充满了负罪感，将此事当作对配偶不忠的一个永远的污点。此时当事人常会采用心理愧疚弥补法，即在发生婚外情后，一反常态地对配偶嘘寒问暖。

第三，疑病心理。这种心理常见于发生一夜情的人身上，当事人不但忍受着心理上的痛苦，而且感觉全身都不舒服，并担心、怀疑自己染上性病，为此整日心神不宁。

第四，矛盾心理。当事人的心情是矛盾的，他们既难以自拔地享受婚外情带



来的身心愉悦感，也深受社会道德的压力以及自己内心的歉疚和不安的困扰，在情感与道德之间不断发生思想上的碰撞。

3. 婚外情的心理咨询要点

婚外情的发生有其复杂的社会文化背景和婚姻自身的不健康因素，因此咨询师在处理婚外情时，不能以简单的错或对来认识问题，不要过早下结论，不要轻易评论，不要做道德上的判断，避免个人对婚外情的喜恶之情，尽量处于中立的立场。

因配偶有婚外情而来咨询的所占比例最大，这里介绍的咨询方法主要是针对这类人群。

(1) 给予共情，澄清问题。

来访者往往在描述时措辞激烈，声泪俱下，时而幽怨地悲叹自己的命运，时而咬牙切齿地诅咒自己的配偶，时而激愤地想不择手段伤害第三者……配偶的婚外情给来访者的情绪带来许多不良的影响，咨询师要认真倾听来访者的诉说，引导来访者进行宣泄，并及时表达共情。此外，咨询师要尽量采用开放性的询问方式，了解一些相关的基本情况，一般要掌握的情况包括：来访者所描述的婚外情是否属实，婚外情发生的时长、程度，夫妻婚姻基础及现状，来访者受伤害程度，婚外情对婚姻的冲击程度等。

(2) 确定咨询目标。

了解来访者前来咨询的目的，是期望配偶回心转意，还是决定要离婚，或者只是为了调整自己的心态。咨询师可根据具体情况制定咨询的目标。一般来说，对于那些情感破裂且无法维持、挽回的婚姻，应该在辅以法律手段的基础上，指导来访者早日结束千疮百孔的婚姻，并帮助愈合来访者的心理创伤，帮助其建立起新的希望。而对于感情尚未完全破裂，尚有希望挽回婚姻的来访者，则需要修复婚姻存在的裂痕，使来访者的婚姻步入良性发展的轨道。

(3) 分析问题，调整认知。

咨询师可以帮助来访者认清以下几点：①接受配偶婚外情的事实。尽管来访者心有不甘，但问题已经存在了，只能选择面对现实。②问题的关键不在第三者。许多来访者认为婚外情的罪魁祸首是第三者，只要第三者离开，婚外情问题就会得以解决，这是一种典型的错误认知。③夫妻双方都该为婚外情承担责任。婚外情的产生往往是婚姻危机的产物，而导致婚姻危机可能有多方面的原因，咨询师需要与来访者共同讨论，婚姻问题究竟是沟通不良、性格不合还是其他原因造成的，从这个角度来看待婚外情，可以让来访者用一种比较恰当的心态来解决问题。④不要把解决问题的期望建立在他人身上。他人的帮助毕竟是有限的，甚至有可能适得其反。例如有些来访者喜欢兴师动众，想通过众多的支援来挽回婚姻，但这样极可能让配偶觉得颜面尽失，反而毅然决然离开来访者。

(4) 选择可行方法。

咨询师可以与来访者讨论一些可行办法。①改变解决问题的方式。配偶出现

婚外情时不要一味指责对方，而应共同探讨婚姻中的问题，尽量心平气和地表明自己的看法和态度并了解对方的想法，检讨当前，展望未来，这比起吵闹、冷战等其他手段更为有效。②坚持自尊自爱。发现对方出轨后，不可一味迁就，而要自尊自爱，不卑不亢，在严正指出对方的错误并发出警告的同时，也应耐心、细致地帮助对方摆脱目前的困境。③如果来访者不愿结束婚姻，可以建议其与配偶努力克服婚姻平淡感，培养一些共同爱好，充分配合彼此，也可以重温曾经的美好时光，寻找和保持婚姻中的快乐和满足感。④充实自己，丰富生活。

（四）离婚

离婚意味着婚姻的解体，随之而来的可能是一系列的心理困扰，包括来访者想离婚而心理不平衡、配偶提出离婚而来访者不愿意、难以接受离婚现实、离婚后生活不适应、对复婚犹豫不决以及对再婚心存忧虑等。鉴于离婚后的不适应问题比较显著，故将重点放在离婚后的心理障碍咨询上。

1. 离婚后的心理障碍

离婚给来访者带来的心理创伤需要经过一段较长时间的修复才能愈合，其心理障碍主要包括以下几种：

（1）失落的消极心理。

看见别人有温馨和睦的家庭，特别是逢年过节见到他人成双成对说说笑笑的时候，便会怅然若失，对生活、工作缺乏激情，甚至情绪低迷。

（2）后悔的内疚心理。

离婚前总是盯着对方的缺点，离婚后却常常回忆起过去的美好时光，想起对方的许多优点与自己的不足之处，深感内疚、后悔。

（3）怪罪的复仇心理。

这类来访者一般是被配偶遗弃的一方，对配偶的行为感到愤怒，认为自己的不幸是由对方所造成的，来访者有可能失去理智，采取一些报复行为。

（4）耻辱的失败心理。

离婚者常常需要承受巨大的社会压力，面对他人异样的目光，有些来访者会认为离婚即意味着自己的失败，从而变得情绪低沉，无法面对工作、生活，对一切都心灰意冷。

（5）不幸的负疚心理。

来访者面对孩子时，心里总是有着许多的愧疚感，觉得自己没有给孩子应有的完满家庭，影响了孩子的健康成长。

2. 离婚的心理咨询要点

（1）积极关注，予以共情。

不管来访者是不是提出离婚的人，离婚都可谓是生活中的一个重大打击事件，来访者会有许多的负面情绪，面临众多的社会压力。咨询师应设身处地从来访者的角度去体会其感受，并传达给来访者，让来访者感到有人理解自己，充分



的共情能让来访者倾吐自己的烦恼与苦衷，有助于建立起良好的咨询关系。

(2) 改变认知，接受现实。

来访者对离婚的难以释怀常常与其不合理认知有一定的关系。来访者可能认为离婚是人生的失败，认为生活对自己不公平，认为离婚意味着自己不再有吸引力等。咨询师要与来访者讨论不合理的观念，帮助来访者改变不良认知，并发掘来访者积极的一面。首先，要向来访者说明一个人的看法与态度是如何影响其心情及行为的；其次，帮助来访者检查其所持有的对己、对人以及对四周的看法，从中发觉与来访者主诉的问题有密切关系的一些看法或态度，并协助来访者检讨这些看法或态度与一般现实的差距，指出其错误的认知；最后，督促来访者练习改变这些看法或态度，重建功能性的、健康的看法或态度。

(3) 调整情绪，放松心情。

离婚可能会导致来访者出现失眠、焦虑等问题，对于情绪状态较差的来访者，咨询师可以指导来访者进行放松疗法，这里着重介绍一下呼吸放松法。呼吸放松法是一种最简单易行的使身体放松的方法，随时随地都可以进行，其练习程序如下：①找一张舒服的椅子坐下，背部伸直，双脚平放，双手置于大腿上；②闭上眼睛，用鼻子深深地吸气，感觉到有气体从腹部慢慢往上走，吸足气之后，屏气两秒；③缓慢地从嘴里将气体排出，呼气时间要长于吸气时间；④认真去感受吸气、呼气的过程，体会“深深地吸进来，慢慢地呼出去”的感觉；⑤重复练习多次，使来访者身心恢复平静。

(4) 积极设想，转移注意。

沉湎于过去的伤痛会强化来访者的消极情绪，咨询师不妨鼓励来访者做一些积极的打算，比如制订生活计划，拓宽社会交往面，培养自己的兴趣爱好等，使来访者感到有事可做，将注意力从过去指向未来，这不仅可改善来访者的消极情绪，还可以促进来访者的自我成长。

(五) 婆媳关系

常言道：“家家有本难念的经。”其中一本就叫“婆媳经”。在家庭关系中，两代人之间的矛盾和冲突，最明显和最常见的就是婆媳关系。俗话说：“婆媳亲，全家和。”这话有双重含义，其一是说婆媳关系直接影响着整个家庭中其他人际关系，如夫妻关系、亲子关系、兄弟姐妹关系以及祖孙关系；其二是指婆媳关系是家庭内部人际关系中最微妙、最难处理的一种关系。

1. 婆媳关系失调原因

(1) 关系的特殊性。家庭的基本关系有两种，二是夫妻关系，一是亲子关系，两者构成了家庭结构的基础。婆媳关系是以这两种关系为中介结成的特殊关系。因此，这种人际关系一无夫妻关系所具有的密切性，二无亲子关系所具有的稳定性。如果处理得好，婆婆和媳妇各自爱屋及乌——婆婆因爱儿子而爱媳妇，媳妇因爱丈夫而爱婆婆，各得其所，关系就会融洽。但是如果处理得不好，则婆

媳之间会出现裂痕，难以弥补。

(2) 相互接纳不良。

婆媳原来生活在各自不同的家庭之中，各有自己的生活背景、生活习惯，如今婆媳在一起生活，这就需要一个逐步了解、相互适应的过程。如果适应不良，彼此不能接纳，便会关系紧张，矛盾丛生。

(3) 利益分歧。

在家庭事务管理权、支配权等方面发生分歧，出现矛盾，甚至明争暗斗。婆婆做了几十年的内当家，现在把权力交给媳妇，媳妇在家庭事务中唱主角，对这种角色的转换，做婆婆的往往不易适应。即便是婆婆和媳妇共同持家，由于各自的地位不同，考虑问题的角度不同、需要不同，也容易产生分歧。

(4) 中介失衡。

在婆媳关系中，儿子起着十分重要的中介作用。儿子的中介作用如果发挥得好，则可以加强婆媳之间的情感联系，反之，则容易成为矛盾的焦点，出现两面受敌的困境。“孝顺儿子负心郎”或者“娶了媳妇忘了娘”都是中介失衡的表现。

2. 婆媳关系的心理咨询要点

(1) 全面收集信息。

婆媳关系问题有多种表现方式，主要有以下几种：①婆婆总在儿子面前抱怨媳妇不好；②婆婆对媳妇生女孩不满意；③婆婆对儿子儿媳发号施令，干扰夫妻生活等。需要注意的是，每个来访者所诉说的婆媳矛盾都有其独特性，因此，咨询师要了解来访者是否与婆婆一起住、婆婆的个性如何等情况。

(2) 充分表达共情。

来访者的心里堆积了许多烦恼与苦闷，咨询师应耐心倾听，引导来访者进行适度宣泄，予以共情。

(3) 共同探讨问题。

首先，帮助来访者分析婆婆的心态。婆媳两人原本有着不同的生活环境与习惯，现在要在一起生活是需要经过一定的摩擦与融合的，比如有的家庭是孤儿寡母长期相依为命，儿子结婚后，做母亲的常常难以接受这样的现实，觉得儿子被媳妇抢走了。也有的婆婆见到儿子和媳妇关系亲密就很生气，但她的心理并非希望儿子生活得不好，只是无法控制自己的心态。也有可能婆婆并不是想要与媳妇作对，而是心理上存在一定的障碍。当咨询师和来访者一起分析情况之后，有利于减少婆媳的敌对情绪，也可以降低来访者的压力。其次，帮助来访者分析自己的不足。来访者由于自身个性、沟通技巧或行为上存在或多或少的不足，在处理婆媳关系上不够成熟，来访者认识到这些之后，可以为自身态度的改变奠定基础。

(4) 鼓励来访者调整自己。

从人的年龄和个性上而言，期望婆婆主动改变是不太现实的，来访者只能从



自身入手,调整自己的心态,无论碰到什么分歧,首先想到的就是尊重对方,对婆婆多一些包容,少一些挑剔,不要认定婆婆是蛮不讲理的“恶人”,而是需要晚辈关心和照顾的老人,同时要多从婆婆的角度思考问题,体谅婆婆的行为和思想;调整自己的言行,比如外出游乐,做媳妇的不要只和丈夫、孩子出去,把公婆留在家里,应该一同前往,这样婆婆才不会产生寂寞孤单的感觉;遇到问题不要直接发生冲突、互相指责,而要就事论事,表现得通情达理,这样可以制约双方的不理智行为。通过来访者的主动调整和改变,最终会影响婆婆与媳妇的交往方式。

同时,要让来访者意识到,跟丈夫摊牌、向丈夫施加压力只会使问题愈加严重。夫妻俩应该及时沟通,彼此交换对问题的看法,坦诚相待,互相理解,一起讨论应对问题的方式,形成共识,不要因为婆媳关系而影响到夫妻的感情。

(5) 咨询师可以向来访者提供一些婆媳良好相处的技巧和措施。

①不当着婆婆的面数落丈夫,数落丈夫其实就是对婆婆“家教”的否定,会让婆婆觉得很没面子;②不当着婆婆的面和丈夫过分亲热,肉麻举止会让婆婆觉得媳妇在跟她争儿子,从而产生反感情绪;③多赞扬婆婆的美德,婆婆听后自然满心欢喜;④多向婆婆请示汇报,既显示了对婆婆的孝顺,又体现了对她的尊重;⑤即使和婆婆发生矛盾或冲突,也要先使自己尽量冷静下来,再和婆婆继续讨论问题所在,任何情况下都要保持对她的尊敬。

二、亲子关系问题及咨询

(一) 亲子关系的内涵及常见问题

1. 亲子关系的内涵

亲子关系原是遗传学用语,指亲代和子代之间的生物血缘关系,这里指以血缘和共同生活为基础,家庭中父母与子女互动所构成的人际关系。它不仅包含亲子间的关怀与反馈等情感交流,也包含了家庭中的规则制定与行为控制,是个体发展过程中接触最早、持续影响时间最长的关系。亲子关系对儿童的个性与社会性的发展具有不可替代的影响。良好的亲子关系使成长中的孩子习得基本知识、技能、形成正确价值观,是一切社会情感的基础,能促使其成功地发展各种社会人际关系。而不良的亲子关系则影响孩子的心理健康并导致问题行为的出现,例如品行障碍、精神错乱、自杀及犯罪倾向等。

2. 亲子关系的常见问题

根据家庭治疗的一些理论,亲子关系的常见问题包括如下几种:失去自我、情感纠缠、情感疏离、结盟与对阵等。

(1) 失去自我。

在亲子关系中,父母和孩子都有可能失去自我。例如有些母亲只把自己的身