心理咨询理论与实践
2023 年 3 月第 5 卷第 3 期

积木动力修复技术在矫正青少年虚假自信心理的咨询应用

李向葵 [1]　李洪东 [2,3]

1．牡丹江市职业教育中心学校，牡丹江；
2．哈尔滨李洪东心理咨询有限责任公司，哈尔滨；
3．黑龙江省应用心理学会积木动力修复技术研究会，哈尔滨

摘　要 | 后疫情时代，有心理困惑的青少年越来越多。以往成绩非常优秀的孩子在其中占有很大比例，疫情居家学习后，他们出现成绩下滑现象，甚至产生了厌学心理。探究此心理问题的成因，我们会发现这部分孩子往往是因为成绩的下降，造成自信心的丧失。如以往我们忽略了对孩子学习能力的培养，在疫情“网课”和“双减”政策的双重打击下，这类孩子失去了补课对成绩的输血，呈现出了真实学习能力下的成绩，出现学习成绩、名次的“滑铁卢”，虚假自信在孩子没有任何心理准备下被无情地撕掉，出现了心理问题——厌学、厌校。传统的咨询技术很难正确评估来访者出现问题的原因以及提供有效的矫正方法。

关键词 | 积木动力修复技术；青少年；虚假自信；矫正

Copyright © 2023 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/

通讯作者：李洪东，黑龙江省应用心理学会积木动力修复技术研究会客座教授，研究方向：积木动力修复技术、肢体语言、两性心理差异。
文章引用：李曰葵，李洪东．积木动力修复技术在矫正青少年虚假自信心理的咨询应用［J］．心理咨询理论与实践，2023，5（3）：139-151.
https://doi.org/10.35534/tppc.0503014

1 青少年虚假自信与传统干预方法

1.1 什么是虚假自信

心理学研究表明，自信是个体对自身的肯定，对自己能力、价值的正确认知与评价的一种稳定的性格特征。自信来源于孩子对做事的胜任感、对他人对社会的重要感、自我的接纳感、对未来的掌控感，建立在对自我的了解、自爱、自尊的基础上。而虚假自信是不稳定的高自信者，他的自信会随着情境、时间变化而发生波动，甚至丧失。虚假自信的学生，学习动力、学习毅力存在不同程度的损伤，顺境时踌躇满志，逆境时畏难避险，缺乏对自我信心的坚守和持之以恒的意志，实质是自信力和耐力的受损。

1.2 虚假自信的负面影响

虚假自信的孩子抗挫能力较差，遇到情境的变化，会全盘否定自己、否定环境，陷入悲观绝望；虚假自信的孩子容易情绪化，他关注的是自己的感受，而不是寻求现实问题的解决方法；虚假自信的孩子往往会外归因，把自己的失败或遇到的挫折归咎于别人及环境，而不能对自身的能力有一个正确的认知；虚假自信的孩子视野狭窄，获得自信的渠道单一，也更容易丧失自信。

1.3 青少年形成虚假自信的原因

1.3.1 青少年自我同一性的混乱

因我们传统文化、家庭教育氛围以及学业压力的影响，青少年的自我觉醒和自我探究的意识具有延缓偿付的特征。当他们尝试着探索人生和自我的时候，外部环境却没有给予恰当的引导和支持，由此产生“理想”不确定感与“现实”的无助感之间的落差，产生了内心的矛盾和冲突。具有虚假自信的孩子往往对自己的要求过高或过于完美，当环境改变或遇到挫折时又会否定自我，丧失自信。

1.3.2 支配限制型的家教方式

这种教育风格的父母往往会干预孩子的选择，对孩子的评价多和学习成果以及父母期望结合在一起；父母的爱也带有附加条件；当孩子遇到困难时，父

母可能表达的是失望的情绪、指责和比较。这种家教氛围下的成绩优秀的孩子，如果达不到父母的要求，就会怀疑自己、否定自己，对未来充满了绝望。

1.3.3 单一的社会评价、支持系统

青少年自我意识较弱。由于思维、认知发展的局限，孩子们主要通过外界的反馈中认识自我，具有虚假自信心的孩子更看重外界的评价，如果伙伴、学校、社会对孩子的评价只定位在成绩的优劣上，当成绩不如意而又没有其他值得自豪的资本时，孩子的自信又会变成自卑。大多虚假自信的孩子，朋友较少，遇到困难时很难得到社会系统的有效支持。

1.4 对青少年虚假自信的认识误区及传统矫正方法

1.4.1 对虚假自信的认识误区

虚假自信≠自卑

虚假自信具备形成自信心理的条件，比如学习成绩，但这种自信的建立只基于单一的根源。这种单一根源丧失的时候，就是自信心坍塌的时候，也就是自信到自卑可能只是因为一个触发点甚至一瞬间。

虚假自信≠抑郁

虚假自信因现实原因而导致自信丧失，是青少年同一性混乱造成的，需要帮助青少年正确认识自我、找到可选择的多条成长发展路径，给未来带来希望。而抑郁是长期的心境障碍，伴随泛化及自伤自杀的典型特征。

1.4.2 对虚假自信的传统矫正方法

家庭治疗：家庭治疗以家庭成员整体为对象施行的心理治疗方法，重点在调整亲子关系、沟通方法、人际交往方式。虽然这些也是形成孩子虚假自信的原因，但忽视了作为主体的孩子的自我原因。父母的接受、改变能力又较差，因此这种方式的治疗效果不显著。

认知疗法：认知疗法是通过对来访者进行认知重建来解决心理问题的咨询技术。认知疗法可以纠正错误观点，矫正不良情绪，改变来访者的核心信念，帮助掌握生活中需要的技巧和方法。但由于青少年的自我认知能力较弱，而且虚假自信的显著特征就是对自我能力的错误认知，采用认知疗法干预时间过长，

https://doi.org/10.35534/tppc.0503014

容易产生阻抗。

2　运用积木动力修复技术矫正青少年虚假自信心理

2.1　积木动力修复技术专业工具

2.1.1　元动力修复技术

元动力修复技术是积木动力修复技术中的治疗技术之一，包括垒、抽、推、抬、空、填、拆七项具体修复技术。积木动力修复技术是在中国传统文化、心理共性的基础上，结合精神分析、行为主义、人本主义、沙盘技术、家庭系统排列、叙事疗法等心理咨询技术精华而成的本土心理咨询技术。元动力修复技术具有良好的卷入性和现实转化性，效果显著。

2.1.2　专业设计的积木

以彩色长方体积木块为道具，积木规格参数：2.7cm × 5.4cm × 0.9cm 规格的 10 种颜色积木块，共 200 块。该积木块具有独特的符合人体功能学的垒建高度和一定难度系数的摩擦力。

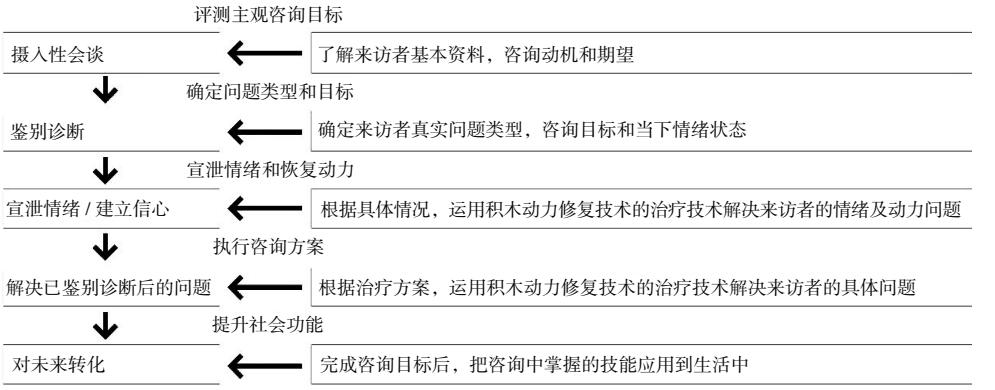
2.2　运用元动力修复技术矫正青少年虚假自信心理干预过程设置

2.2.1　干预机制

运用元动力修复技术中抽的技术建立青少年的自信心，运用空的技术训练其抗挫折能力。在隐喻式指导语、治疗性解释等语言技术的引导下，反复体验挫折感和抗挫折能力提升带来的成就感。最终，实现青少年虚假自信的矫正工作。

2.2.2　结构式咨询的干预过程

结构式咨询，包括摄入性会谈、鉴别诊断、宣泄情绪或建立信心、解决已鉴别诊断后的心理问题、对未来的转化等五部分。它的设计环环相扣、结构清晰、主题突出，易于来访者理解和贯彻执行。咨询师运用隐喻式指导语提升来访者的卷入性，运用治疗性解释把来访者所需的咨询信息表达出来，促其顿悟。



3　一例高中阶段学生案例呈现

3.1　个案基本情况

来访者 19 岁，男孩，重点高中高二学生，因不想上学前来咨询。

据了解，来访者小学、初中学习成绩优异，每次考试成绩几乎都是前两名。初中时来访者学习努力，课后的时间都用来参加各种文化课补习班，没有课外活动和自己的爱好。初中阶段凭借着努力和大量的补课取得了优异的学习成绩，在家长的口中，他就是别人家的孩子。因此，他没有好朋友，也没时间甚至不屑于和同学出去玩。中考的头一天闹肚子，成绩不理想，差 2 分没有进入高中的重点班。学校规定，在每学年中普通班级的学生都可以凭成绩进入重点班。高一的时候学习成绩非常好，对进入重点班信心满满。高一下学期，因疫情居家学习，在期末网络考试中成绩跌落在班级的十几名，以前成绩不如他的，他瞧不起的几个初中同学成绩都比他好，这对他打击非常大。他认为，自己付出了很多努力，花费了大量的时间和精力，竟然不如别人的成绩，原因是老师不行，同学成绩不真实。又认为自己不行了，肯定上不了点班，以后也考不上一流大学了。幸好，因疫情，学校没有进行重点班的滚动。复学后，他认为班级环境不好，同学都不认真学习，老师讲得不好，他不能专注地学习，总是走神，心情也不好，不想上学。家长希望咨询师能让孩子重新回到原来的学习状态，最好能鼓励他重拾信心，能进入重点班。

https://doi.org/10.35534/tppc.0503014

3.2 结构式咨询的干预过程

3.2.1 第一节咨询

摄入性会谈

咨询师：来咨询是你自己想来，还是妈妈非得让你来？

来访者：妈妈提议，我也同意。

咨询师：是什么原因来找老师的？

来访者：不想去学校上学。

咨询师：为什么？

来访者：普通班的同学们似乎都不太爱学习，老师的素质也不如重点班的老师，尤其接受不了的是，疫情在家时我非常努力地学习，然而在期末考试中却没考过不太爱学习的他们。以前我都是瞧不起他们的，现在他们成绩都比我好。

咨询师：在你心目中，什么样的成绩才是理想的？

来访者：学年前五十，考上一流大学。

咨询师：学业目标是考上一流大学，目标的依据是什么？

来访者：我的学习成绩一直是非常优秀的，初中的时候始终是学年前两名，没有进入重点班是因为闹肚子影响了中考的发挥。妈妈和老师都说，如果考不上一流大学，以后不会有理想的工作。

咨询师：你觉得是环境不好、和同学间的关系不好才造成的你不愿意上学，是这样吗？

来访者：是这样。

咨询师：其实，理想与现实通常存在一定的差距。我们运用积木动力修复技术做一下评估，看看到底是什么原因让我们如此困惑！

鉴别评估

咨询师：我们可以选择自己喜欢的颜色和块数，垒建一座任意的积木塔，这座积木塔就是我们最近产生心理困惑的原因，垒建的过程就是这个原因呈现的过程。我们现在开始垒建吧（隐喻性指导语）。

来访者动作很慢，把带 LOGO 的一面都朝上（如图 1 所示）。

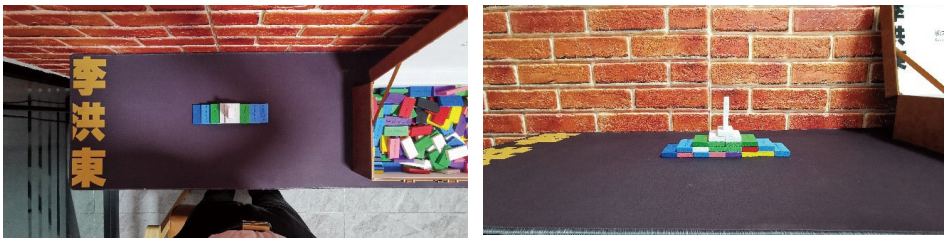


图 1　高二男生垒建的积木塔

Figure 1　A building block tower built by a boy in senior two

来访者垒建的积木塔呈现的是学业发展问题，以及因为学业发展带来的隐藏的负面情绪问题。

完成垒建后，来访者（看向咨询师）：老师，您能告诉我积木塔结构反映的信息是什么吗？

咨询师：可以。立体积木塔代表我们成长动力没有问题，顶层积木是直立形态代表成长愿望也很强烈，但是目前遇到了成长瓶颈问题，对成长空间失去了信心，似乎我们抵御挫折的能力受到了损伤。是不是这样呢（治疗性解释）？

来访者（迟疑、回答缓慢）：是这样吧！

经过协商，这次短期目标是找到产生问题的具体原因和宣泄情绪，长期目标是提升抗挫折能力。咨询方案是运用推的技术宣泄积压的情绪，待形成信任的咨询关系后，再运用抽的技术找到具体原因。

宣泄情绪

运用推的技术，宣泄来访者的情绪。

咨询师：这座积木塔就是最近让我们很不舒服的情绪，我们可以用力地推倒它，推倒的过程就是我们释放情绪的过程，我们开始推倒吧（隐喻性指导语）。

来访者慢慢地推倒积木塔。

咨询师：我们感觉不舒服的情绪有没有释放出去？

来访者：还那样吧。

咨询师：下次我们需要大力地推倒积木塔，这样我们才能痛快淋漓地宣泄情绪。另外，我们也可以这样理解情绪，情绪的出现提示我们需要关注自己的

https://doi.org/10.35534/tppc.0503014

需求了，关注了，我们就可以与情绪和平相处了。

解决已鉴别评估后的问题

咨询师：我们现在垒建一个基本型积木塔，每层四块，层与层之间用压缝的方式，垒建二十层。

咨询师与来访者开始垒建积木塔，几分钟后垒建完毕（如图 2 所示）。

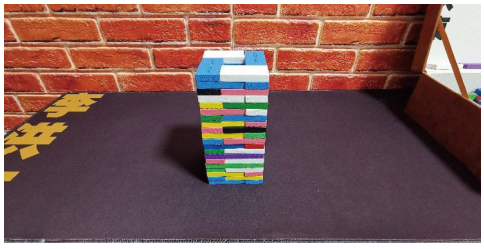


图 2　基本型积木塔

Figure 2　Basic building block tower

咨询师：保持积木塔的上面三层不动，在积木塔倒塌之前你觉得你能抽出多少块积木？

来访者：大概二十块吧。

咨询师运用抽的技术让来访者看到自己真实的能力。

咨询师：这座积木塔是我们的能力，抽出积木的过程就是我们能力的呈现过程。开始抽取吧（隐喻式指导语）！

来访者在抽出积木时速度很慢，还不停地调整积木塔的整齐程度。仅抽出五块，积木塔就倒塌了（如图 3 所示）。

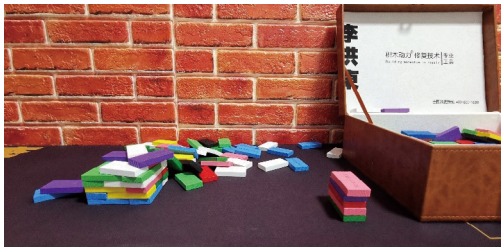


图 3　抽出 5 块积木后倒塌的基本型积木塔

Figure 3　Basic building block tower collapsed after 5 blocks were pulled out

咨询师：在我们抽出积木的过程中可以看出，设想可以抽出 20 块，实际抽出 5 块，似乎我们实际抽出积木块数与想象相差很大，是不是这样呢（治疗性解释）？

来访者：没有做好准备，也不知道正确的方法。

咨询师：从我们理想抽出积木数量与现实差距很大的情况中，似乎我们可以得出这样的结论：目前的学习能力与理想学业目标还存在一定的差距。等我们准备好了，再设立这样的理想学业目标是不是更好呢（治疗性解释）？

来访者：好像是这样。

咨询师：就像刚才垒建积木塔，你发现抽取可能会有窍门或方法，按照这个正确的方法，我们就可以达到理想的目标。现实中实现理想的方法是不是也可以这样考虑呢?

来访者若有所思，没有说话。

对未来的转化

咨询师：我们回去可以思考一下，实现我们理想目标的方法或者措施有哪些?

本节咨询的思考

本节咨询侧重于对来访者心理问题的评估，并依据积木动力修复技术澄清来访者对自己遇到问题的模糊认识。并引导来访者，认真梳理实现自己理想的方法。

3.2.2 第二、三节咨询

方案：在摄入性会谈部分了解上节课的作业；在鉴别诊断部分评估来访者的心理问题类型在过去一周内是否出现变化。没有变化，咨询目标仍设定在修复损伤的抗逆力。

摄入性会谈

来访者的思考结果是他觉得凭借自身能力是有可能考入一流大学的，前提是得先进入重点班，争取一个良好的学习环境。家长与孩子的意见相同。在来访者的内心中，对于初中不如他的同学在高中考试成绩比他好还心存芥蒂。

鉴别评估

来访者的异型积木塔呈现的仍然是成长问题、抗逆力损伤问题。

https://doi.org/10.35534/tppc.0503014

咨询目标：引导来访者树立正确的学习目标，修复损伤的抗逆力。

宣泄情绪

辅导来访者推倒积木塔。这次来访者大力推倒积木塔，直言轻松了许多。

解决已鉴别评估后的心理问题

运用积木动力修复技术中“空”的技术，树立正确的学习目标，修复受损的抗逆力。

咨询师指导来访者垒建一座基本型积木塔（如图 4 所示）。

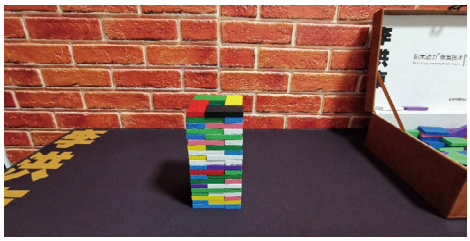


图 4　“空”的技术首次所用 20 层基本型积木塔

Figure 4　The 20-storey basic building block tower used by Kongde technology for the first time

咨询师：始终保持上面三层积木不动，抽出两侧的长边积木，抽出积木代表内心的平衡被打破了，把抽出的积木垒建在积木塔上面的过程代表压力越来越大，全部垒建完毕代表适应压力完成了一次挑战，建立了新的平衡，以此类推，就像这样（咨询师示范垒建）。这座积木塔就是我们的能力，每次抽、垒的过程均是完成一次挑战。我们开始吧。

来访者完成了第一次抽、垒动作，即把积木塔三层以下两侧的 3、4 块积木抽出来，并全部垒建在积木塔上面。但在第二次抽、垒的后半程出现失误，积木塔倒塌了。

反复几次都未成功。来访者的情绪变得烦躁起来，如同面对成绩下降的状态，回避行为逐渐在呈现。咨询师适时地给出相应的治疗性解释。

咨询师：在抽、垒积木塔的过程中可以看出，反复几次都没能取得成功，说明“抽、垒 20 层积木塔”相对于我们目前的能力似乎难度过大了，所以不论

我们付出多大的努力没用。我们是不是应该适度降低难度，比如 15 层？

咨询师：我想把这个决定权交给你，让你来决定！（如同降低学业目标，也需来访者自己来决定，这样才不会伤害他学习的积极性。）

来访者陷入沉思，咨询师静静地等待他的决定。

来访者：好吧。

咨询师：我们降低难度重新设立目标，15 层基本型积木塔。这座积木塔就是我们的能力，每次抽、垒的过程均是完成一次挑战。我们开始吧。

经过两次失败以后，来访者成功完成三层以下积木塔的抽空任务，非常兴奋，嚷着表示想挑战 20 层基本型积木塔（如图 5 所示）。

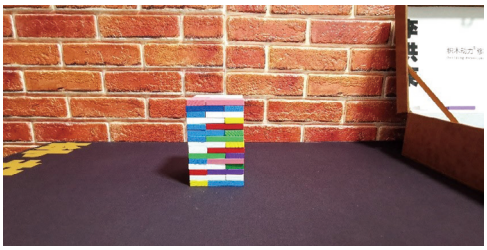


图 5　“空”的技术第二次运用 15 层基本型积木塔

Figure 5　15-storey basic building block tower for the second time of Kongde technology

咨询师给出治疗性解释。

咨询师：在抽、垒积木塔的过程中可以看出，我们的目标设定准确再加之付出努力就可以获得成功。是不是这样呢？

来访者：是的，我理解了。

咨询师接着说：我建议先不尝试挑战 20 层积木塔，其实学业目标也是如此。我们的情绪往往来自设定目标不准确，畏难情绪导致的。我建议先讨论一下合适的学业目标，好吗？

来访者（犹豫了一下）：好的。

经过协商讨论，来访者降低了自己的学业目标。咨询师问他现在的感觉怎么样，来访者说轻松了许多。咨询师说可以把一流大学作为终极目标，如果在

https://doi.org/10.35534/tppc.0503014

高考前学习成绩提升很快，那么设立其为学业目标也是可以的。来访者认同。

咨询师接下来又与来访者讨论了目前的学业困难，共同找到适合来访者的解决方法。

对未来的转化

咨询师建议，在接下来的一周里来访者践行解决方法，了解方法的实用性和问题。同时，在实践中看看没有其他办法。留待下次讨论。

第四、五节咨询

重点提升学习方法的实用性，解决运用过程中的问题。同时运用垒的技术提升来访者的专注力和耐力。

来访者顺利地回到良好的学习状态之中，情绪变得乐观、积极起来。

4　讨论

具有自信心是获得事业成功、生活幸福的基础。真实的自信是在了解自我的基础上建立的，有丰厚的底蕴作为基础。而虚假自信的孩子只把自己的未来和某一特质绑定在一起，当这唯一值得自信的特质遇到挫折时，多数孩子会选择放弃、逃避。我们要帮助孩子建立正确的自信观，树立正确的学业目标，家长和教师要有恰当的方法帮助孩子树立真实的自信心。

参考文献

［1］李洪东．积木动力修复技术［M］．哈尔滨：黑龙江大学出版社，2018.
［2］李洪东，武辉．积木动力修复技术在学生学习力修复中的咨询应用［J］．心理咨询理论与实践，2022，4（4）：156–157.

Application of Building Block Power Repair Technology in Counseling to Correct Adolescent False Self-confidence Psychology

Li Xiangkui[1] Li Hongdong[2,3]

1. Mudanjiang Vocational Education Center School, Mudanjiang;
2.Harbin Li Hongdong Psychological Consulting Co., Ltd., Harbin;
3. Heilongjiang Society of Applied Psychology Building Block Power Repair Technology Research Association, Harbin

Abstract: In the post-epidemic era, there are more and more teenagers with psychological confusion. Among them, a large proportion are children who used to have excellent grades, and after the epidemic of home learning, their grades have declined, and even they have become tired of school. Exploring the causes of this psychological problem, we will find that these children often lose self-confidence due to the decline in grades. As in the past, we ignored the cultivation of children's learning ability, under the double blow of the epidemic "online classes" and "double reduction" policies, such children lost the blood transfusion of make-up classes to show the results under the real learning ability, there was a Waterloo of academic performance and ranking, false confidence was ruthlessly torn off without any psychological preparation, and psychological problems appeared school weariness, school weariness. Traditional counseling techniques make it difficult to properly assess the cause of a client's problems and provide effective corrections.

Key words: Building block power repair technology; Adolescent; False confidence; Correction

https://doi.org/10.35534/tppc.0503014