

自体心理学视角下情绪困扰的 咨询案例报告

杨 春 伍 艳 程 燕

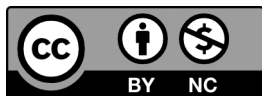
湘潭大学心理健康教育与咨询中心，湘潭

摘 要 | 来访者为大一学生小A（化名），因自觉情绪苍白，做事情没动力，担心自己心理有病主动前来咨询。小A共进行了七次咨询，咨询师主要基于自体心理学视角，通过对小A自体客体需要的理解与镜映，为小A的自体成长灌注积极的动力，恢复小A的自尊和自体内聚感，最终小A的症状得以缓解。小A的变化一定程度上说明了自体心理学理论对我国高校心理咨询工作具有指导意义。

关键字 | 自体心理学；大学生；自尊；心理咨询

Copyright © 2022 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 引言

时代在发展，人的思想在进步，新时代心理咨询需要不断创新，与时俱进。尤其是面对 00 后的大学生，他们自我意识强烈，个性鲜明，思想活跃，接受新

基金项目：湖南省普通高等学校教育改革研究项目（HNJG-2020-0234）；湘潭大学学位与研究生教学改革研究项目（YJG20210012）；湖南省教育厅科学研究项目一般项目（20C1775）；湖南省教育厅科学研究项目（青年项目）（21B0102）；湖南省高校优秀思想政治工作者项目。

作者简介：杨春，湘潭大学心理健康教育与咨询中心，讲师，研究方向：大学生心理健康教育、心理咨询临床实践等。

文章引用：杨春，伍艳，程燕. 自体心理学视角下情绪困扰的咨询案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4 (12): 832-840.

<https://doi.org/10.35534/tpc.0412082>

鲜事物能力强,但大学生的心理问题也不容小觑,尤其是情绪困扰已经成为现代大学生常见的心理问题,主要表现为抑郁、自卑、焦虑、孤独等,如果不能及时调整,很容易引发厌学、网络成瘾、人际冲突等行为问题,更严重的还会导致各种心理疾病的发生,严重危害大学生的身心健康(张丽娟,2022)。

自体心理学作为临床心理咨询工作的治疗方法,强调自体是人格发展的主轴,自体—客体以何种方式满足自体的自恋需要(镜映需要和理想化需要)决定人格发展方向(魏冉,2017)。这种自体客体纽带是发生改变的基质,当由于自体客体环境中的改变和丧失造成来访者自体经验的削弱或解体时,咨询师和来访者的关系就发挥着桥梁作用,将其自体修复到先前的健康状态。基于此理论,心理咨询的实质就是为来访者创造一个安全、神入的情境,通过咨询师的共情与陪伴,促进来访者自体客体移情关系的形成,最终形成健康的内聚性自体或代偿性的心理结构以缓解症状(陈浩,2021)。

有研究表明许多当代大学生心理症状(包括模糊的抑郁、自信减少、学习兴趣降低、人际交往困难等等)背后隐藏着自恋性问题(陈浩,2021;吕伟红,2014;王煜、吴和鸣,2016),因此本文尝试通过运用自体心理学的理论框架,对一名情绪困扰的在校大学生进行心理咨询个案研究,并呈现整个分析和咨询的过程,希望能获得自体心理学在高校心理咨询实践中的应用价值。

2 个案基本情况

2.1 一般资料

来访者小A(化名),女性,中部地区某重点大学的大一学生。个子娇小,长相中等。小A因情绪压力问题主动前来咨询,主诉情感苍白,是黑白人,情感没有太大的波动,生活没有激情,做事情没有动力,感觉自己的生活像一潭死水,持续时间有半年左右。

2.2 个人成长史

小A出生在广西,家住农村。四岁之前由外婆带大,父母带着弟弟在广东

打工，后来接小 A 到广东上学。初中的时候小 A 因为不喜欢在广东上学，主动提出一个人回家上学。自己一个人在家，周围邻居大都不知道。过年拜年时，有人甚至不知道爸爸有小 A 这个女儿，问小 A 是谁？初中的小 A 一个人上学，回家，洗衣做饭，尽力把自己照顾好，不给爸妈添麻烦，爸妈在外挣钱也不容易，虽然理解爸妈，但小 A 在谈成长经历时，总忍不住落泪。

初中之前与妈妈关系很冷淡，妈妈总是以贬低自己为荣，与妈妈关系不好。小 A 听到妈妈对别人讲得最多的就是“我家孩子如何如何笨，如何在家好吃懒做，不如人家的孩子……”印象最深的一次就是妈妈和别人说小 A 的坏话，被小 A 当面听到，而小 A 实际上并没有妈妈说的那样，感觉特别委屈，哭着跑开，在谈及这段经历，小 A 忍不住多次流泪。小 A 也曾和爸爸抱怨这事，妈妈有所改善，但是小 A 仍然过不去心里的那道坎，不想和妈妈搞好关系。而爸爸经常也不去理会这些事，因此自己感觉很委屈。

2.3 精神、身体和社会功能

首次来访时小 A 衣服整齐，脸部表情严肃无笑容，但很有礼貌，行为举止得体。情感、认知与行为基本协调一致，保持了人格的完整性且相对稳定，自知力完整。无躯体异常感觉。

在学校里，小 A 成绩中等，性格热情，能与同学打成一片。在参加同学活动聚会时，小 A 往往是那个最活跃气氛的人，但小 A 又会觉得那不是真实的自己，内在的自己是“安静的，不嗨的，沉浸在自我世界的”。在同学眼中小 A 是一个“无所不能”的人，有的时候小 A 找别人寻求帮助，在别人帮小 A 之前，她已经把事情解决了。所以有时候再找别人帮忙时，同学经常会说：“不用管她，她不是真的找你帮忙，她自己会解决的。”听到这话的时候，小 A 还是会感觉内心比较受伤，小 A 性子比较急，有时候让别人帮忙会觉得慢、等不及，就自己做了，但这样又会让同学不像关心其他人那样给小 A 关心照顾。

3 个案概念化

留守经历使个案持续在镜映性自体客体关系上遭受创伤性挫折，导致个案

的志向、目标以及自尊水平都处在摇摆不定的状态，在理想化自体客体关系上，小 A 母亲长期以贬低为荣的教养方式、父亲忽视的态度一定程度上导致小 A 无法理想化父母发展出稳定安全的内聚性自体，自我不能很好地发挥调节和控制作用，超我也不稳定。自体脆弱的小 A 通过委身于外来自体减缓焦虑，看起来热闹的人际交往可能恰恰是缺少独立性和自我迷失的表现。

整体上呈现出矛盾—冲突的人格倾向，既有着强烈地客体需求，希望与人建立亲密关系，但行动上却是隔离自己以否认自己对他人的过分需要（“无所不能的人”），表现出对依赖的抗拒。

因此本咨询案例以自体心理学为理论取向，通过对小 A 内在感受和需求进行同调的共情式回应，心理咨询师成为小 A 好的自体客体，在安全、稳定的治疗情境中，藉由自体客体移情关系的发生，帮助小 A 恢复自体内聚感，提升自我认同感，从而缓解症状。

4 咨询过程

咨询共计 7 次，一周一次，每次 60 分钟，免费咨询，已结案。

4.1 初始访谈阶段（第 1-2 次咨询）

本阶段主要是收集资料，了解来访者基本情况，建立咨询关系，进行初步分析与诊断，确定咨询目标。

小 A 主诉了目前亟待解决的“情绪苍白，生活无激情，做事无动力”的心理问题，叙述了当前问题的发展过程及成长经历等基本情况。咨询师主要采用共情、倾听、澄清、开放式提问等方式理解来访的情绪状态，使小 A 感受到被包容和支持。同时咨询师也感到来访者的情绪其实很丰富的，比如表现为对妈妈的抱怨，对同学不关心自己的委屈等等，咨询过程中多次落泪，并不像小 A 咨询开始所说的情感苍白，但夸大性的表达形式可能与小 A 的原始自恋需求有关，咨询师需要时刻保持觉察，并及时做出镜映。

此时的咨询节奏较慢，以共情小 A 的痛苦和焦虑为中心，不再重复体验来访者经验过的失败的自体客体模式，积极关注并赞赏小 A 身上呈现出的坚强与

活力。如小 A 谈到自己是留守儿童，父母带着弟弟在广东打工，自己一个人在家上学照顾自己的时候，咨询师用“披着盔甲的小孩”形容小 A，对小 A 表现出的坚强、勇气表示肯定，看到小 A 身上的资源与活力，也充分镜映小 A 一个人照顾自己的不容易，鼓励小 A 真实表达自己的内在感受。

4.2 关系深入阶段（第 3-4 次咨询）

经过第一阶段对小 A 夸大自体的镜映，小 A 对咨询师逐渐接纳、信任，咨方关系开始进入一个新的阶段，小 A 开始出现移情的症状，将童年遭受的自体客体移情的失败加之咨询师。

有一次咨询师因为个人原因耽误了一次与小 A 的见面，在下次见面时，小 A 出现了明显的退步，表现为这一周很烦躁，很不开心，想逃离这个世界，不想和周围人交流，睡不着，只有感到十分疲惫才能睡着，饮食最近也不好，不想做的事情没有耐心做，以前就算是不想做，也会耐心做下去。小 A 称大家都不理解自己，心中有一股愤怒想要爆发。咨询师立即意识到上次的缺席可能直接伤害到了小 A 的自恋需求，此时小 A 的心中，咨询师就是那个“经常忽视、无法共情其内在感受的妈妈”，在遭遇无反应环境时自体破碎，活化了早期小 A 与父母的关系模式，包括“自恋性暴怒”。此时咨询师需要坦然接受小 A 的攻击性或暴怒情绪，并对其自恋需求予以镜映。咨询师真诚地向小 A 表达上次没能按时见面的歉意，并表示“很能理解在你很需要咨询师的时候，而咨询师却不在你的身边，就好像那个‘缺席’的妈妈，不能很好地理解和帮助我们一样”，小 A 听完认真点点头，咨询后感觉情绪好很多。

4.3 问题呈现及探索阶段（第 5-6 次咨询）

在信任和稳定的咨访关系下，小 A 开始愿意更多地表露更深层次的亲密关系及自我认同中的冲突感受。本阶段，小 A 开始谈到自己的情感问题，自己喜欢一个大三的学长，这位学长是自己的老乡，也是自己的老哥，对方很照顾自己，高中的时候就喜欢对方。考入和对方相同的大学后，小 A 表白学长，但是对方不理解自己，不接纳自己。小 A 情绪很崩溃、很愤怒，不能接受这个结果，感

觉学长对自己也有好感，在别人眼中他成熟稳重，但在小 A 眼中学长是个大男孩，爱玩、喜欢唱歌、调皮，非常喜欢学长带给自己的安定感。早年未被满足的自体客体需要本想在成年后的爱情中得到修复，期冀在爱情里被看到、被需要、被欣赏（“镜映移情”），找到另外一个自己，一个精神上具有共鸣，情感上具有共感，自体上具有共生的自体客体（“孪生移情”），可没想到再次被拒绝，失败的自体客体移情发生，本就脆弱的自体再次受伤，这也可能是最初求助咨询的核心动力，但最开始以情绪压力问题呈现，这可能与小 A 一直坚强示人、压抑自己内在感受的防御机制，不知道如何真实地表达自己有关。本次表白失败可能恰似一个导火索，引发小 A 的自体碎裂感、自我认同危机，从而出现情绪苍白、生活无动力等一系列心理症状。

通过具体化和自由联想，咨询师真诚的倾听，耐心的陪伴，共情和理解小 A 的内在世界，帮助小 A 澄清其内在感受和需求，正常化行为，小 A 的抑郁情绪得到改善，自我认同感得到提升，症状得以缓解。除此之外，针对小 A “全能式” “理智化” 的防御机制和 “讨好式” 的人际沟通模式，咨询师通过角色扮演、示范引导小 A 细致地觉察、命名和表达情绪，小 A 的内省能力和心智化程度得到了发展。

4.4 处理分离阶段（第 7 次咨询）

本阶段咨询临近期末放假，小 A 坦言在人际相处中感到从未有过的亲近，与妈妈的关系也缓和了不少。对于恋爱的态度，小 A 明了了自己的心意，不将就，会选择把大三学长的喜欢埋藏在心底，也理解了陪伴对于自己一直以来的重要意义。对比现在的状态和咨询最初的状态，小 A 情绪感受力增强，关系的处理能力也在提升，小 A 认为状态变好的原因是意识到家人和朋友的爱与陪伴，以前封闭了自己，忽略了这些，虽然有时他们因一些事情无法顾及自己的需要，但是现在自己的内心是安全，相信他们始终陪伴自己身边。

咨询师肯定了小 A 的变化，并赞赏小 A 的积极思考和勇于改变，通过总结 7 次咨询的主要过程，向小 A 解释咨询工作的主要内容，深入诠释来访者的症状变化，对来访者自体客体关系进行修复。并表示接下来是寒假

到来, 咨询的结束将是增强后自体面临的第一次挫折。小 A 表示虽然对即将分开有点担心, 但表示现在的自己已经内化了咨询师带给自己的安全感和力量感, 相信自己接下来自己可以去应对生活中的变化。咨访双方均认为可以结束咨询, 并约定如果有需要, 可以继续来心理中心预约咨询师, 咨询师一直在这里。

1 个月后电话回访, 显示咨询的效果仍然持续, 小 A 自诉状态还不错, 专心学业, 和家人、室友和睦相处。后通过辅导员侧面了解, 小 A 也踊跃参与集体活动, 各方面都基本保持良好的状态。

5 咨询总结与反思

本个案虽然只进行了 7 次咨询, 但是来访者小 A 具有较强的自我探索精神和领悟能力, 很容易在谈话中聚焦主题, 并进行深刻的挖掘, 对自体心理学视角下的心理咨询有比较明显的回应, 对咨询师的回应和确认比较信任, 因此咨询效果比较显著。从自体心理学视角来评估来访者的症状与适应, 咨询师更关注来访者的症状如何表现其自体内聚性或活力的缺陷或丧失, 来访者又形成了哪些应对机制或防御结构尝试保护脆弱易碎的自体免受伤害。当来访者进入治疗情境, 其自体客体需要、脆弱性以及防御会在移情中得以呈现、展开和修通。当咨询师识别并肯定来访者在移情中出现的任何自体客体需要的合理性时, 患者的自体将会得到加强, 从而缓解症状。

同时本研究还存在很多不足, 因为短程咨询的局限, 收集的资料还不够全面, 因而所给予的动力学解释可能有些主观, 不够深刻, 来访者的症状很快改善也可能是某种“讨好式”的社会赞许倾向或者防御的结果, 可能并没有对来访者人格的动力学结构产生彻底的改变, 这也是本研究的缺陷之一。

但本个案研究还是一定程度上验证了科胡特自体心理学对临床心理咨询实践的帮助是巨大的且有效的, 可极大促进短程心理咨询的效果(任其平, 2014)。它对咨询师的工作态度和治疗氛围产生了深刻的影响, 真正实现了共情式治疗。面对改革开放以来, 巨大的社会变迁、快速的工业化和城镇化带来的留守儿童问题愈发凸显, 人与人之间情感疏离, 对于高校心理咨

询工作而言,遇到自恋发育受阻大学生的概率越来越高(王煜、吴和鸣,2016)。这也要求高校心理咨询工作者需要不断学习自体心理学理论知识和技术手段,并在实践中不断发展自体心理学理论,以此来应对不断变化的高校心理咨询需求。

参考文献

- [1] 陈浩. 高校心理咨询实践中自体心理学理论的应用研究[J]. 山东青年, 2021(5): 43-44.
- [2] 吕伟红. 科胡特自体心理学理论对心理治疗的启示与助益[J]. 学术交流, 2014(10): 49-53.
- [3] 任其平, 魏宏波. 论新自体心理学的短程治疗[J]. 南京师大学报(社会科学版), 2012(1): 109-113.
- [4] 王煜, 吴和鸣. 一例自恋发育受挫大学生的心理咨询案例报告[J]. 神经疾病与精神卫生, 2016, 16(4): 400-402.
- [5] 魏冉. 自体心理学视角下留守经历高职生的个案研究[J]. 科教文汇, 2017(34): 155-156.
- [6] 张丽娟. 用OH卡技术处理大学生情绪困扰的个案报告[J]. 心理月刊, 2022(10): 189-192.

A Case Report of Emotional Distress Counseling from the Perspective of Self Psychology

Yang Chun Wu Yan Cheng Yan

Mental Health Education and Consultation Center, Xiangtan University, Xiangtan

Abstract: The Visitor is a freshman called Xiao A (assumed name), who felt pale and had no motivation to do things. She was worried about whether she had mental illness and came to seek counseling. Xiao A had consulted seven times. The consultant mainly based on the perspective of self psychology, through understanding and reflecting the self-object needs of Xiao A, infused positive motivation into Xiao A's self growth, restored Xiao A's self-esteem and self-cohesion, and finally alleviated the psychological symptoms of Xiao A. To some extent, the change of Xiao A shows that the theory of self psychology has guiding implication for psychological counseling in Chinese universities.

Key words: Self psychology; Freshman; Self-esteem; Psychological counseling