

运用心理访谈模式的心理辅导

江海燕

广州大学附属中学南沙实验学校

[摘要]某些初中学生出于吸引关注、宣泄情绪等原因,出现自残行为。本案例中的来访者小于就是其中一位。不当的家庭教育方式,家长的教育理念,使得小于形成了扭曲的认知,形成了胆小、自卑的性格特点。为迎合父母塑造“乖孩子”的形象,也不敢轻易袒露心声。使用心理访谈的模式,使小于卸下心防、愿意自我暴露,逐渐走出心理困境。

[关键词]中学生;自残心理;个案辅导

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.1032

引言

中学生处于青春期的敏感过渡时期,其心理发展不平衡的状态易导致自残的事件发生。通过心理访谈的模式,对学生个体信息、家庭收集、社会人际线索和自杀风险的评估与短期协议等四方面了解,对信息进行整合,让学生感受到被支持与关注,增加其自我价值和自尊自信意念,调整面对问题的应对方式,学会求助与表达,有效帮助学生快速的回复到相对稳定平衡的状态。

一、心理访谈收集信息

小于来到心理咨询室之后,按照模式首先教师进行自我介绍并说明保密原则,确认学生明白了解保密原则并签署保密协议,这是开展心理访谈的第一步。之后询问了学生:你觉得为什么会让你过来这里进行心理访谈?学生回答是因为期中考试之后,用刀子划伤手臂,所以被要求前往心理咨询室进行相关辅导。

接下来按照心理访谈的模式从个体信息、家庭收集、社会人际线索和自杀风险的评估与短期协议等四方面等对学生进行相关信息的收集和评估。

(一) 个体信息

小于(化名),初一女生。曾经有一位舍友因抑郁发作,划伤手臂被转入医院治疗。之后此次中考过后,班内有两个女生都出现了自伤的行为,其中一位就是小于。按照心理访谈的流程,对其个体信息进行询问收集,包括如下:

1. 喜欢的。喜欢的水果是草莓,酸酸甜甜的很好吃;喜欢的颜色有粉紫(类似香芋的颜色,少女梦幻);喜欢的动物是猫咪一类的(可爱)。

2. 对自己的形容。对自己的评价是差,觉得自己很差。特别是中考之后,怎么考都是万年老二。以前小学的时候也是,怎么考都考不过班级里的一位同学。开学第一学期的中考成绩出来,又是第二,和第一名差三分。(仅仅从成绩来评定对自己的认识,对自己的认识相当的片面,而且很偏激,一切从分数等出发,并且有说到父母也是以此来评定孩子的个人价值。)

3. 情绪宣泄与管理。询问开学至中考考出成绩这段时间四大基础情绪感受事件:(1)开心的事情:夜晚跑圈回去洗澡,很舒服(最近自伤事件发生后,从其他同学处获得的建议,并有其他同学陪同一起,说说笑笑的,感觉很好。)

(2)伤心的事情:考试成绩考得不好,会被父母骂(特别是中考刚过的这段时间)(3)生气的事情:被人说烦,说恶心,说绿茶(联想到以前小学转学的时候,班里的同学喜欢给漂亮的女生起外号,那时候就喜欢叫绿茶,说什么追男生的谣言,就很讨厌。而且最近班级也有男生这样的谣言又起,就很生气,很烦。)(4)恐惧的事情:最害怕孤单,怕密闭的空间(主要是因为小时候在家里有一个杂物间,里面放了很多箱子,小的时候很喜欢去里面玩,但爷爷不允许进去玩,有一次爷爷生气了,就把我关在里面了很久,从那之后就超级害怕的密闭的黑的地方,很怕孤单。)

询问其对情绪的处理方式:(1)以前:划手,不知道怎么处理(诉在以前小学在多次转学且被叫绿茶的时候,也有划手的经历,并且能够根据用力大小与伤口情况判断需要几天后

伤口能够痊愈。)(2)现在:跑圈,发泄,找心理老师(事件发生后通过班主任,级长等教育丰富了自身处理情绪的方式。)

4. 日常生活。觉得学校的饭菜不是很好吃,吃得不多,有时候早晚餐会不吃,大概一周有两三天会这样,午餐正常使用。晚上睡眠比较容易做梦,不存在入睡困难,早上起床铃叫醒起床,白天偶尔犯困。

(二) 家庭收集

1. 家庭的基础信息。家里一共三口人,独生子女。家住一般楼房,距离学校上学约20分钟私家车程。家长均是普通社会工作者。家庭经济收入小康水平,不算太富裕。

2. 家庭构成投射。邀请小于展开想象,当家庭成员们不再是人类,变成动物的话,每位家庭成员包括你本身会变成什么动物。小于思考后是这样回复的:父亲是一只老虎;母亲是狮子;而自己本身是小猫。对于父母评价的原因是因为父母很凶,特别是在骂她或者是吵架的时候。而且认为整个家里最爱自己的就是自己本身。只有自己才是最爱自己的人。(家庭的归属感有限,家里不能很好地给小于安全感,使得小于出现这样的投射。)

3. 对家庭情况的补充。小于自述家庭存在很严重的婆媳关系问题。主要的事件描述了两件:(1)疫情期间,奶奶和母亲打麻将,奶奶湖南人,母亲四川人,打的湖南麻将,母亲就不是很会玩,对于规则知道的有限,有时候胡了也不知道,就经常被奶奶骂,而且辱骂的语词相当的难听,甚至会出现一部分人身攻击的字眼;(2)还有一次是三年级的时候,当时家里还有其他六位亲戚在小于家同住。因为当时发生了意外,小于母亲肩膀受伤,于是早上仅做了一家三口的早餐,亲戚起床后发现没有早餐吃,于是开始讽刺父母“养了个白眼狼”等等。后面变成小于一家与六位亲戚的“战争”。在推搡中,小于清楚地看到姑姑用力攻击母亲受伤的肩膀,后来母亲就到厨房就拿起菜刀威胁对方。小于对事件的评价是暴力事件,并且认为自己家里的人都有不正常的想法。

(三) 社会人际线索

1. 班级担任角色。询问其在班级担任的职务:先前在班级担任班长,后来因为这次的自伤事件,主动与班主任辞去班长职务,并且班主任开启班级轮流班长制。小于说觉得当班长很烦,会被其他同学认为是“马屁精”“打小报告”等等。同时还担任班内语文课代表,负责收发作业,但经常班内同学有些不交作业的,催他们交作业就会被他们各种嘲讽。

2. 同伴支持。在学校最好的朋友有四位同学(但在询问其他同学时都不觉得相互是朋友),其中三位都是同一个宿舍的,还有一位是隔壁宿舍。在此次集体自伤事件中,有相互模仿的现象。同学之间相互聊天的话题包括追星,但会由于相互喜欢的明星不一样出现言语冲突;还会有对于班级内谣言的倾诉,对男生各种外号的不满等。

(四) 自杀风险的评估与短期协议

在对其进行自杀风险评估时,小于表达从未想过自杀,但是从小学开始有过不下两次的自伤行为,且父母均不知情也未及时教育。但每次自伤均有收到人际冲突或是社交矛盾,因为小于自我暴露曾经有过多次非自杀性自伤行为,对此在心理

表1心理访谈前后学生心理素质变化

前测	学习压力感	偏执	敌对	人际关系紧张与敏感	抑郁	焦虑	自我强迫	适应不良	情绪不稳定	心理不平衡性	
	1.67	2.33↑	1.50	2.50↑	2.33↑	4.00↑↑	4.00↑↑	1.67	1.67	2.17↑	2.38
小于	一个效度量表 学习焦虑对人焦虑孤独倾向			自责倾向过敏倾向身体症状恐怖倾向冲动倾向							
月后	5	11↑	7	4	9↑	8↑	11↑	5	8↑		
后测	学习压力	偏执	敌对	人际关系紧张与敏感	抑郁	焦虑	强迫	适应不良	情绪不平衡	心理不平衡	总分
	1.67	2.83	2.67	3.33↑	2.83	3.67↑	2.17	1.67	3.00↑	2.00	2.58

↑：在该因子上存在中等程度上的问题

↑↑：在该因子上存在较重的症状

访谈的最后，与小于协商了再次遇到困难时的可以随时预约心理咨询。并明确向小于表达自伤的行为是一种不健康的行为，可以尝试更好的方式来宣泄自己的情绪，为此制定行为约束协议，以保证小于的安全，减少甚至是消除自伤的行为，或尝试用替代品来减少这样的行为。最后小于表示会丰富自身宣泄情绪的方式，并保证不再出现自伤行为。

二、按照心理访谈模式对自伤行为的原因和症状分析

非自杀性自伤行为是一种特殊的行为和心理问题，是指在无自杀意图的情况下，直接、故意、反复地伤害自己的身体，且不会导致死亡的行为。自伤行为最重要的预测因素之一是情绪调节缺陷或处理负面情绪的困难^[1]。

（一）个体信息分析

从小于对于个人的认知明显是有偏差的，而且负面认知较多。有研究也表明拥有负性的认知方式的个体抑郁和反复思考的水平较高，反复思考对抑郁具有直接的影响作用^[2]。小于对于成绩的看法相对偏激，认为成绩大于一切，对于个人的价值和意义均定义在成绩上，且缺少宣泄情绪的方式。年幼曾有痛苦经历在记忆中不断回想，对于个人的表现欲望较高，但因认知的偏差以及能力有限，在初中的新的生活中还不太适应。所有遇到的问题得不到解决后只能不断内化攻击，造成出现了自伤的行为的结果。

（二）家庭信息分析

家庭心理环境，父母教学方式对孩子社会性发育产生着重要作用^[3]。小于的家庭是一个简单三口之家，但其亲戚以及长辈对其有显著的影响。父母在和亲人的相处方式影响了小于对于家庭的归属感的建立。小于在其家庭中感受不到安全感和归属感，其心理营养无法从家庭给予，而在初中人际关系尚未稳定，从社交中无法建立归属所以感到孤独无助。家长对于小于过高的要求和过于严厉的教育方式也让小于面对学业有相当大的压力，所以在期中考试取得成绩后不给予鼓励反而更加要求小于，使其心理出现不平衡的状态。

（三）人际线索分析

自我中心，自卑，恐惧，孤僻，嫉妒，猜疑等是学生人际交往中常见的心理问题。问题的成因既有客观因素，也有主观原因^[4]。从小于的人际关系看来，自身认为有很多相交的朋友，但询问这些同学的时候，都并不是这样认为的。小于希望在人际中得到他人的认可，这也和其家庭的教育方式有关。但在初一的生活中，人际关系需要时间建立，这是客观的原因。而主观上，小于虽然显得开朗活泼，但其对朋友也有一定的要求，特别是希望能够有相同的兴趣爱好，而且在互相交流的过程中也更多的是负面信息的传递。负面信息对其心理产生会一定的影响和冲击^[5]，甚至影响其正确的人生观，世界观和价值观的建立，对其心理健康造成不良的影响。

三、心理访谈的效果追踪

（一）学生的心理测量变化（见表1）

（二）学生自我报告

在经过心理访谈一周后，再次约谈小于询问近一周的学习生活情况。在心理访谈倾诉了自己的烦恼以及找到了情绪宣泄的方式后，整体情绪更加平静了。虽然对于班级的谣言和因为事情带来的一些感觉有异样的眼光还是有一些在意，但是能够逐渐接受。虽然还是对于自己的成绩有很多的不满，但能够制定合适的学习计划，为下一次考试制定了学习目标，朝着目标不断进步。在人际交往有相对固定的好友，是一同来报告近期的情况的。伴随人际交往的逐渐建立，心理状态也重新回到了平衡状态。

（三）班主任及科任教师报告

经过班主任和科任老师观察可以发现，虽然辞去了班长一职，但班级的影响依然存在。小于对于自己学习上更加用功了，同时带动力班级同学学习。小于在班级的交友情况也有改善，开始有学习等话题，不在仅仅围绕负面的消息，班级的外号也在班会，心理课堂教育后销声匿迹。班级的文体活动在教师的努力下丰富起来，让学生在学之外能够更好地生活。小于整体回到正常水平，不再出现自伤行为。

结论

通过心理访谈的模式对小于进行心理辅导，通过访谈深入了解学生的心理状态、学习生活压力、家人态度、成绩压力及个人目标和需求，以促进小于从心理不平衡回到身心平衡的状态。通过此次心理访谈的案例，结合大量的实践研究，心理访谈对于初访或是危机短期处理有很好的效果，将问题得以外化，即利于评估，也易于促进来访者进行反思与改变，值得推广实施。

参考文献：

- [1]李锐,尹忠泽.初中生自伤者的情绪调节内隐特点[C]//第二十二届全国心理学学术会议.0.
- [2]史晓婷,洪炜,赵楠,等.高中生负性认知方式、反复思考与抑郁的关系研究[J].中国健康心理学杂志,2010(6):3.
- [3]俞国良.学习不良儿童的家庭心理环境,父母教养方式及其与社会性发展的关系[J].心理科学,1999,22(5):5.
- [4]倪嘉波.大学生人际交往心理问题的成因及对策[J].教育探索,2008(2):2.
- [5]熊淑萍.网络负面信息对大学生心理健康的影响及对策[J].三峡论坛,2017(1):4.

课题项目：广州市南沙区兼职教研员专项课题（心理访谈在预防初中生自残倾向运用研究，课题编号：NSKYZ2021030）