

一例自卑女大学生的叙事取向咨询案例报告

倪娜 黄羽西 吕君茹

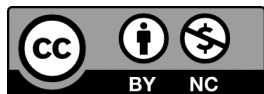
陕西中医药大学，西安

摘要 | 本文是对一例由于自卑导致人际关系不良进行咨询的案例报告，主要采用了叙事疗法，通过倾听来访者的自我问题叙事，外化并解构问题，重构积极的新故事，见证及巩固效果，对结果进行评估，帮助来访者重新构建积极的自我，让来访者摆脱自卑，带着较期待的自我认同感去发展人生。

关键词 | 叙事治疗；自卑

Copyright © 2021 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/>



1 背景

1.1 个案基本信息

人口统计学资料：小 A，女，汉族，24 岁，研究生一年级。身体健康，无器质性伤病史。

初始印象：皮肤白皙，中等个头，体型微胖，五官端正，衣着整洁，但交流过程中，常低头含胸，身体僵硬而紧张。

主诉：家乡在东北某地，从小没有离开过家乡，内向敏感但懂事听话，自我要求高。研究生考入离家千里之外的学校，感觉非常孤独。读研以来，越发觉得不如别人，受到大家的排挤，导师也不喜欢自己，平时总是独来独往，因不满意自己的人际关系和学习状态而烦恼，出现焦虑抑郁情绪，难以入眠，对现在的自己不满，自卑，自我评价很低。

求助目标：希望改善与同学和老师的关系，更全面认识自己，顺利完成学业。

求助过程：2020 年 11 月首次主动来访。前五周一周一次，后两周一次，共咨询十一次，单次时间约 50 分钟，持续五个月，寒假期间暂停。第五次结束后接受朋辈督导一次。来访者未服用药物治疗。

以往咨询经历：来访者没有接受过其他专业性心理帮助。

基金项目：2021 年西安市社会科学规划基金课题，不同教养方式下大学生的自我图式与心理健康关系研究（JY17）；陕西高校省级辅导员示范工作室“杏林花开”育心工作室研究成果。

通讯作者：倪娜，陕西中医药大学，副教授，研究方向：心理健康教育。

文章引用：倪娜，黄羽西，吕君茹. 一例自卑女大学生的叙事取向咨询案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3 (10): 763-767.

<https://doi.org/10.35534/tpc.0310096>

1.2 家庭情况和成长经历

主要家庭成员及关系：母亲，公司职员，高中文化。父亲，公务员，大学本科。父母离异，父亲再婚。有一个同父异母的弟弟。男友，公司职员，大学本科。姥姥离世，姥爷与母亲生活在一起。

成长经历：小学五年级时父母离异，跟随母亲和姥姥、姥爷一起生活，父亲定期探望并支付生活费，因为担心同学知道了这个秘密笑话自己，所以不敢和同学走的太近，从不邀请同学到自己家玩。初中时要求爸爸到学校门口接自己，爸爸沉默寡言，从不主动表达自己的感情，自己虽然能感受到父爱，但有心事却不知道怎么和父亲表达，父亲在自己初二时再婚，高一时有了同父异母的弟弟，弟弟的出生让自己觉得和爸爸中间隔了一堵墙，很担心别人问起他们的关系。奶奶和爷爷重男轻女，弟弟出生后，自己再也不愿意去爷爷家做客。青春期开始发胖，一直减肥但成效不大，高中同学给自己起外号“胖丫”。母亲一直未再婚，很强势，常常控制和指责自己，对自己的期望很高。自己学习努力，成绩中上游，高考复读后考取当地一所一本院校，毕业后考上研究生，但感觉离母亲的期望还有差距。和姥姥关系最亲近，无话不说，大二暑假在家中时，姥姥突发疾病离世，自己一直很自责，后悔没有及早觉察异常。大三开始谈恋爱，男友是高年级的校友，毕业后留家乡工作，男友始终如一对自己好，但自己觉得很压抑，因为男友在这段关系中很专权。恋爱后大部分时间都和男友在一起，和大学同学关系疏远，在班级也没有担任职务，很少参加社团活动。之后按照母亲的希望报考研究生，第一年差3分落榜，第二年上线调剂到离家较远的西北地区，被迫与男友异地恋。

2 评估与个案概念化

2.1 评估

来访者家族无精神疾病史，成长过程无脑外伤经历，在咨询过程中，意识清楚，无幻觉、妄想，无智能障碍，自知力完整，有明确的求助动机，在谈到现实困境时，情绪明显烦恼和焦虑。属于一般心理问题。

2.2 个案概念化

来访者成长在一个离异家庭中，从小面对父母分离的现状，自我的认同缺乏养分。父亲不善表达情感，让她没有与父亲建立起很好的依恋关系，不知道如何去表达自己的感受。父亲的再婚和生育让她感觉自己被抛弃。奶奶爷爷重男轻女的传统家庭氛围让她感受不到被接纳和认可。

来访者内向敏感的个性让她封闭自己，减少与同龄人交流的机会，缺乏人际交往的技巧。青春期的体型焦虑和同学的嘲笑，是成长过程中的重要事件，也让她有较低自我认同和价值感。在人际交往中被动、退缩、不自信。

母亲的强势和控制，导致来访者内在自我价值的缺失，让她的理想自我、镜中自我和现实自我有一定差距。重大考试失败的经历让她对自我能力产生怀疑。姥姥的离世让她感受到生命的脆弱，自我的渺小，产生内疚和无助感。男友的专权，让她自我的力量变得更弱。

面对陌生的生活环境，新的学习模式，来访者感到自己一无是处，内心渴望交流，却不知道怎么建立和维持一段好的关系，担心无法完成导师布置的任务，顺利完成学业，因此产生了强烈的情绪反应。

在自我认知偏差、家庭成长环境和现实刺激的共同作用下，来访者表现出低自尊、低自我价值感，

时常觉得自己是不值得的,因此无法对生活产生期望,内心焦虑痛苦,自卑变成了生活的主旋律。

3 咨询方案

3.1 理论依据

叙事疗法是通过多元文化视野好奇,贴近来访者问题故事,帮助来访者用替代故事(较期待的故事)去替换被主线故事压制的问题,从而引导其重构积极故事,构建较期待的自我认同,以唤起其发生改变的内在力量的过程。

来访者虽然面临生活多重考验,但是从后现代心理学的思路上看,来访者身上有很多优秀的品质,成为她克服困难,创造新生活的宝贵资源,这些生活中的例外,可以化伤痛为珍珠,点亮她的人生。

(1) 来访者努力上进,勤奋学习,对自己有较高要求,能够主动求助,敢于面对自己的缺点,渴望全面的认识自己。

(2) 虽然在考试中受挫,但并未放弃自己,始终坚持学习,追求进步。

(3) 来访者渴望与他人交往,希望独立与成长,希望得到导师的认可和肯定,在专业上有更大的发展。

(4) 来访者情感细腻,懂事听话,能理解父母的离异选择,对亲人懂得感恩。

(5) 在人际资源上,虽然父母离异,不缺席的父爱和无微不至的母亲,让来访者体验了亲情的温暖,从小姥姥的照顾、关爱、支持和陪伴,使来访者有依恋的良好客体。来访者有男朋友,有女性的青春魅力,有爱人的能力。

3.2 咨询目标

来访者求助动机强烈,在来访者登记表上标注希望解决人际关系问题、情绪问题和学业问题,经过与来访者讨论,制定近期、中期和长期目标。

(1) 近期目标:缓解焦虑抑郁的情绪。

(2) 中期目标:更好认识自己,提升自己价值感,改善人际关系。

(3) 长期目标:完成学业,完善人格,幸福生活。

3.3 咨询方法

本案例采用后现代的治疗理念,运用叙事疗法进行咨询。来访者自我价值感较低,自卑,人际关系敏感,在最初的咨询中,着重使用倾听、具体化、共情、尊重、积极关注等技术,目的在于初步完成个案概念化,探讨并商定咨询目标和初步的咨询方案。第二阶段,探索例外的“闪光”事件,利用外化的对话、改写的对话、重塑成员的对话、意义的对话等对原有的主线故事进行解构,丰富新内容,创造新故事。第三阶段,运用时空见证的对话,巩固来访者的自我认同,重塑人生希望,最终达到完善人格。

4 咨询过程

4.1 第一个阶段(第1次—第2次)

第一次咨询来访者主动预约,求助动机强烈,咨询师对心理咨询做简要介绍并签订保密协议,咨询

师以倾听、尊重等态度与来访者建立关系，使用接纳、共情、澄清、具体化等技术搜集来访者家庭情况及面对的问题，第二次咨询讨论咨询设置及咨询目标和方案。咨询师对来访者的肢体动作印象深刻，咨询过程中始终低头含胸，身体僵硬而紧张，避免目光接触。

4.2 第二个阶段（第3次—第9次）

在咨询阶段面对来访者的自卑，主要使用外化技术，帮助来访者看到自卑对自己的影响，降低来访者对自卑的挫败感，感受到自己是解决问题的专家，在这个阶段，主要的问题包括：（1）自卑问题是如何开始的？它陪伴你有多长时间了？（2）不自信给你带来怎样的影响？让你怎么看自己？让你和别人的关系有什么改变？（3）你是如何面对自卑问题的？（4）自卑感来袭的时候，你做什么可以让自己感觉好一点？（5）如果说要感谢自卑的话，你觉得可以感谢什么？

在第3-5次的咨询中，来访者感觉很难回答这些问题，更多强调自己面临的现实困境，以及急于改变现状的焦虑情绪，咨询师以高考复读后考取一本院校和考研失利后依然坚持学习，最终考取研究生作为来访者生命中的例外，帮助来访者站在问题外看待自己，主要问题包括：（1）你是怎么坚持考研的？（2）当你得知自己考研成功时是什么感受？（3）考研的过程中你遇到了什么困难，是怎么克服的？（4）你觉得考研成功对你来说最重要的是什么？（5）你最想把考研成功这个好消息跟谁分享？为什么？（6）你以前还有哪些类似的有意义的事件？可以具体描述一下吗？

当咨询师和来访者讨论了问题之外生活中的“闪光点”之后，来访者不再急于与咨询师讨论如何建立良好人际关系的方法，以及舍友排挤自己的细节，更愿意讲述自己的内心感受。经历了寒假的休整，回到校园的来访者再次主动预约咨询，表示能够更好地适应校园的环境，表达了想主动与同学交往的愿望，在第6-8次的咨询中，围绕与父母的关系，咨询师主要使用重塑成员的对话和意义的对话，帮助来访者发现自己生命中人际资源的力量，启发来访者理解自己是值得被爱的，也拥有很多爱的资源，建构出新的自我认同，深挖来访者潜力。这个阶段，咨询师能感受到与来访者的目光交流增多。

4.3 第三个阶段（第10次—第11次）

在第10次的咨询中，来访者主要讲述了和姥姥相处的生活细节，咨询师运用空椅子技术，帮助来访者化解内疚感，同时使用时空见证技术，和来访者一起探讨：（1）如果姥姥在世，看到你经历了种种不容易，变成了如今越来越优秀，她会认为你了不起的地方是什么？（2）如果姥姥在天有灵，她会对你说什么？（3）未来那个成熟自信优雅的你看到今天的你，她会鼓励你什么或者欣赏你什么？在第11次的咨询中，来访者表达了情绪比之前稳定了很多，能够给自己时间去处理问题，也在生活中积极寻找机会和同学交流，未来有需要还会继续寻求心理咨询的愿望，咨询师在人际交往技巧上给予了建议。

5 咨询效果

5.1 从来访者的反馈看咨询效果

来访者对自己的看法有所改变，自我价值感有所提升，在对自己满意度的评分中，从开始的4分到最终的7分，来访者也更愿意将这种自我肯定的感受与男朋友进行交流。面对未来，来访者表现了较为

积极乐观的态度，能够客观看待导师布置的任务，虽然有一定的学业压力，但愿意去面对和尝试。

5.2 从咨询师观察看咨询效果

从整体效果上看，来访者与咨询师建立了良好的咨询关系，咨询后期，来访者的焦虑抑郁情绪有所改善，开始计划主动与同学交流，迈开了人际交往的第一步。

6 案例评价及反思

面对一名主动预约的一般心理问题的来访者，在和来访者建立良好的咨询关系上还是比较容易的，但在与来访者工作的过程中，最初外化技术的使用并不十分顺利，咨询师有意识的使用外化的语言，但来访者并不一定能够按照咨询师的思路进行下去，这时咨询师一定要完全贴着来访者的感受，可能充分的共情更有利于咨询的开展。在咨询中，各种信息和线索从四面八方展现在咨询师面前，有时会让咨询师陷入顾此失彼的情境，因此，需要咨询师每次咨询后及时总结，寻求督导，厘清思路，才能更深刻理解和帮助来访者，这也是本次咨询中新的自我觉察。

（致谢：本研究得到来访者的知情同意，在此感谢其支持）

参考文献

- [1] 麦克·怀特，大卫·爱普斯顿. 故事、知识、权利—叙事治疗的力量[M]. 上海：华东理工大学出版社，2013.
- [2] 罗伯特·斯科尔斯，詹姆斯·费伦，罗伯特·凯洛格. 叙事的本质[M]. 南京：南京大学出版社，2015.
- [3] 怀特. 叙事疗法实践地图[M]. 重庆：重庆大学出版社，2011.

A Psychological Counseling Case Report of Narrative Therapy for a Female College Student With Low Self-esteem

Ni Na Huang Yuxi Lv Junru

Shaanxi University of Chinese Medicine, Xi'an

Abstract: This article is a case report of poor interpersonal relations due to inferiority. It mainly adopts narrative therapy. By listening to the visitors' self-problem narrative, problem externalization, problem deconstruction, reconstructing new positive stories, witness and consolidation, and evaluation of results, we help visitors rebuild their positive self, get rid of inferiority, and develop life with a more expected self.

Key words: Narrative Therapy; Inferiority