

直面心灵的艺术

中小学

心理辅导方法 101 例

ZHONGXIAOXUE
XINLIFUDAO FANGFA 101 LI ●●●●●

主 编 张骏乐
副主编 刘 波 王莉莉



 **中小学教师培训推荐用书**

关注学生心理健康，学几招，帮得上。



宁波出版社

Ningbo Publishing House

直面心灵的艺术 中小学 心理辅导方法 101 例

ZHONGXIAOXUE
XINLIFUDAO FANGFA 101 LI ●●●●●

主 编 张骏乐
副主编 刘 波 王莉莉

101



宁波出版社
Ningbo Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

直面心灵的艺术:中小学心理辅导方法 101 例 / 张骏乐主编. — 宁波: 宁波出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5526-2147-1

I. ①直… II. ①张… III. ①中小学生—教育心理辅导—案例 IV. ①G448

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 142013 号

直面心灵的艺术——中小学心理辅导方法 101 例

主 编 张骏乐
副 主 编 刘 波 王莉莉
责任编辑 张雅光
装帧设计 吉祥文化
出版发行 宁波出版社(宁波市甬江大道 1 号宁波书城 8 号楼 6 楼 315040)
电 话 0574—87287264(编辑) 87242865、87279895(发行)
网 址 <http://www.nbcbs.com>
印 刷 浙江开源印务有限公司
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 17.75
字 数 370 千
版次印次 2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5526-2147-1
定 价 35.00 元

如发现缺页或倒装,影响阅读,请与发行商联系调换。

学生“健心”更重要

本书是张骏乐会长继《直面危情的智慧——中小学班主任应急讲话 101 例》和《直面困境的精彩——中小学德育创新 101 例》之后的第三个“101”，是他和他的团队，奉献给中国教育人的又一份厚礼。他们用行动告诉我们：心在哪里，成功就在哪里；只要忠诚在，人生就精彩。

张会长长期从事教育管理与科研工作，是一位平和而深刻的教育专家。他提出：在全民健身已成为一项国家战略的当前，全民“健心”也应该上升为国家战略；学生健身很重要，“健心”更重要。

我国中小学规范化的心理健康教育，源于 2000 年前后，当时，心理学、教育学类的毕业生开始进入中小学担任专职心理教师，成为这一领域的先行者。那时，学校的心理健康教育还属特色范畴，也是让人羡慕的学校硬件之一。2012 年，教育部修订的《中小学心理健康教育指导纲要》指出，心理健康教育是一项专业性很强的工作，必须大力加强专业教师队伍的建设。这不仅对心理教师队伍提出了新的要求，而且还明确指出，要在中小学校长、班主任和其他学科教师等各类培训中增加心理健康教育的培训内容，建立分层、分类的培训体系。

浙江省早在 2002 年就推行了心理健康教育教师持证上岗制度，对班主任和任科教师的心理健康教育能力提出了一定的要求。宁波市在这方面做得非常好，目前，宁波市不少县（市）、区要求，全体教师中需有 50% 以上的教师拿到心理健康教育教师上岗资格证，这对教师提升心理健康教育意识、提高心理健康教

育能力提出了明确的要求。宁波市每年开展的心理健康活动优质课评选和心理健康教育优秀论文评选,为教师提高心理健康教育的授课水平和研究水平打下了扎实的基础。

由于目前我国中小学的心理健康教育教师,大多是经过短期培训,拿到心理健康教育上岗资格证书的教师,他们的心理健康教育素养有待提升,或者说还“欠专业”,而心理辅导属于专业性很强的工作,为广大心理健康教育教师提供针对性强的“操作范例”就成了当务之急。

《直面心灵的艺术——中小学心理辅导方法 101 例》就是心理健康教育教师的“及时雨”。全书的案例都来源于中小学个别心理辅导实践,具有很强的针对性和可操作性。本书将“焦点解决法”、“家庭系统法”、“系统脱敏法”、“合理情绪法”、“认知行为法”等常用的个别辅导方法,结合多个案例进行阐述,既可以让教师对学生的心理困惑有更多的了解,也能对这些辅导方法的具体应用有所借鉴。值得一提的是,本书中的很多作者都是专业的心理教师,不少人已在这一领域进行了多年的探索,他们精选出来的案例,具有较高的参考价值。这些案例虽不能照搬,但专业化的处理方式和思维方式,一定会给读者诸多启示。

学生在成长的过程中,难免会遇到这样或那样的困惑,需要教师的陪伴。如果教师有一双善于发现的眼睛,在学生出现心理问题的萌芽阶段,给予及时的心理点拨,让学生尽快走出心理沼泽地,拥有阳光的心态。我想,这也是张会长编此书的意义所在。

让我们一起走进书的字里行间,走进每一个故事,一起感受心理学的光辉与温暖,一起接受世界的美好!

张国宏

(《德育报》社长兼总编辑)

目录

Contents

代序 / 张国宏

心理辅导之焦点解决法

- 002 1.我们能回到从前吗/曾鹏
- 005 2.友情里的“第三者”/邹蓉
- 007 3.驱散“怕鬼”的阴云/武雪婷
- 010 4.野百合的春天/刘玉霞
- 012 5.忧郁男孩变形记/夏珊珊
- 015 6.退学风波/潘婷婷
- 017 7.走出没有爱的世界/龚丹嫣
- 020 8.为自信插上美丽的翅膀/冯伊
- 023 9.“小魔王”转变记/周蓉
- 026 10.让焦虑男生轻松起来/陈锋英

心理辅导之家庭系统法

- 030 11.每天迟到的学生/卞世芳
- 032 12.墙推倒了就是桥/叶丽霞
- 035 13.我要做女强人/杨娜
- 037 14.你的存在是无价的/郑聪丽
- 040 15.被“附身”的孩子/余也冰
- 042 16.爱上酒吧的女孩/毛秀敏
- 045 17.爸爸去哪儿了/沈黎红
- 047 18.呕吐的背后/张璐彦
- 050 19.孩子,你有出错的权利/李丽

心理辅导之系统脱敏法

- 054 20.恐学女孩走进了大学校园/张骏乐
- 056 21.我也可以轻松应考/徐儿
- 059 22.畏惧在心口难开/廖夏俊
- 062 23.我是全国冠军/董立毅

- 064 24.转学生的烦恼/方红维
067 25.黑夜,只是想象的可怕而已/牟丽霞
069 26.怕狗的男孩/袁丹
071 27.假装它并不存在/孙丽莎

心理辅导之合理情绪法

- 076 28.谁该为你的情绪负责/才晓泉
078 29.乖乖女的叛逆心事/楼志玲
081 30.妈妈我恨你,妈妈我爱你/江静
083 31.被啃烂的手指头/李晶
086 32.我就是不爱吃饭/符亚文
088 33.为什么她的眼里常含泪水/毕蓓蓓
091 34.越界的高考焦虑/黄意
093 35.当爱已成往事/徐蓉蓉

心理辅导之认知行为法

- 097 36.他怎么撕了卷子/张玮璟
100 37.一个高三男生的转变/姜文学
102 38.考试,不再害怕/李其
104 39.班长落选之后/王彩萍
107 40.“我很紧张”的女孩/郝俏静
110 41.抑郁女孩重现微笑/吴晓丽
112 42.指读困惑生/宋传冰
114 43.用刀片惩罚自己的“坏孩子”/王冬平

心理辅导之阳性强化法

- 118 44.我该如何摆脱它/虞小雪
120 45.送你一对隐形的翅膀/蒋水珍 何召军
122 46.红五星战胜“肚子痛”/周璟
125 47.辅导室来了个“小心理学家”/陆晓霞
128 48.告别作业拖拉/单苏颖
131 49.孤独男孩找朋友/蒋联英
133 50.摆脱“学困”的魔咒/任维娜
137 51.小航不再咬手指了/陈丽霞
140 52.孩子,你能行/林丽琼

142 53.自由飞奔的少年/姚俊

心理辅导之叙事法

146 54.覆巢之下仍有完卵/张晴红

148 55.一个寻爱索爱的女生/郑飞宏

151 56.我该拿朋友怎么办/徐冯菲

153 57.把手高高举起/沈秋凤

156 58.做“皮皮”的主人/韩英

158 59.他是我要的男神吗/章颖

161 60.她绽开了幸福的笑容/方芳

163 61.一次纠纷引发的困扰/毛彬玲

心理辅导之箱庭法

167 62.心中的对峙/陆怡汝

169 63.用自己的力量成长/郝蒙蒙

172 64.消除“女巫”的“防御罩”/孙黎黎

175 65.从大脑“堵车”到“世外桃源”/张蓓

177 66.他走出了孤楼/程赞红

180 67.回家的路,回归的爱/陈优珍

183 68.找寻改变的力量/李家盛

186 69.战争与和平/黄唯

心理辅导之游戏法

190 70.等待心灵开放的声音/周耀飞

192 71.多动的孩子也有春天/陈姣

194 72.一株被火烧的小树/张晔

197 73.他不再嘲弄别人/丁洁

199 74.“输不起”的孩子/郑海艳

202 75.胆小男孩战胜自卑/陈晓平

204 76.“玩”中认识自我/陈瑛

207 77.“小李逵”变形记/胡海波

心理辅导之艺术法

211 78.“网络女孩”的新生/邱智华

213 79.亲爱的,那不是爱情/蒋赞赞

- 216 80.小凯的烦恼/张晓浓
- 218 81.想跳楼的男孩儿/李慧梅
- 221 82.干扰课堂的学生/刘瑞霞
- 223 83.要求做心理测试的孩子/王熙琳
- 226 84.神奇的改变/许丹芬
- 228 85.绘画解读心灵密码/梁晶

心理辅导之其他(一)

- 232 86.一张看不清的鬼脸/陈文成
- 234 87.无法自拔的玄幻小说/丁岑维
- 236 88.至少还有“你”/宓亚伟
- 238 89.快乐竞争/丁继英
- 240 90.爱咬铅笔头的男孩/陈勇
- 242 91.换一双看世界的眼睛/黄晓燕
- 245 92.“熊猫眼”女生/周艳
- 247 93.无处安放的心/翟文杰

心理辅导之其他(二)

- 251 94.我是女生/王金立
- 253 95.我要和别人不一样/王李强
- 256 96.嫉妒之火在阅读中熄灭/王红梅
- 258 97.勇敢去面对/李辰雯
- 260 98.孩子,我们一起向前/卢喜
- 263 99.冲破“强迫观念”的怪圈/邬洪妙
- 265 100.走出“创伤”的阴影/蓝海味
- 268 101.不爱做作业的学生/贺舒琼

后记

心理辅导之 焦点解决法

焦点解决法是基于短期咨询假设之上发展起来的，其中的任务就是从来访者现存问题出发，帮助来访者从自己身上寻找改变的资源和解决方法，从而推动来访者积极改变。它基于以下理念的改变来缩短辅导过程：一是关注来访者现存的问题，而不去探索来访者深层次的历史和原因；二是认为来访者拥有解决自身问题的必要资源，在心理教师的指导下可以自己建构解决方案；三是认为小改变不可忽视，可以引起来访者现有思维、情感和行为方式的改变，因此，可以让来访者自己通过小改变引起更大的改变。



1

我们能回到从前吗

曾 鹏

A 辅导缘起

小马和小刘曾经是好朋友,形影不离。一个月前,小马发现班级上一个同学在考试中作弊,于是就叫小刘一起去告诉老师。老师批评了那个同学,然后那个同学找到小马,小马迫于压力,说小刘也参与了。那个同学就找到小刘,之后小刘就不理小马了。无论小马怎样道歉,小刘也不理她了。

马上就要期中考试了,小刘和小马的情绪都波动很大,都怕影响考试,所以主动来求助。

这是一个普遍的学校心理辅导案例,属于发展性问题。焦点解决法是一种以对话为主的心理辅导技术,强调人际互动,关注目标,关注积极,关注来访者自身资源;不关注问题,不强调对原因的探究。在此类发展性问题的解决上优势尤为明显,有时间短、起效快的特点。

B 辅导节点

第一次来访:某天中午,两个初一女生主动寻求帮助。

1. 正向开场。

教师:在我们真正开始聊你们关心的话题之前,我会告诉你们如何安排接下来的交谈,看看你们是否接受。今天我会先和你们谈 40 分钟左右,然后休息 5 分钟,休息的时间我会整理我们所谈的内容。然后我再给你们一些建议。这样可以吗?

学生:好的。

教师:你们觉得今天我们聊点什么对你们是有帮助的呢?

2. 问题描述。

小马:大概一个月前,我发现一个同学考试作弊,就叫小刘一起去告诉老师。那个同学找到我的时候,我的压力大得不行了,就说小刘也参与了。之后我也给小刘道歉了,我想小刘会原谅我,恢复到以前的状态,可是小刘却不肯。我郁闷死了,学习都没有心情,成绩受到了很大的影响。

小刘:那个同学现在见我都不说话了,可你倒好,还有说有笑的。再说是你提出去告诉老师的,怎么要我来承担啊!都一个多月了,我的成绩受到了影响,我心情也糟糕透了。

教师:看得出来,你们关系很亲密,也很在意彼此的友谊,现在遇到了一些状

况。事情发生到现在有一个多月了,我想你们不会什么都没做,一定都为彼此做过一些努力,能说说吗?

(了解学生为了共同的目标曾经做过的努力)

小马:有啊,我道歉了啊,她不接受。过了一个礼拜我又找她谈过,希望能恢复到以前的状态。我觉得这个事情拖了那么久,不应该继续下去了,应该忘记,应该过去。

小刘:我觉得是不可能的,怎么可能就这么过去呢?我不可能做到忘记的。

3. 建构良好的目标,关注积极的改变。

教师:看来你们还是做过不少努力的,只是暂时没有达到你们彼此期望的。那你们是如何想起来要来咨询的呢?

(进一步了解她们共同的期待,看到她们努力背后的共同目标)

小马:我们谈了几次。我认为必须马上过去,忘记发生过的事情,像以前一样;可是她认为绝对不能就这么过去,她无法忘记“背叛”。期中考试马上来了,我们都希望尽快解决,因为我们都不希望成绩受到影响。

(学生把彼此的目标定在两个极端:一个是“马上”过去;一个是“不可能”过去。如何松动是关键,所以让她们彼此看到变化和努力很重要)

教师:把刚才你们讲的梳理一下,这里有几个关键点,我们现在来打一下分数。如果你们的关系和以前一样是10分,关系最糟糕的时候是1分,我现在希望你们一起来打几个分数。你们是否愿意?

(学生说愿意)

教师:好,闹矛盾后,你们彼此的关系可以打几分?

小马:4分;小刘:3分。

教师:当你们彼此交流后,可以打几分?

小马:1分;小刘:5分。

教师:小马,交流后你的分数反而降低了,你是如何考虑的?

小马:我觉得我向她道歉,然后又找她,她还不原谅我,不肯就这么过去,所以打1分。

教师:嗯,那么你们决定来咨询的时候你们打多少分?

小马:5分;小刘:6分。

教师把画好的纸给两个来访者看,问她们看到了什么?

小马/小刘:好像我们的关系在朝着好的方向发展。

教师(点头微笑):看起来你们的关系并不像刚才说的不可改变,而是在不断地朝着好的方向前进,你们之前的努力并没有白费啊!

教师:我想问你们一个问题。假设你们的这个问题已经解决了,你们觉得彼此之间会有些什么不一样呢?



小马:那当然是和以前一样,一起学习一起玩啊。

4. 探寻例外。

教师:一起学习一起玩。以往你们一起学习一起玩的时候,印象最深的是什么时候?

小刘:去年我过生日的时候。下周也是我生日,我也想邀请她。

小马:我会去的,也会带上礼物。

教师:看来你们好像彼此关系恢复了不少,我不一定要马上修复你们的关系,但刚才已经看到你们正朝着同一个方向靠拢;同时,你们做得很棒,还明确了下一步为修复关系可以做的事,通过生日让彼此关系更近些。

教师(继续问):我很想知道,当你们关系如以前一样的时候,你们通常会怎么一起过生日?

小马/小刘:各自表述。

教师挖掘细节和过去的做法,不断给予肯定和鼓励。

第二次来访:一个礼拜后,小马和小刘如约到来。

教师:你们可以告诉我这周朝着你们期望的方向,都发生了什么好的变化吗?

小马/小刘:我们过了一个愉快的生日,谢谢老师。

教师:哇,对很多中学生而言,要放下分歧有时是不易的,你们是如何做到的?

小马/小刘:略

教师:接下来朝着你们期望的方向,你们会再做些什么?

小马/小刘:略

C 辅导反思

焦点解决短期辅导模式是结构化很强的短期辅导模式,适合学校教育中常见的发展性心理辅导。

通过刻度化提问,帮助学生看到目标和改变;通过对例外的挖掘,从而放大学生的资源,寻找有效改变的做法。

在第二次辅导过程中,本着发现改变,扩展改变的精神,完成后续辅导。

在咨询过程中,对目标的探寻不够细,应该多问几个“还有呢”,同时对细节的挖掘不够“图像化”,推动得比较快,好在来访者的意愿很强,同时也比较主动寻求改变,因而辅导效果还是不错的。

作者单位:浙江省嘉兴市实验初中教育集团

2 友情里的“第三者”

邹 蓉

A 辅导缘起

小燕是个腼腆内向的女生。一天下午,她推开了心理辅导室的门。

“老师,我失眠了。”一进门,小燕就开始向我诉说她的烦恼。

“最近晚上睡不着吗?”

“是呀,上个月小玲来到我们寝室,她每天晚上都会打呼噜,吵得我难以入睡。马上就要高考了,这可怎么办呀!”

“噢,是同学打呼噜让你失眠了?”

“她打起呼噜来,都能把我从睡梦中吵醒!”小燕的眼神里明显流露出一丝愤怒。“其实吧,也不单纯是打呼噜的事,我就是不喜欢小玲这个人,不管是说话、做事,都让我觉得不舒服。”

原来,小燕有个同寝室的好朋友,叫小梦。两个人几乎形影不离,一起吃饭,一起聊天,一起打热水,一起回寝室,甚至连上厕所都是一起去的。但是,自从小玲来到这个寝室后,一切都变了。小玲与小梦甚是投缘,无论是吃饭还是上活动课,小玲都会把小梦也叫上。两个人的亲密无间忽然遭遇“第三者插足”,令小燕很不自在。

小燕遇到的是人际交往问题,因为同学间的偏见、矛盾引起的焦虑和恐惧。对于这类情况,焦点解决是一种很好的辅导方法。

焦点解决法是以积极的视角,关注来访者身上的正向资源,引导来访者将注意力放在未来,澄清自己的期待,聚焦于如何解决及希望情况有何改变,从而停止抱怨,集中思考自己想要的及改变的方向,避免因描述过去发生的种种困难与惨痛经历而被无助的情绪塞满,感觉一切都糟糕至极。

B 辅导节点

焦点解决包括三个节点:问题解构、设置有效的目标、逐步向目标迈进。

第一次咨询:问题解构。

“你是不喜欢小玲经常晚上打呼噜?”

“是的,我中午去找了班主任,把小玲打呼噜影响我睡觉的事和班主任说了,班主任也调查了寝室里的其他同学,最后决定把小玲暂时先换到别的寝室去。虽然我的计划成功了,可是我一点都高兴不起来。”

“噢,那是为什么呢?小玲换到别的寝室了,不是不再影响你睡觉了吗?”



“但她还是整天黏着小梦。”

“你是不喜欢她经常和小梦在一起？”

“是的，小梦是我的好朋友，她凭什么插进来抢我的好朋友！”

“小玲与你的好朋友很合得来？”

“是呀，她们有很多共同话题，总是聊得很开心，我有时候接不上话，感觉被冷落了。”

“你说她们相处挺愉快的，是吗？”

“是的……但是我怕她们冷落我。”

“你是说你担心和她们两个人相处不好，是吗？”

“是的……我和小梦本来相处挺好的，现在又来了小玲，我就比较担心了。”

“你是担心和小玲相处不好？”

“是的……”

第二次咨询：设置有效的目标。

基于良好的咨访关系，我进一步和小燕探讨了友情的内涵，同时结合小燕的经历一起理性地分析友情，来发现友情不是一对一的关系，而是一对多，多对多的关系。友情是朋友间彼此信赖，彼此分享，而不是“占有”某个朋友。

在探讨了友情的内涵之后，我与小燕共同设置了需要达成的目标：与小玲友好相处，成为好朋友。我向小燕解释，如果这个目标处于最低水平，那就标记为0分，如果这个目标完美达成，那就标记为10分，请她对自己当前的状况进行评分。

“我想……大约是4分。”

“好的，你能描述一下4分是怎样的吗？”

“虽然我们相处不好，但是吃饭、打热水还是经常在一起的，有什么好吃的也是一起分享，我想也不至于0分，应该是4分。”

“很好，那你说说5分或者6分是怎样的？”

“嗯，我想，比如活动课的时候，可以相互邀请一起去打羽毛球。不会说只是某两个人去，而撇开另外一个人。”

“嗯，那你觉得为了达到5分或者6分，可以采取些什么行动呢？”

小燕与我探讨了许多可以采取的行动方案。走的时候，她说她很有信心去达到5分或者6分。

第三次咨询：逐步向目标迈进。

小燕第三次来访，明显快乐了许多。“老师，现在我和小玲的关系比原先好多了，应该可以达到6分了。老师，你说小玲会不会故意排挤我，那样的话反倒我成了‘第三者’了。”

“嗯，你通过努力与小玲的关系有所改善，但还心存忌惮，是吧？”

小燕不好意思地笑了笑：“是的，也许是我想得太多了。其实小玲对我也还不错，每次她和小梦谈论某个话题时，也总会问问我的想法。小玲吧，性格开朗，脾气也不错，体育又特别好，可能我有点嫉妒，所以才会在心里对她有所排斥。”

“嗯，你很佩服她的优点，也想提高自己的体育成绩是吧？”

“是的。我想让自己更加优秀，让朋友们喜欢我。”小燕笑了。

“你能和我分享一下你是怎么从4分提高到6分的吗？”

小燕向我讲述了她对小玲真诚相待，热情帮助的点点滴滴，并说现在三个人相处得愉快了许多。我对小燕的目标达成给予了鼓励和赞许，接着又一起制订了下一步计划，将6分提高到7分。这一次，小燕很主动地向我表达了她将要采取的行动方案，并充满了自信。

一个星期后，小燕又一次来访。她告诉我，她和小梦、小玲三个人关系融洽，三个人相处得非常好。我很高兴，同时也对小燕提出了新的建议，希望她能够更多地去结交新朋友，扩大交往对象，自信交友。

C 辅导反思

焦点解决法注重帮助来访者从过去的经验中，寻找正面积极的经验，使其增强自信，快速找到解决问题的方法和力量，使来访者非常易于接受。通过发掘自己积极的正能量，依靠自己的力量去解决问题，能够更加快速、有效。

人际交往的问题往往涉及每个个体对他人的接纳与认可，而每个人的人格具有独特性，纠结于问题产生的原因往往难以从根本上去解决问题，反而陷入负面情绪之中，所以对于这一类问题，焦点解决是非常好的辅导手段。

小燕通过挖掘自己的正向经验，意识到自己有足够的能量来解决与小玲的矛盾，处理好和小玲、小梦之间的关系，并采取合适的行动方案，最终有效地解决了问题。

作者单位：宁波市北仑中学

3

驱散“怕鬼”的阴云

武雪婷

A 辅导缘起

小岚就读初二，她的室友经常在熄灯后讲鬼故事，引来女孩们蒙着被子惊叫。即使这样，其他女生不一会儿就渐入梦乡，而小岚闭上眼就会看到一个“空荡荡的房间”和一张“模糊的人脸”，她已经连续好几天害怕得睡不着觉了，于是就走进心理辅导室求助。确认最近没有令小岚焦虑和恐惧的特别事件后，我打算做一些深入的了



解。

教给小岚简单的肌肉放松技巧后,我请她闭上眼睛回想晚上经常出现的那个场景和面孔,是否能让她联想起熟悉的人或地方?小岚紧闭双眼,攥起眉头,不停地摇头,我一边引导她放松一边鼓励她。一阵沉默后,小岚告诉我:“我想起了太太(曾祖母),那个地方有点像太太的家,是乡下很简陋的房子,我和太太、爷爷、奶奶在那里生活过两年。”睁开眼睛,小岚的眼睛湿润了。随后她回忆起儿时的往事以及最后一次见到太太的情形:“有一天家里突然来了很多人,我不知道发生了什么,远远地看到太太躺在床上一动不动,大人们把小孩子都支开了。没过几天爸妈就把我接回城里了,以后再也没有回去过。”也不知道是从什么时候起,她“明白”太太已经去世了,不过那也只是瞬间闪过的一念,从来没有多想过去。

小岚第一次目睹“死亡”时还很年幼,她不理解发生了什么,与太太的情感依恋一下子中断,导致她产生一系列的猜想和情绪反应(好奇、恐惧、疑惑等)。然而家中的成年人忽视了小岚的情绪反应,她的感受被压抑,其中一些歪曲的、不正确的猜想造成了日后的心理困扰。在辅导方法的选择上,我考虑到:第一,亲人亡故是每个人都面对的人生经历,让小岚认识到她的问题具有普遍性能够降低她的情绪反应,接纳自己的问题;第二,对小岚来说,与其追溯过往,纠缠问题的原因,不如探索问题的解决方法,以正向的、发展的思考来看待自己面临的暂时性困境,而这些正是短期焦点解决辅导所倡导的理念。

B 辅导节点

1. 预热阶段,建立良好的咨询关系。

第一次咨询,我和小岚建立起了良好的咨询关系,对往事的回忆让她感觉放松了不少。一周后,小岚来到咨询室,告诉我那些可怕的联想减少了,不过她不明白“怕鬼”和太太的去世有什么关系。

2. 问题描述阶段,确定目标行为。

第二次咨询,我引导小岚将她的烦恼清晰化、具体化,帮助她理解她的情绪困扰和儿时目睹太太去世这一事件的联系。我们共同确定了辅导目标:①释放负面情绪;②重新认识太太去世这一事件。

3. 聚焦正向架构阶段。

第三次咨询,通过营造安全的氛围,我鼓励小岚说出对死亡的感受。

咨:小岚,压抑情绪并不会使情绪消失,只会让它在未来的某个时刻爆发得更强烈,我们来谈谈关于太太死亡这件事对你现在的感受吧。(关注现在)

岚:心里怪怪的,一个曾经和我生活过的人再也不会出现了,而我当时却连她其实已经死了都不知道。

咨:如果时光一下子回到太太临终前,你希望自己做些什么?(奇迹式提问,让来访者自己提供解决问题的方法)

岚:我希望大人们能告诉我太太永远地离开了,然后让我参加葬礼,也许我会