

A Case Report of a Narrative Therapy Consultation

Zhao Jun

Mental Health Education Center for College Students, Student Affairs Department of Shenyang Jianzhu University, Shenyang

Abstract: Self-identity is the core of youth personality development, and it affects the development of individuals throughout their lives. In modern society, the university age is exactly the “psychological delay period”, and it happens to be a critical period for the formation of self-identity. Therefore, it is necessary for us to take measures to promote the development of college students’ self-identity. This article reports how to use narrative therapy to solve the emotional distress caused by the interpersonal relationship of the visiting students during the adaptation process, improve the inferiority complex of the client, and promote the self-identity of the client.

Key words: Narrative therapy; Self-identity

Received: 2020-10-29; Accepted: 2020-11-06; Published: 2020-11-16

一例叙事疗法咨询的案例报告

赵 君

沈阳建筑大学学生工作部大学生心理健康教育中心，沈阳

邮箱: zj2050@126.com

摘 要: 自我认同是青年人格发展的核心，影响着个体毕生的发展。在现代社会，大学阶段既是学生的

基金项目: 辽宁省社会科学规划基金项目(L15CSZ008), 大学生心理弹性的影响因素及其干预研究; 辽宁省社会科学规划基金项目(L17WSZ018), 大学生无聊倾向及其发生机制研究。

文章引用: 赵君. 一例叙事疗法咨询的案例报告[J]. 心理咨询理论与实践, 2020, 2(11): 790-797.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0211063>

“心理延缓期”，也是自我认同形成的关键期。因此，我们有必要采取措施促进大学生自我认同的发展。本文以案例报告的方式阐释了如何通过叙事疗法解决来访学生人际关系中的情绪困扰问题，并改善来访者的自卑心理，以促进来访者的自我认同。

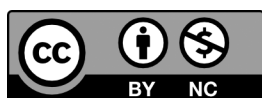
关键词：叙事疗法；自我认同

收稿日期：2020-10-29；录用日期：2020-11-06；发表日期：2020-11-16

Copyright © 2020 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



自我认同是青年人格发展的核心，它影响着个体毕生的发展 [1]。在现代社会，大学阶段正是“心理延缓期”。中学生的目标主要是升学，到了大学，他们才有时间和精力对自我进行真正的探索。大学生自我认同的建立和完善是在个体与外界交互作用中完成的，受个体、家庭和社会文化因素的影响。青少年自我认同水平与心理健康水平呈正相关 [2] [3] [4]。大学阶段恰好是自我认同形成的关键期，我们有必要采取措施促进大学生自我认同的发展。

1 背景

1.1 个案基本情况

人口统计学资料：某男，大一，独生子女，工科专业，某省某县城人。父母关系一般，父亲初中文化，母亲大专文化。父亲原来是普通工人，在来访者初三时辞职经商，母亲与父亲同厂工作，在来访者高一时因身体不好开始做家庭主妇。

主诉或求助问题：来访者自述自幼调皮，经常受到父母和老师的批评，感到孤独自卑。到了大学，专业课作业需要与他人团队合作完成，但是来访者却很难融入团队。来访者经常独来独往，不知如何与同学相处，因此感到很焦虑。

求助动机或目标：来访者主动来询，求助意愿强烈，希望通过心理咨询控制自我意识膨胀，适应集体生活，学会团队合作，认识并接近真实的自己，建立自信。

求助过程：上大学前，来访者认为学习好是最重要的事情。他平时受委屈主要采取容忍、克制的方式处理。大一上学期，尽管有些不适应，但来访者困扰程度较小。大一下学期，与他人合作的任务越来越多，他的问题凸显，担心学业无法完成，因此前来预约。

以往咨询经历及个案对此的评价：来访者无过往咨询经历。

1.2 家庭情况及重要生活事件

1.2.1 家庭情况

与外婆关系：来访者小时候由外婆带大。外婆比较弱势，经常被姨妈骂。外婆批评他，打他。来访者小时候害怕外婆，长大后开始反抗外婆。

与父亲关系：父亲比较强势，经常因老师说来访者在学校淘气，回家后就将来访者关进屋子里用柳条等抽打，厉声呵斥。青春期前，来访者不敢反抗。青春期开始，来访者试着和父亲讲道理，父亲的打骂行为逐渐减少。上高中后，觉得父母养育他也很辛苦，不再怨恨父亲。

与母亲关系：母亲比较顺从，逆来顺受。父亲打骂批评来访者时，母亲一般都在旁边不做声。来访者很痛恨母亲没有站出来保护他。对于父母经常吵架，甚至父亲会打母亲，来访者感到惊慌失措，帮也不行，不帮又内疚。

1.2.2 重要生活事件

来访者从小觉得没办法融入集体，总渴望得到别人的关注。幼儿园时，因为来访者总是调皮，不被老师同学喜欢。

小学时，老师不给他安排同桌，不让同学和他玩。为了得到关注，来访者变得更加调皮捣蛋，老师更讨厌他，经常找家长到学校。回家后，父母不问缘由，就批评、打骂他。来访者羡慕学习好的学生，试图靠近他们，遭到了拒绝。来访者只好和几个发小（调皮捣蛋的坏学生）交往。

初中时，老师还是没有给他安排同桌。初一时，与一女生谈恋爱。女友很欣赏来访者的才华。在来访者生气离家出走时，她会及时劝阻他，并督促来访者学习，最后他顺利考上了高中。

高中时，老师给他安排同桌，他不习惯了，主动找老师提出要一个人坐。来访者喜欢挑战老师，以得到额外的关注。他开发了自己的绘画天赋，取得很多成绩，得到了老师的认可，自信心有所提升。

到了大学，来访者发现自己没法融入集体，做专业课作业时不会团队合作的，担心学业收到影响。大一同时参加了十几个社团，忙碌不停，以此来刷存在感。

1.3 对个案的初始印象

来访者身高 1.75 m 左右，体重中等，头发打绺，表情淡漠，眼神黯淡空洞，穿着非黑即白，坐姿拘谨，说话不敢张开嘴巴，咬文嚼字，说话声音较小，逻辑思维正常，自知力完整。

1.4 咨询信息

高校免费咨询，2016年6月20日起至2017年3月17日，共20次，2016年每周一次（节假日除外），2017年2周1次，每次50分钟。2016年9月22日接受过1次督导。来访者没有接受过药物治疗。

2 评估与分析

2.1 评估

来访者入学进行普查时的大学生人格问卷（UPI）问卷测量结果正常。

首次来访时,来访者 SCL-90 总分 225 分,阳性项目数 68 个,抑郁 2.5,焦虑 2.8,人际敏感 3。

来访者没有器质性病变,排除生理疾病。根据病与非病三原则,排除精神类疾病。来访者的心理冲突与现实情境有关,有道德色彩,其心理冲突是常形的,区别于神经症。来访者主动求助,焦虑情绪持续近半年。最初是在搭建团队里,感到与人合作困难。后来,和宿舍同学以及社团成员也很难交流,其问题反应已经泛化。结合心理测试结果,来访者的问题属于严重心理问题,可以进行心理咨询。

2.2 个案概念化

Erickson 认为青年期的任务就是形成自我认同。现代社会,大学生处在 Erickson 提出的“心理延缓期”。中学生的目标主要是升学,到了大学,他们才有时间和精力形成自我认同。

叙事疗法指咨询师通过倾听来访者的故事,运用适当的方法,帮助来访者找出遗漏片段,使问题外化,从而引导其重构积极故事,以唤起其发生改变的内在力量的过程。叙事疗法的基本假设是人不等于问题,个体如何看待和建构故事才是问题。当来访者看到自己的支线故事时,并逐渐丰厚这些支线故事时,就会看到自身的力量,产生积极的自我认同。

根据叙事疗法,来访者从小因为学习不好、调皮捣蛋,经常被父母亲人忽视、被老师批评、被同学冷淡,从而形成了问题的自我认同。他一直刷存在感,结果事与愿违。他小学时努力尝试得到父母的赞扬,融入集体,都失败了。在中学和大学,一旦遇到人际关系问题,他的第一反应就是他不好。来访者并不等于问题,他如何建构故事才是问题。他看不到支线故事,比如尽管被排斥,但是还在一直努力想办法融入团体等。来访者的思维始终陷在问题故事里,导致他无法看到自身的资源,于是形成了问题的自我认同。问题的自我认同又进一步影响了他的人际交往,导致他在人际交往中缺乏技巧,倾向消极的内归因,行为模式消极退缩,最终形成了来访者求助的问题。

3 目标与过程

3.1 目标与方法

咨询师与来访者商定,确定咨询的近期目标是改善来访者因人际关系而引起的情绪问题,远期目标是帮助变消极的自我认同为积极的自我认同,从而正视自己的过去,并找到未来的发展方向。

咨询方法:叙事疗法。

3.2 咨询过程

第一阶段(1-3次)初诊接待。收集资料,建立了良好咨询关系,初步评估。

来访者主要问题是因无法融入集体,不能团队合作而产生焦虑情绪。来访者害怕与团队成员意见冲突,因为这会让他想起小时候父母吵架的情形。来访者小时候努力想融入好学生团体,总是插话,导致团体成员更加讨厌他。后来他就逐渐学会了不表达,甚至主动退出团队。第2次咨询结束后,咨询师建议来访者带着咨询里面的成长和反思再去和团队成员沟通,试着融入团队。来访者第3次咨询时反馈融入团队没那么难,大学同学也并没有像小学初中同学那样嫌弃他,而是他内心感觉到别人是嫌弃他的。

第二阶段（4-19次）咨询阶段。来访者讲述的主要故事及咨询师的处理方式如下：

（1）来访者暑期玩网络游戏，在游戏团队中处于重要位置，这让其感觉良好。来访者担心团队解散时那种好的感觉会随之消失。但是当有人希望去别的团队时，他好的感觉还在。这也从另外一个侧面说明叙事疗法这种温暖的陪伴本身就是可以让来访者的自我功能得到改善。

针对来访者的正性改变，咨询师及时强化，不断丰厚。如问来访者：

虽然团队散了，但是你那种好的感觉还在，这和你以往的经验一样吗？

你如何看待这样的不同？

你看到了自己怎样的变化？

你如何评价自己这样的变化？

（2）来访者与人合作困难，要么需要自己处于核心地位，有发言权和影响力，要么就无法和团队成员达成默契，干脆退出团体。他不停地刷存在感，极其在乎他人评价。来访者自述其父母在单位也不受同事欢迎。来访者小时候想要玩具，父母经常拒绝他，即便他哭闹，父母也不理睬。这让来访者内心感到很恐惧，他说自己从小就学会了压抑自己的需求，顺从父母，担心失去父母的爱。因此，咨询师假设来访者的问题源于了遗传和教养方式，在成年人际关系里极其渴望得到他人的表扬。

针对来访者的这些问题故事，咨询师创造出一个温暖、尊重的氛围，让来访者的主线故事逐渐铺展，帮助来访者体验自己曾经被压抑的感受和想法。通过外化的问话，帮助来访者深入思考。如：

小时候你很想要玩具，但是爸爸妈妈不给你买，你的感受是什么？

你当时想和父母说些什么是你想说又不敢说的？

当父母离开你时，你嚎啕大哭，并且立刻去追父母，当时你怎么想的？

尽管你不被喜欢，但还是依然坚持努力学习，是什么在支撑你一步一步走到现在，还成为了一名大学生的？

在坚持的过程中，你遇到过哪些困难？你是怎么克服的？

（3）在人际关系中，来访者感到别人对他的赞美都是虚伪的，只有批评才是诚恳的。这主要和来访者过去生活经验有关。咨询师不断贴近来访者，问他：

从什么时候开始有这样的想法？

有没有什么时候，别人赞美你，你觉得不是虚伪的，而是很诚恳的？那时候你是怎么想的？

你是怎么做到开始相信别人也是真诚的？从哪里看出来的？

这样的经验对于你未来面对别人对你的赞美会有什么帮助吗？

当你和同学聊天时，真实的自己出现了，但是情绪没有失控，你做了哪些努力才让情绪没有失控的？

通过不断解构来访者的问题，让来访者看到自己的正性力量。咨询进行到第11次时，来访者反馈说可以渐渐地坦然接受别人对他的赞美了。

（4）帮助来访者改变自我认同的过程很艰难，甚至中间会出现拉皮条的现象。来访者成长过程中出现了两个层面的拉扯，一个层面初恋女友鼓励他要好好学习的力量和小混混团体希望他瞎混的力量的拉扯，一个是来访者心中的两个声音，一个说他一无是处，一个说他还可以。这两个层面的不停拉扯，导致来访者在咨询过程中出现反复的情况。咨询进行到第7次时，来访者反馈说以前两种声音斗争，大

部分是否定声音占主导,现在他能够调整自己,会让那个肯定自己的声音也说说话,力争让肯定的声音获胜。第8次咨询时,来访者介绍自己的真实自己出来之后会伤害周围人,言语上很偏激,尽管当时会感觉很爽,但是事后又很内疚自责。来访者反思自己内心似乎有个洞无法填满,内在很自大,可是外在却很自卑。一旦遭遇失败,就会产生严重的屈辱感。咨询进行到第12次时,来访者自述在绘画社团中组织一次活动,他负责联系商家。由于商家违背承诺,这个活动搁浅了,这让来访者感到很受挫,认为自己对不起社员,担心大家会不信任他,认为他不靠谱。尽管社员都表示可以理解,没关系,但来访者依然很自责。

面对来访者自我认同形成过程中的摆动,咨询师依然相信来访者是有力量战胜负性能量和负性归因的。通过耐心的陪伴,透过解构的问话,让他看到自己的特点,比如控制欲强,其根源还是自己内心很自卑等。问话如下:

你初中时在你初恋女友和小混混团体里不断地拉扯,后来是什么力量让女友对你的影响战胜了小混混团体?

每次演讲时,你的感觉是什么?

即便社员没有埋怨你,好像你内心也很自责,怎么会这样?

如果有一天,自责不存在了,可能是发生了什么?

总之,咨询师不断地倾听、外化、解构和重写来访者生命故事,让来访者看到了自己的资源和力量。咨询进行到19次时,来访者开始接近真实自己,并接纳真实自己,不再像过去总是刷存在感了,因为他从心底开始接受自己就是有价值的。

第三阶段(第20次)小结阶段

来访者自述寒假期间与父母关系更融洽了,开始和父母交流并一起出去走亲戚,亲戚也说来访者变得更成熟了。来访者认为自己能够碰到真实的自己了,而且真实自己在逐渐释放,尽管有时候还比较感性,希望能在咨询中,进一步完善人格,做好未来的规划。

我倾听来访者寒假期间的变化,与来访者讨论对未来的规划,并总结咨询过程。

4 分析与总结

4.1 本案例接受督导的简要情况

咨询7次后,咨询师接受了督导。督导问题:一是我对来访者的假设是否正确,咨询进程是否过快,来访者的自我价值感在网络团队解散后没有消失,是咨询产生的效果,还是来访者迎合我。二是下一步咨询的方向。

在督导过程中,督导师贴着咨询师,问我被临时通知来报个案,还临时换了个场地,我有什么感受。这种被理解和被尊重,让我的焦虑情绪得到缓解。督导师始终相信我有能力帮助来访者。她像剥洋葱一样,将咨询过程逐渐铺展开来。在这个过程中,我不断反思自己和来访者的互动关系,包括移情和反移情在咨询中的体现。通过督导,我觉得7次咨询给了来访者很稳定的陪伴,为来访者探索自我提供了良好的环境。督导师不断贴近我和来访者,不但提升了我的咨询技能,而且增强了我的专业认同感。

4.2 咨询效果

来访者的自我评价：来访者自述从来没有被这样尊重、重视和倾听过，他已经解决了人际关系中的负面情绪，与同学的心灵沟通更多了，人际关系更融洽了。来访者逐渐认识和接近真实的自己并悦纳自己。对于外在评价不再惟命是从，能用自己的判断标准来标定自我的价值。对于别人真诚的赞美，来访者不再会感受到虚伪，对于别人的批评辩证地理解了。来访者自述可以和过去握手言和了，对未来的发展也有了很明确的发展方向。

咨询师的评价：来访者的眼神变得灵动，笑容也逐渐展现。穿着比以前更讲究些，色彩更鲜亮。来访者在自己的社团中找到了自我价值感，社会支持系统越来越完善，心理弹性增强了，心态更平和了。

父母和亲戚的评价：父母和亲戚都反馈说来访者长大了，更懂事、更成熟了。

4.3 案例评价与反思

4.3.1 对咨询目标成败的思考与分析

本案例基本实现了咨询目标，分析其原因主要有以下几点：

（1）良好的咨询关系是实现咨询目标的关键。咨询师给了来访者足够的尊重、理解、包容和欣赏，来访者曾经缺失的东西在咨询里得到了补偿，他不断开放自我，反思自我。通过不断挖掘来访者身上的正向资源，变问题的自我认同为较期待的自我认同。咨询的远期目标就此达成。这也是叙事疗法的作用机制。

（2）来访者提出的具体问题未必是终极咨询目标。来访者往往带着急于改善的问题来，但是这些问题未必就是核心问题。这就需要咨询师随着咨询的进行，不断整合来访者个人信息，考虑来访者的成长环境、现在所处系统及其成长经历等因素，构建理论假设，并不断收集信息予以验证。

（3）咨询过程中，要尊重来访者的心理感受，跟随来访者的节奏。在咨询进行到第13、14次时，来访者迟到，出现阻抗。讨论后，我发现一方面因为来访者当时学业压力较大，另一方面，来访者还没有做好充分的心理准备，内心很恐惧。于是，我放慢咨询脚步，注重来访者内心感受，不急于点破其问题的关键点。

4.3.2 对咨询过程的评价与反思

（1）情绪和行为的改变是咨询初期产生效果的表现形式，而个体自我认同的建立是咨询的终极目标，建立较期待的自我认同也是叙事疗法的最终目的。来访者第7次说可以逐渐融入团队，他的问题基本解决了。但是，来访者根本的问题还是他问题的自我认同。随着咨询的进行，这个根本问题再次呈现。在不良的成长环境下，他养成了刷存在感的习惯。通过不断地挖掘他成长过程中的支线故事，使来访者看到自己身上的力量和资源，并且带着这样的资源再去面对当下的问题，在时间维度上将这种积极的体验联结起来，并把这种体验迁移到日常生活中去。当来访者有能力去面对当下问题时，他就开始学着和过去握手言和，知道如何面对当下和未来的问题了。

（2）叙事疗法包含着强烈的人文关怀，它教会我如何从心底尊重每一个人，帮助我用积极的角度诠释生命故事。来访者最难的认知转变，最难的自我认同，就在叙事包容的空间里，自然而然地完成了。

（3）心理咨询从某种程度上就是不断进行个案概念化并验证其正确性的动态过程。系统的个案概

念化形成过程有助于制定有效的咨询方案。

(4) 咨询师要保持开放的态度,把成长的主动权交给来访者。咨询师要掌握理论假设,但是当我们将面对来访者时,所有的理论假设都将成为我们的背景,是用来帮助我们更好地服务来访者的,而不是框住来访者的。因此,咨询师永远要保持开放的态度。

4.3.3 自我觉察

(1) 我觉察到在咨询中我会无意识地加快咨询进程,拉着来访者成长。我尽管很在乎来访者的感受,会问其感受是什么?但有时候,我没有为来访者表达感受提供足够的空间。未来的咨询中,我要在学会节制,学会贴着来访者的感觉走。

(2) 我更深刻地体验了反移情对咨询的影响。咨询中,来访者会激发和还原咨询师的类似经历和情感。我会不自觉地替代来访者母亲过渡补偿和满足他的需要。有时我会对这些与我有类似经历的来访者给予更多的照顾,我以这样的方式间接照顾那个过去被忽视、不被好好照顾的自己。这个体验和觉察让我更好地把自己与来访者的经历及情感感受分离开来,而不是混合交叉。这个也让我对于咨询室里所发生的事和情感体验得更为清晰、明了、干净。

(3) 督导增强了我的专业认同感。督导师不断问我,觉得自己这7次咨询做得怎么样?我说还凑合。后来督导师让在场的同行给我反馈,我才发觉原来自己做得还不错,挺好的。尽管开始说自己不错,挺好的,有些不好意思,但是随着督导师轻松自然的引导,我可以很欣然地说出自己做得挺棒的。咨询师必须要先处理好自己的某些情结,才能更好地帮到来访者。这个觉察不但让我更加深刻地理解和认同叙事疗法,也坚定了我从事心理咨询行业的信心。

(本案例发表已经征得来访者同意,经过技术处理后使用,在此感谢支持。)

参考文献

- [1] Erickson. 自我认同:青少年与危机[M]. 孙名之,译. 杭州:浙江教育出版社,1998.
- [2] 王兰锋. 青少年学生自我同一性研究[D]. 河南大学,2005.
- [3] 韩晓峰. 大学生自我同一性与心理健康水平关系的研究[J]. 人口学刊,2004(1): 34-39.
- [4] Goede M D, Spruijt E, Iedema J, et al. How do vocation and relationship stressors and identity formation affect adolescent mental health[J]. Journal of adolescent health, 1999(25): 14-20.