

## 一例叙事疗法对学业焦虑的干预报告

丁兰艳<sup>1</sup> 蔡爽爽<sup>2</sup> 张 宁<sup>1</sup>

1. 西安电子科技大学心理健康教育中心，西安；
2. 江汉大学教育学院心理学系，武汉

**摘 要** | 本文报告了一例由于寝室矛盾而引发学业焦虑的大二男生的案例。本案例诱发事件明确，症状典型。咨询师运用叙事疗法帮助来访者外化问题，通过重塑对话帮助来访者重构身份认同，壮大自我价值，积极面对人际困扰和学业焦虑，恢复正常的生活和学习，完成了预期的咨询目标。

**关键词** | 叙事疗法；寝室矛盾；学业焦虑；大学生

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



### 1 背景

#### 1.1 人口统计学资料

##### 1.1.1 一般资料

A，男，21 岁，大二在读，汉族，家中长子，有一个妹妹，无宗教信仰。

##### 1.1.2 生活状况

A 从小听话懂事，成绩优秀；独立自主，多年来主要靠自己安排学业和生活；与父亲关系矛盾冲突；与室友关系不和，学业焦虑，情绪波动大。

#### 1.2 主诉或求助问题

人际关系困扰，社交焦虑。“我只不过是想要多花点时间在学习上，为什么要这样孤立我？”A 一边

基金项目：教育部课题《遴选解析高校学生心理健康教育指导典型案例》（1025-29901230002）、陕西高校网络思想政治工作实践项目（2022WSYJ100652）和中央高校基本科研业务费专项资金（ZYTS23131）的资助。

作者简介：张宁，西安电子科技大学讲师，研究方向：大学生心理健康教育。

文章引用：丁兰艳，蔡爽爽，张宁：一例叙事疗法对学业焦虑的干预报告 [J]. 心理咨询理论与实践，2023，5（9）：756-763.  
<https://doi.org/10.35534/tpc.0509075>

哭泣一边讲述人际焦虑和宿舍矛盾。A从小被教育“勤能补拙”，即使考上理想大学依然不敢懈怠，每天早出晚归学习，上课坐前排，积极发言，后来却发现自己成了“异类”。自从被老师表扬后，A越来越感觉自己格格不入，难以融入圈子，室友活动都不叫自己参与，像个“隐形人”，疫情期间被封闭在寝室，与室友矛盾激化。被室友嘲讽是“卷王”，不会享受生活，败坏大家娱乐的兴致，A很委屈、难过，但尽力克制，害怕矛盾激化后无处可逃，觉得苦恼时就与女友倾诉，平时能出寝室的时候就尽量在外面躲一天，害怕回宿舍，因怕受到伤害而逃避社交。

难以专注学习，学业焦虑。第一次咨询时A哭泣，自述因受疫情影响改为网课学习，感觉很难继续学习，很难集中注意力，听不懂；受到室友很大干扰，室友爱打游戏，电脑声音开外放。自己很想学习，但是被室友嘲笑太“卷”。期中考试即将来临，四级考试也需要准备，A自述学得很糟糕。明知道自己要好好学习，但是无法专心看书，不得不面对考试，“只能硬着头皮慢慢啃”。A学习效率低，烦躁焦虑，身体莫名疼痛，每日身心俱疲，无望感强烈。

自卑无能感强烈。A害羞、消极、不爱交际、自叹自怜，自嘲为“小镇做题家”，认为自己资质一般，相貌平平，不善言辞；遇到事情总是习惯性地隐忍，为了回避对抗而做出让步和妥协；缺乏足够的自信，总觉得自己不够好，无用、无能感强烈，害怕“麻烦”别人，不愿意寻求他人帮助。

### 1.3 求助动机或目标

减轻焦虑，缓解寝室矛盾，回归正常的学习和生活状态。

### 1.4 求助过程

主动求助。第一次求助时A崩溃哭泣，不敢回寝室，急切地想要倾诉，求助意愿强烈，主动咨询，主动就医。

### 1.5 以往咨询经历及个案对此的评价

无心理咨询史和家族精神病史。

### 1.6 主要家庭成员及关系

母亲曾经是小学教师，后来下岗在家，几乎不让A做任何家务，只要求A专注于学习；父亲是普通工人，与父亲情感矛盾，理智上知道父亲是为自己好，但是情感上觉得交流很累、很焦虑，觉得父亲控制欲望很强；妹妹高中在读。A因从小成绩优异，得到的父母关注相对妹妹多一些；与妹妹关系比较亲密，大一时通过兼职赚钱给妹妹买了一部手机。

### 1.7 成长经历

A在一岁时有过溺水的经历，经抢救才挽回生命，一直怀疑溺水会造成大脑受损，智力下降，因此从小就铭记母亲的教诲，要“笨鸟先飞”，学习刻苦，成绩优秀。父亲管教严厉，小时候因为成绩不好和作业出错而被多次罚跪。从初中开始住校，一个星期回家一次，后来考到当地的重点高中，一个月回

家一次，即使月末或寒暑假回家，主要也是在埋头学习，多年来养成了凡事都是靠自己解决的习惯，害怕麻烦别人。哪怕是买饭、取快递、回寝室开门都尽量不去麻烦室友。小时候因为鼻炎，经常流鼻涕，很害怕被同学嘲笑，小学曾被同学孤立、霸凌，到高中有所缓解，但同学间竞争压力很大，主要时间都用来学习，几乎没有精力社交，关系亲密的朋友甚少。

## 1.8 对个案的初始印象

短发，圆脸，偏瘦，安静，谦恭有礼，面容憔悴。

# 2 个案概念化

## 2.1 评估

2022年1月在家乡医院被诊断为中度焦虑，伴有轻度抑郁，一直遵医嘱服药。A每次咨询前需填写简易的危机干预评估量表和简短的心理状态评估表。咨询师进行了简单问话评估危机风险。

## 2.2 个案概念化

本案例采用了叙事治疗，叙事的个案概念化是以叙事的脉络来看来访者的问题是如何发生、发展和壮大的，叙述治疗认为个体的问题作为被压制的叙事，是受文化影响的。因此理清来访者所受的文化影响就显得尤为重要（Lynne & John, 2020; Martin, 2012; Michael, 2004）。

第一是受“知识改变命运”的文化影响。来访者家境一般，父母能够提供的教育资源和社会支持资源有限。家族关系矛盾，被叔伯挤兑，A从小被告诫要为父母争口气，成长于“万般皆下品，唯有读书高”的教育理念。A懂事、听话、刻苦学习，主要精力都用于学习文化知识，除了阅读，兴趣爱好甚少。小时候被同伴孤立、排斥时，来自老师对成绩的认可和表扬往往最能抚慰A的孤独和伤痛，因此越发刻苦学习。同时感恩老师对自己的赏识和支持，暗自发誓必须考上好大学，将来成为一名好老师，帮助更多像自己一样的孩子。对知识的极度认可和追求塑造了A好强、自尊心高的个性特点。

第二是受到“勤奋”文化的影响。因儿时溺水的创伤，总是怀疑自己智力不高，多次去做智力测试。父母一直教育A要“勤能补拙”“笨鸟先飞”。A坚信只有通过勤学苦练才能弥补自己资质平平、相貌一般的劣势，控制不住地想要花费更多的时间将任务做到完美，害怕出现瑕疵被嘲笑。A自述自己脑子反应慢、嘴笨，害怕社交，能达取得今天的成就，靠的是自己的勤奋学习，一级一级地考上来的。勤奋带来的成功和收获造就了A敏感、要求完美、小心谨慎的性格特点。

第三是受到“男儿当自强”文化的影响。作为家中的长子、爷爷的长孙，A从小被教育要坚强，做一个坚强的男人，要照顾好妹妹，不能给家人增添负担。在遇到被同伴孤立、霸凌的事件时，无法向家人诉说自己的痛苦、孤独。同时还会因为自己没有达到理想中的坚韧和强大而自责，害怕再次受到伤害而回避社交，形成内向、自卑、懦弱又要强的个性。

## 3 咨询方案

### 3.1 理论依据

本案例主要采用了叙事疗法。叙事疗法提倡当事人才是自己问题的专家，鼓励个体与问题抗争（Michael, 2011）。咨询师通过让当事人先讲出自己的生命故事，以此为主轴，通过外化、解构、重写等技巧，帮助来访者替换掉被压制的问题故事，建立一个积极的故事，为来访者赋能，引导来访者从中寻找自信和认同，重拾面对烦恼的勇气和力量（李明, 2016; Michael, 2019; David, 2016; Michael, 2020）。

### 3.2 本案例中呈现的主线故事

幼儿时期的创伤。来访者一岁后因溺水差点死去，生理心理受到了创伤。质疑自己的智力和能力，不自信。

被欺凌的创伤。从小体质弱，有鼻炎，性格单纯，被同伴孤立，被欺凌，少有同龄朋友，这使得来访者自我怀疑，自责，自我价值感低，社交回避，害怕麻烦别人。

学业受挫。一直以来勤奋、成绩优异，学习是A引以为傲的方面。但是大学时，寝室关系不和，触发了A童年时被欺凌的经历，出现自我怀疑、自我否定，焦虑感增加，无法专心投入学习，支撑自我价值感的部分受挫，出现学业焦虑。

与父亲关系矛盾。父亲严苛，常受父亲的责骂，得到的父亲的关爱较少，认为父母只关心自己的学习成绩和面子，虚荣，有时对父亲的过分管教心怀怨恨。

寝室关系冲突。因为价值观和学习习惯与室友不同，很难融入室友的圈子，逐渐被室友排斥、孤立，触发了童年时被欺凌的创伤。

自我价值感低。认为自己智力平平，容貌不好，家境一般，没有资格享乐。

### 3.3 本案中隐含的支线故事

有顽强的生命力。一岁溺水，经过抢救，A曾经短暂地失去了走路的能力，但是依然能够存活下来，健康长大。

有很多优秀的品质。A勤奋学习，坚信一分耕耘一分收获，学习成绩总体不错，通过学习能获得成就感和意义感；有坚韧的心理品质，自述有时候痛苦万分，但始终坚信一切终究会过去，不会去做伤害自己的事情，自述通过大量文学阅读感悟到生命的顽强和高贵；情感细腻，共情能力强，有感恩之心，感恩老师、朋友和父母，想要回报社会；有爱人的能力和被爱的需求，关爱妹妹的学习和成长，有长期稳定的恋爱伴侣；积极寻求帮助，尽力避免寝室矛盾升级。

有人际支持资源。有一个在童年时期曾经给过A温暖和亲密的玩伴；从小得到妈妈的照顾、关爱和陪伴，有良好的依恋客体；能与妹妹说知心话；女友能长期陪伴和支持；有一个学长经常给予支持和开导。

叙事疗法摆脱了传统上将人看作问题的治疗观念，采用对象化问题的技术，使问题成了问题本身，

并不是当事人出了问题。至于如何来解决问题,叙事治疗认为当事人才是解决问题的专家,每一个生命个体都有来自本能的活着的力量,当人面对困境会发展出双核系统,包括原始模式(也叫童子功)和发展模式(也叫发展功)。<sup>①</sup>在本案例中,A一方面面对寝室矛盾感到深深的无能、无力和焦虑,运用了原始模式。但同时为了生存和发展,在应对问题中也发展出了独立、坚韧的品质,学会避免人际冲突升级的生活智慧,并不断对自我价值进行反思,做出相应的行为调整,这是A的发展模式。因此,本案例采用了叙事疗法,邀请来访者一起发掘曾被忽略的闪光点,改写为新的故事,对自我认同产生新的理解和力量,进而对原有的问题有了新的面对能力和解决方法。

## 4 咨询目标

近期的咨询目标:建立良好的咨访关系,并开展外化对话,澄清咨询目标,缓解焦虑情绪。

长期的咨询目标:重构身份认同,壮大自我价值,积极面对人际困扰和学业焦虑,恢复正常的生活和学习。

## 5 咨询方法

采用叙事疗法的依据:本案例中,A因为寝室矛盾导致学习效率降低,引发学业焦虑,同时也感到自卑,怨恨父亲的管教方式。A在讲述中虽然表现出对学业和人际交往的焦虑、不自信和无能感,但是A的故事中也透露出丰富的生命资源。咨询师决定采用叙事疗法,与A共建一个新的、较期待的故事,给A带来较期待的自我认同,唤起A的内在力量去面对问题、解决问题。

## 6 咨询过程

### 6.1 第一阶段

目标:诊断评估与咨询关系建立、主线故事建立,澄清问题、澄清渴望(前3次)。

方法:①通过呼吸放松和冥想正念,帮助A缓解应激反应;②通过陪伴、倾听、共情,建立良好信任的咨访关系;③让主线故事尽情流淌,看见A成长中的不易;④把问题客体化,将问题和自我认同分开,解除消极的自我认同,降低挫败感。主要解决焦虑的感觉是怎么找上自己的?经历了哪些困难、挣扎、努力?焦虑的影响?一起探讨焦虑怎样让A对自己产生了消极的自我认同。外化对话为下一阶段的改写对话奠定基础;⑤评估状态,确立咨询目标和方案。通过让A描述焦虑的说话方式,描述焦虑建立优势地位的策略,描述焦虑控制A情绪和行为的策略,根据这些描述确定咨询计划。

### 6.2 第二阶段

目标:解构聆听与问话,分析问题、找出根源、解决问题(第4—8次)。

① 双核系统、童子功、发展功等概念是由清华大学教授李焰老师在叙事心理治疗的培训和督导的过程中提出来的。



方法：①寻求例外资源，丰厚支线故事。通过解构、重写等方法，帮助A转换悲观视角，陪伴A看见资源、重整资源、利用资源，创造出新的故事，进一步平复内心的焦虑和愤怒；②采用“再说你好”（say hello again）对话重塑被欺负的创伤故事，从他人的眼中来看自己的身份认同，形成一种多声音的身份认同感（Michael, 1988; Michael, 2019）。A童年时期曾有一个关系温暖、亲密的玩伴，将这个重要“会员”重新激活、整合到A的生活中，通过重新互相见证看到自己的价值。例如请A描述玩伴对自己生活有什么影响？在玩伴眼中自己是一个怎样的人？玩伴为什么会对A这么好？玩伴欣赏和重视A的哪些特质？A对玩伴的生活有哪些贡献？对玩伴身份认同的意义？③通过特殊意义事件、行动蓝图、意义蓝图、大人物等方法，去发现A在问题中的力量与坚韧，为A赋能。例如帮助A看到自己是如何通过自己的努力一步步地达到今天的成就？自己是怎么做到的？期间出现了哪些大人物，他们是怎样看待自己的，又是怎样帮助自己的？对自己产生了怎样的影响？父母在这期间做了什么？对自己又有什么样的影响？

### 6.3 第三阶段

目标：串联被丰富的故事，建立新的故事，形成新的价值，强壮自我认同，巩固与结束（第9—11次）。

方法：①重塑成员的对话，让来访者感恩母亲的付出，尝试与父亲和解，理解父亲的无奈与不容易，愿意以更积极的态度来与父亲情感链接；②采用时空见证的对话来强壮来访者的自我认同，找到自己的资源、力量和优势，接纳自己的价值，认识到自己是有能力、有价值的；③尝试发泄情绪和写情绪日记自我疗愈的方法，与咨询师一起探讨人际交往技巧、时间管理策略，对现有学习生活进行具体的规划等，采取行动减少焦虑的影响，追寻生命中真正重要的事物。

### 6.4 第四阶段（第12次）

回访来访者近期状态。来访者表示最近状态良好，咨询师表示后续如有需要可继续来咨询，同时也表达了还会继续回访。

## 7 咨询效果

通过咨询，来访者自述没有那么愤怒和焦虑了，感觉“想明白了很多”，自述“依然会难过，会受伤，但是不会残疾”。同时，来访者更新了对自我的认识，挫败感和无价值感也有所降低，对未来的学习安排有了一定信心。

咨询基本达到预期目的。来访者的负性情绪得到释放，情绪总体趋于平稳，重新投入到学习中。来访者愤怒和怨恨情绪有所缓解，正在努力与室友改善关系，如一起去食堂吃饭。此外，来访者每周能与父母通电话，愿意尝试与父亲交流。

## 8 案例评价及反思

此次咨询主要采用叙事疗法，先处理焦虑情绪，然后帮助来访者提升自我价值感。在本案例中，疏导委屈和愤怒、处理人际焦虑以及童年被霸凌经历非常重要，整个咨询过程中咨询师保持基本的人本态度去全然接纳、共情、尊重，建立了良好的咨访关系，让来访者充分表达出自己的委屈、无助和惶恐，

见证来访者的非主流故事。同时帮助来访者重新建立对他人的信任和接纳,恢复自信,缓解焦虑,回归正常的学习和生活状态。

首先,利用文化的力量。本案采用叙事疗法帮助来访者释放压抑、愤怒和委屈,平复情绪,在此基础上为来访者赋能。在咨询中,咨询师深切认识到文化在心理咨询中的力量。来访者被“知识改变命运”“勤奋”和“坚强”的文化深深地影响着,这能促使来访者积极上进、刻苦学习,但是如果来访者深陷于文化的桎梏,被主流意识形态的权力压制而失去生命的弹性,则会带来相应的痛苦。咨询师鼓励来访者检视内化问题所带来的文化压力和思维惯性,尝试把心灵解放出来,跳脱主流价值观的影响,允许自己适度放松,愉悦自我,接纳自己不够坚强、不够完美的时刻,包容自己可以不合群、可以不讨人喜欢,然后带着自己喜欢的身份认同去发展,讲述自己独一无二的解构、自由的生命故事。

其次,相信来访者的力量。叙事疗法认为每个人都是解决自己问题的专家,每个人自身就是自己发展的重要资源(Payne, 2018)。在咨询初期,来访者对自己的人际关系和学习状态充满了问题的描述,对自我认同形成了非常消极的结论。但是咨询师秉承“来访者是拥有智慧和资源的专家”的理念,运用对生命好奇、珍惜的态度与来访者共同探讨,共同构建积极的生命故事,来访者对自我认同建立了新的理解与新的力量,自然就会积极主动寻找减少焦虑的办法,从而实现心理咨询的“助人自助”。

再次,警惕咨询师成为本土文化的同谋。作为一名咨询师,我们要时刻保持对文化的敏感性以及对文化多元性的包容。在本案例中,咨询师所处的文化环境和道德规范与来访者相似,都深深地受到中国传统儒家文化的教育理念的影响,有可能会不小心成为本土文化的同谋者,对来访者的问题做出不恰当的假设,因此咨询师要时刻保持自我觉察,警惕自己的惯性思维和自我局限。

最后,重塑成员对话对咨询师身份认同的触动。与来访者进行的重塑对话也触动了咨询师对自己身份认同的思考,咨询师重新激活自己“生命俱乐部”中的重要“会员”,降级和开除某些不重要的“会员”,反思自己的生活经历中有哪些人是重要的“会员”,及其对身份认同的贡献,促使咨询师重新思考自己与家人、朋友、同事之间的关系和影响,也感恩来访者对自己重构身份认同带来的贡献。

## 参考文献

- [1] John M W, Gerald D M. 学校里的叙事治疗[M]. 曾立芳,译. 北京:中国轻工业出版社,2018.
- [2] Martin P. 叙事疗法[M]. 曾立芳,译. 北京:中国轻工业出版社,2012.
- [3] Michael W. 叙事疗法实践地图[M]. 李明,党静雯,曹杏娥,译. 重庆:重庆大学出版社,2019.
- [4] Michael W. 叙事疗法的实践:与麦克持续对话[M]. 金焰,译. 上海:上海科学技术出版社,2020.
- [5] Lynne E A, John M. 叙事与心理治疗手册:实践、理论与研究[M]. 吴继霞,等译. 北京:北京师范大学出版社,2020.
- [6] 李明. 叙事心理治疗[M]. 北京:商务印书馆,2016.
- [7] Alice M. 从故事到疗愈—叙事治疗入门[M]. 陈阿月,译. 台湾:台湾心灵共坊出版社,2000.
- [8] David E. Re-imagining narrative therapy: A history for the future[J]. Journal of Systemic Therapies, 2016, 35(1), 79-87.
- [9] Michael W. Working with people who are suffering the consequences of multiple trauma: A narrative perspective[J]. The International Journal of Narrative Therapy and Community Work, 2004, 1.

- [ 10 ] Michael W. Narrative practice: Continuing the conversations [ M ] . New York: NY: W. W. Norton, 2011.
- [ 11 ] Michael W. Saying hullo again: The incorporation of the lost relationship in the resolution of grief [ J ] . Dulwich Centre Newsletter, 1988: 7-11.

## A Case Report on the Intervention of Narrative Therapy for Academic Anxiety

Ding Lanyan<sup>1</sup> Cai Shuangshuang<sup>2</sup> Zhang Ning<sup>1</sup>

1. Mental Health Education Center in Xidian University, Xi'an;

2. Department of Psychology at College of Education in Jiangnan University, Wuhan

**Abstract:** This article reports on a case study of a sophomore male student who experienced academic anxiety due to conflicts in his dormitory. The triggering event in this case was clear and the symptoms were typical. The counselor used narrative therapy to help the student externalize the problem and reframe their identity through reshaping dialogue. This method helped the student rebuild their self-identity, enhance self-worth, and actively cope with interpersonal conflicts as well as academic anxiety. As a result, the client was able to return to a normal life and study routine, achieving the desired counseling goals.

**Key words:** Narrative therapy; Dormitory conflicts; Academic anxiety; University students