

生”这个变化是亮点 ③将五彩石子不规则摆放,对于你也是很难做到的 ④向往的生活指向未来,而不是回味童年。

从上述案例看这位同学在沙盘游戏中的 3 次沙盘调整,我们看到了他自身探索、发展、成长的力量。以往惯用的心理辅导可能来访者悟到的这些是通过笔者嘴中说出来的,但沙盘游戏不一样,这些改变,这些发自他内在的力量都是他亲身体会自己讲出来的,由自己口中说出来的道理和方法比他人的教说要强到千倍万倍。

3 次沙盘画作的调整,3 次不同的画作描述,就是沙盘游

戏对高中生心理健康教育的内生力的作用,每次画作的呈现都是对来访者内在自我成长需求的唤醒,每次来访者对画作讲述的表情、神态、语气……都是内生力产生的作用。

每个高中生都有内在生长的潜能,我们将沙盘游戏用在高中生心理健康教育上,不仅是对心理健康起到作用,对学生的全面成长,最大潜能的挖掘都将起到不可忽视的作用。当下的教育重在激发学生的内生力,这样教育质量更好,祖国的未来也更加繁荣昌盛!

(收稿日期:2017-06-12)

女大学生宿舍人际关系问题一例

蔡江南 于海涛

本研究主要针对 1 例新疆女大学生人际关系问题,运用人本主义疗法心理咨询与治疗技术,结合理性情绪行为疗法,消除来访者回避人际关系问题的表面症状,使其对自身心理问题的深层原因有所领悟和认知,最终缓解了来访者的负面情绪,促进其积极心理品质的提升,咨询效果良好。

1 一般资料

来访者(小雪),19 岁,大学一年级学生,学习刻苦,成绩一般,个头中等,皮肤较白,性格善良温和,内向,胆小,自尊心强,不太爱说话,说话时声音比较小,自幼朋友少,独生子女,感知觉、记忆及思维未见异常,躯体医学检查正常,无重大生理疾病,家族无精神病史及遗传史。

出生在农村,从小由爷爷奶奶照顾,但是爷爷却在来访者高考时去世,后由父母照顾,父母经常采取打骂方式对待来访者。当年高考没有考上理想的大学,所学专业也不喜欢,和父母不亲近几乎无联系。入学后,对前途比较悲观,于是性格更加内向,不愿和同学说话,和寝室其他同学关系不和,大一年级下学期以来,大部分时间都在外面,经常半夜才回寝室。

2 主诉和个人陈述

2.1 主诉

近期因人际关系问题而内心痛苦,睡眠差,学习效率下降,情绪低落,缺乏生活兴趣,症状持续 3 周余。

2.2 个人陈述

我最近因为和室友关系问题倍感痛苦,自述“感觉寝室气氛尴尬,一回到寝室,就胸口发闷”。自述和一个室友发生矛盾,被其他室友所孤立。来访者心里特别不舒服,已经到了孤立无援的地步。来访者心情非常糟糕,学习不能静下心来,注意力不能集中,根本无法专心学习,怕考不好会挂科,担心不能顺利毕业,越想心里越乱,越不知所措。

3 咨询师观察

来访者身体状况良好,面容清秀,衣着整齐,头发凌乱,精神萎靡,略显拘束。思维符合逻辑,情绪反应和语言表达能力正常。表现情绪化,在咨询中谈到痛苦之事总是抑制不住哭泣,求助愿望强烈。平时不参加体育运动,课余生活简单,喜欢上网,迷恋网络游戏。

4 病因分析

通过来访者的自述以及咨询师的观察分析,造成来访者人际关系问题的原因主要有以下几点。

4.1 生物学原因

来访者为女性,19 岁,经三级甲等医院体检,无器质性病变,该来访者自幼体健,没有明显的生物原因。

4.2 社会性原因

4.2.1 学校教育及社会的影响:来访者在学校及社会交往中,由于性格孤僻、胆小、求全责备的性格使其总是处于被教育者或周围人“冷落”的境地,任何人欺负她让其做事都不会拒绝。来访者爷爷高三期间突然离世,父母未给予关心,来访者的社会支持系统不完善。大学后,和室友关系不和,又使来访者倍感孤独,由于认知偏差,产生情绪和行为问题。

4.2.2 家庭教养方式的影响:来访者家庭教养模式存在一定问题,父母管教严格,常以打骂方式管教来访者,父母总喜欢拿她和别人家的孩子做比较,使她觉得“自己一无是处”,从而严重地挫伤了来访者的自尊心,形成自卑心理,也养成了不会拒绝他人任何请求的习惯,为此内心很痛苦。高中期间有一次与父母争吵中来访者采取割腕的方式对抗父母,之后父母不再拿她和别的孩子比较,但她始终感觉自己不行。父母的教养方式对来访者的个性形成和发展有较大影响。

4.2.3 缺乏有效社会支持:和父母几乎无联系,无其他亲密朋友,室友关系不和睦,不善于和辅导员或其他任课老师沟通协商。

4.3 心理原因

①被烦恼、自卑、焦虑情绪所困扰,自身缺乏有效解决问

DOI:10.19521/j.cnki.1673-1662.2017.05.028

作者单位:832003 新疆维吾尔自治区石河子大学师范学院

的行为模式。②从小父母管教严格,使得来访者做事谨小慎微,毫无自信。性格内向、顺从、胆小、敏感。

5 咨询过程

5.1 咨询师预估

通过与来访者前期的几次接触,咨询师发现,在两个人交谈的过程中,来访者虽然会情绪激动,但是她的言语表达和逻辑思维能力都很正常,要克服的重点是来访者自身的心理障碍,然后帮助他学习一些社交技巧。咨询师的工作就是努力为来访者提供一个有利于她成长的环境。因此要求咨询师首先充分相信来访者有自我成长的能力,并且能够从来访者的主观角度出发去体会各种事件对于来访者的意义,接纳理解来访者内心世界的变化。咨询师与来访者建立和谐、合作的咨访关系有助于求助者更好地理解自己,在整个咨询过程均以来访者为中心,不追求具体的方法和技巧,而是把重点放在创造良好的关系氛围上,使得来访者能够自由地探索内心感受。

5.2 咨询目标与方案的确定

根据来访者所面临的问题评估与诊断,通过与来访者协商,制定如下咨询目标:近期目标,改变来访者不合理认知,帮助来访者认识自己和接纳自己,找出自己人际交往中的问题所在。使来访者不再逃避回寝室,帮助来访者摆脱担忧与恐惧,减轻其精神负担;远期目标,帮助来访者掌握人际关系交往技能,恢复其正常的人际关系交往能力,提升来访者的自信,发展积极良好的个性,激发来访者自身存在的潜能。

在确定咨询目标后,咨询师与来访者共同制定了如下咨询方案:明确咨询目标(咨询目标应该是具体的、可行的、可评估的、多层次的),明确双方的特定责任、权利与义务。根据来访者所面临的问题结合咨询师自身的能力与经验^[1]。咨询师应严格遵守保密原则。

咨询时间和费用:每周 1 次,每次 50 min,共 8 次,免费。

5.3 咨询理论与技术运用

人本主义疗法和理性情绪行为疗法。

5.4 咨询具体过程与咨询效果

第 1 次咨询中建立咨询关系,收集相关信息,进行心理诊断。咨询师让来访者了解自己的权利和注意事项,并告知保密原则。方法:摄入性会谈,合理情绪疗法。来访者最初有点拘谨,但是在被咨询师积极关注后,逐渐敞开了心扉。来访者开始谈自己的情况与从小经历的烦恼事件,宣泄了自己的情绪(不时地哭泣),咨询师通过理解和接纳以及给予来访者支持,并告知咨询遵守严格保密原则,双方确定了咨询目标,确定咨询时间为每周 1 次,每次 1 h 左右,共计 8 次。

第 2 次咨询中,通过让来访者总结优点,使来访者明白每个人都有自身优势和不足,树立对人际交往的信心。然后对来访者做症状自评量表(SCL)-90 测试,人际关系敏感 3.56,强迫症状 3.3,抑郁 2.77,总分 216 分。可见人际关系敏感分值最高,并伴随抑郁和强迫表现。通过和来访者深入的交谈,分析得出造成其人际关系问题的主要原因包括:①性格原因:内向孤僻、悲观、消极、倔强。②家庭教养方式:父母打骂

教育。③个人经历:从小几乎无亲近朋友,致使来访者对人际交往不自信。④生理方面:单薄瘦弱,容易被他们欺负和利用。

第 3 次咨询中,咨询师与来访者建立了相互信任的合作关系,此时来访者表现的更为积极,开始深入地阐述其心路历程,咨询师对她的成长环境进行剖析,帮助来访者分析其人际交往困难的原因。改变来访者错误的表层观念和自我评价,使其接纳自我。方法:采用语义核心技术纠正来访者核心错误观念。针对分析其人际交往困难的原因给来访者布置家庭作业——“改变清单”,从而清晰来访者自身的改变愿望。

在第 4~7 次咨询中,咨询师引导来访者叙述作业完成情况及产生哪些新的认识与感受,对来访者进行鼓励和支持,同时逐次提升每一次会话的深度、作业难度。直到第 8 次咨询,来访者恢复正常的生活,与室友关系得到改善。通过 SCL-90 量表再次进行测验,从而评估来访者当前的心理状况,人际敏感为 2.1,强迫症状 1.9,抑郁 1.7。来访者逐渐消除了宿舍人际关系困扰,并给咨询师分享了记录着来访者这一段时间全部变化的成长日记,咨询师通过和来访者的深入沟通,指导其阅读提高人际交往技能的书籍,继续改进交往技巧,并建议来访者坚持体育锻炼。

5.5 效果评估

来访者自我评估:“我现在感觉不像以前那么痛苦了,晚上再也不用熬到很晚才能睡着,和室友关系平和”“感觉生活不那么绝望了,心情舒服多了”“每次做完咨询后都感觉很轻松”。

咨询师评估:人际关系问题的负面情绪基本得到缓解,来访者以一个全新的模式与室友相处,遇到不情愿答应的事情已经学会了拒绝。对自己未来有了更多的自信,并且决定做好考取研究生的计划。

在心理咨询中,尤其运用人本主义疗法对来访者与咨询师良好咨访关系的建立大有裨益。同时,笔者认识到,对于大学生来说,宿舍人际交往效果,直接影响到大学生的身心健康以及学习、生活状态,因此,培养良好的人际交往技能是大学生生活的需要,是每个大学生不可或缺的人生必修课。

参考文献

- [1] 李国强,王志维,赵艳会. 以人本疗法为前题的行为疗法和认知疗法——对两个成功的心理咨询与治疗个案的研究 [J]. 辽宁师专学报(社会科学版), 2016, 18(5): 103-104.
- [2] 吴燕霞,徐钧,王俐佳. 人本主义疗法新进展:聚焦取向心理疗法述评[J]. 社会心理科学, 2016, 32(Z1): 93-99.
- [3] 王静伟. 理性情绪行为疗法在大学生人际交往小组中的应用研究[D]. 武汉:华中师范大学, 2015.
- [4] 高湘萍,崔丽莹. 当代大学生人际关系行为模式研究 [M]. 上海:上海社会科学院出版社, 2008: 10-15.
- [5] 郑杭生. 社会学概论新修(精编版)[M]. 北京:中国人民大学出版社, 2009: 158-159.

(收稿日期 2017-06-12)