

运用中国象棋心理咨询法 介入高中生厌学问题的个案报告

武辉 曲伟杰 袁德容

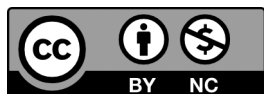
曲伟杰心理学校，哈尔滨

摘要 | 本研究探讨中国象棋心理咨询法对高中生厌学问题的咨询效果。运用该方法对 1 例处于厌学状态的高中生及其父母开展 10 次咨询，期间采用症状自评量表（SCL-90）、高中生厌学量表、高中生学业自我效能感问卷、青少年亲子沟通量表，分别在咨询前、咨询结束 1 周后及 6 个月后评估得分的变化。结果显示：咨询后，来访者厌学情绪明显好转，学业自我效能感有所增强，与父母的关系得到有效改善，数次回访效果稳定；症状自评量表、高中生厌学量表得分下降，高中生学业自我效能感问卷、青少年亲子沟通量表得分升高。研究表明，中国象棋心理咨询法对本案例中高中生的厌学问题具有持续稳定的咨询疗效。

关键词 | 中国象棋心理咨询法；介入；高中生；厌学问题

Copyright © 2025 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/>



厌学是指学生对完成学业相关行为所表现出的主观负面情绪，核心特征为对学业的厌倦、抵触与厌恶，或因陷入痛苦困境，进而通过不听课、逃学、缺勤等行为逃避困境（陈微微，2014）。有调查显示：我国 46% 的中学生对学习缺乏兴趣，33% 的中学生对学习表现出明显厌恶，真正对学习持积极态度的仅占 21%（郑彦芹，2013）。相关研究进一步证实，过去 20 年间，我国中小学生厌学率持续攀升（张全利，2025）。其中，高中生正处于身心发展关键时期，学习是他们获取知识技能的主要途径，也是提升自我、实现个人价值的重要方式（吉彬彬 等，2020；闫春艳 等，2025）；但受家庭、学校、社会、个体自身等多方面因素影响，高中生厌学问题始终是困扰学生、家长和教师的棘手难题（黄钰，2023）。2023 年，教育部等十七部门印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025 年）》的通知中提出“鼓励支持将心理健康科研成果应用到学生心理健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置等领域，提升学生心理健康工作水平”（中国政府网，2023），为心理工作者提供了更清晰的指导方向。

通讯作者：曲伟杰，曲伟杰心理学校，校长，教授，研究方向：本土化心理咨询法。

文章引用：武辉，曲伟杰，袁德容. (2025). 运用中国象棋心理咨询法介入高中生厌学问题的个案报告. *心理咨询理论与实践*, 7(9), 600–612.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0709067>

目前,我国针对厌学青少年的个体心理咨询干预研究,多围绕精神分析疗法、森田疗法、行为疗法、存在分析疗法等展开(李拯,2008),而对本土咨询疗法的干预探索尚显不足。为此,我校将中国象棋心理咨询法引入青少年厌学问题的干预研究,以期进一步提升咨询疗效,扩大服务范围。

中国象棋心理咨询法由曲伟杰老师结合 30 余年心理咨询实践经验,于 2016 年独创。该方法以中华文化为根基,以中国象棋为咨询工具,以“咨询九式”为操作流程,以“曲式五问”(隐喻式指导语)为核心技术,通过视觉、听觉、嗅觉、触觉、意念及整体身心感受的全感官交流,助力来访者逐步靠近咨询目标,是一套系统的心理咨询技术。多年实践表明,中国象棋心理咨询法能顺应时代发展需求,有效满足来访者早日解决自身心理问题的迫切愿望,进而提高心理咨询的效率和质量(曲伟杰,2018)。

本研究采用个案研究法,运用中国象棋心理咨询法对 1 例处于厌学状态下的高中生及其父母开展干预疏导,旨在为拓宽青少年的心理咨询服务提供可行经验。

1 对象与方法

1.1 对象

1.1.1 个案概况

L,女,17 岁,汉族,某高中二年级学生。无家族心理疾病史,无重大躯体疾病。家庭结构完整,为家中独生女,父母均为公职人员。初始印象:L 体型偏瘦弱,身高中等,皮肤微黄,衣着整洁,神色暗淡,与咨询师交流时声音轻柔缓慢,间或压抑情绪、默默流泪。

1.1.2 个案主诉

小学和初中阶段,L 自感学习较为轻松,未出现明显学习困扰。但进入高中一年级后,随着学习难度逐步加大,开始感受到学业压力;尤其升入二年级以来,不仅要应对日益加重的学业负担,还需面对日渐临近的高考,思想负担愈发沉重。近两个月,L 频繁出现“一到教室就感觉周围环境暗沉、心慌、心累、无法集中注意力听课”的情况,学习成绩始终停滞不前。为此,L 渴望改变当前学习状态,却不知从何下手,陷入深深的无力感和自责中,甚至出现频繁请假、精神倦怠的现象。

1.1.3 既往成长史

L 出生于某省会城市,父母收入稳定,家境良好。她自幼与父母共同生活,日常饮食起居主要由母亲照料,因感念母亲辛劳,与母亲关系较为亲近。父亲虽关心女儿,但在其成长过程中参与度较低,且祖母等父方长辈对家庭事务干涉较多,加剧了父母间的矛盾,给逐渐长大的 L 带来心理困扰,导致其与父亲关系较为疏离。

L 性格中规中矩,学习成绩处于中等水平,能与教师、同学维持恰当的交往关系,但深交者较少。高二上半学期初,因唯一要好的同学隐瞒了教师布置的活动任务,导致 L 错失该活动的评选机会,此后二人关系逐渐疏远。尽管事情已过去许久,L 仍未走出此次事件的心理阴影。

现阶段,L 正为艺术高考做各项准备。受母亲影响,她自幼喜爱扬琴,已通过该乐器 10 级考试。L 的文化课成绩长期处于中等偏下水平,主观上认为学校和教师更重视成绩优异的学生,因此缺乏主动与教师沟通、寻求帮助的意愿。面对下半年未知的术科考试,以及自身持续偏下的文化课成绩,L 感到压

力巨大,对备考缺乏信心和动力。

1.1.4 个案概念化

(1)从家庭系统层面来看,L的核心家庭受父亲原生家庭影响较深,导致父母长期关系失和,母亲与祖母之间矛盾不断。这种紧张的家庭氛围无形中给L带来心理压力:尽管她内心清楚父母对自己的关爱,却难以感受到家庭的温暖,也无法获得家庭成员合力给予的支持。

(2)从学校环境层面来看,受高考大环境影响,学校和教师难免更关注学生的成绩表现。L的成绩长期处于中等偏下水平,主观上产生“被忽视”的感受,进而引发自卑心理。向对L而言,通过高考取得突破,是未来在社会中获得较好发展的直接途径;结合自身情况选择艺考后,她不仅要承受高考本身的压力,还要面对艺术生特有的备考压力。

(3)从人际关系层面来看,L本身深交的朋友较少,而本学期初与唯一深交好友的关系出现裂痕,使其在原本沉重的课业压力外,又失去了友情的支撑。

(4)从自身因素来看,L体型偏瘦弱,性格乖顺内向。面对家庭压力时,她既没有勇气表达反抗、争取温暖,也无力推动父母化解矛盾;在长期压抑的过程中,她将对父母的期待、失望、愤怒,以及对父母解决家庭问题的渴望,逐渐转化为自我压抑,形成长期的心理内耗。这种内耗不仅导致她在人际交往中缺乏热情,也使其在学习上难以产生动力。

综上,本个案的咨询重点在于通过中国象棋心理咨询法,探寻造成厌学问题的深层根源与心理成因,并逐一化解,进而减轻高考压力,增强自我效能感,提升学习动力。

本研究为公益咨询,咨询师为深耕心理咨询与教学领域30余年的心理专家;来访者的隐私及录音资料均受保护,已与来访者及其监护人签署知情同意书。

1.2 方法

1.2.1 工具

以下4个量表用于对L咨询前、咨询结束1周后,以及6个月后的监测评估。

《症状自评量表》(Symptom Checklist-90, SCL-90)(陈树林,李凌江,2003):共90个条目,包含躯体化、强迫、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性及其他10个因子。采用1(从无)~5(严重)级计分,总分范围为90~450分;因子分=因子总分/条目数,得分越高表明症状越严重。若任一因子分 ≥ 2 分,提示被测试者可能存在中度及以上心理问题。L的基线测试总分为186分,有7个因子分 ≥ 2 分,表明其可能存在中度及以上心理问题。

《高中生厌学量表》(龙华,2022),共65个条目,涵盖家庭、社会、学校、自身成因厌学态度,以及自身厌学情绪、厌学动机、厌学性格特征、厌学行为特征8个因子。采用1(完全符合)~5(完全不符合)级计分,总分范围为65~325分,得分越高说明厌学程度越重。L的基线测试总分为169分,表明其可能存在中度厌学倾向。

《高中生学业自我效能感问卷》(曹兴华,2008),共18个条目,包括学业能力自我效能感、学业行为自我效能感2个因子。采用1(非常不同意)~5(非常同意)级计分,总分范围为18~90分,得

分越高说明学业自我效能感越好。L的基线测试总分为49分,表明其学业自我效能感可能处于中等水平。

《青少年亲子沟通量表》(Parent-Adolescent Communication Scale, PACS)(吕勉莉,2004),共20个条目,包含亲子间沟通开放度、亲子沟通中存在问题的程度2个因子。采用1(非常不同意)~5(非常同意)级计分,总分范围为20~100分,得分越高说明亲子沟通情况越好。L的基线测试总分为70分,表明其亲子沟通中可能存在部分问题。

1.2.2 咨询技术方案

将中国象棋心理咨询法(武辉等,2024)贯穿干预全程,方案主旨如下:(1)L主修民族乐器,对传统文化具备一定家庭背景基础和个人理解力;而中国象棋作为传承数千年的传统体育和娱乐工具,在咨询师与L初次访谈时,L便对中国象棋心理咨询法表现出一定好奇和兴趣。从象棋咨询的兴趣切入,有助于L逐步梳理学习兴趣降低的原因;(2)中国象棋心理咨询法有一特殊设置:棋盘的“楚河汉界”直接对着L的心口窝,这一设计象征L心中的所有问题本质上都是“自己心中的一盘棋”。此设置有利于引导L将解决问题的精力聚焦于自身(“问题我方”),避免将过多精力耗费在期待他人改变上;(3)中国象棋咨询法涵盖让L通过眼观、耳听、鼻嗅、舌尝、身触、臆想等全感官方式感知象棋所代表的角色,有助于从多维度视角帮助L松动固有执念,逐步发掘情绪与情感背后的理性认知和智慧因素。尤其象棋棋子的翻转动作,更易触动来访者打破固有执念;(4)咨询以调整L与重要他人的关系为突破点,带动其他压力因素逐步化解。期间可根据实际情况,融入家庭系统排列、森田疗法、内观疗法、催眠疗法等技术,以辅助达到最佳咨询效果。

1.2.3 咨询过程

2025年1月22日至2月22日期间,利用L的寒假时间,开展共10次咨询,每次咨询间隔1至7天,单次咨询时长为60分钟。

(1) 第1次咨询

本阶段,咨询师以倾听、共情、接纳、积极关注的专业态度,为L营造温暖、安全、可信任的咨询氛围;在此基础上,全面收集信息资料,深入了解L所面临的困扰问题。当L表示自感压力程度为6分(其中高考占3分、妈妈占1分、自己占1分、同学占1分)时,咨询师启用中国象棋心理咨询法,引导道:“现在用象棋代表你的生活与学习状况,选出能代表对你影响最大的人、事、物的棋子,你觉得需要几颗?先用双手触摸这些棋子、棋盘,建立与它们的链接,这就会成为属于你的一盘棋。”L依次选出代表自己、高考、爸爸、妈妈、艺考、老师、同学、分数的8枚棋子,将棋子背面朝上,并按照自己的意愿摆放在棋盘对应位置,如图1所示。(注:让L在几十颗棋子中选择代表重要他人的棋子,目的是将L涉及生活各方面的经历,聚焦到和她考试心态密切相关的重要人、事、物上,这对本次咨询的聚焦、问题根源的发现及后续调整解决具有重要意义。)咨询师问道:“现在棋盘上的布局像一幅画,你看这幅画面像什么?闭上眼睛感受一下。”L回答:“像森林。”咨询师:“用‘森林’造一个句子吧。”L:“我在一片‘森林’里站着。”咨询师:“此刻是什么感受?”L:“我被密集地包围着,有点儿透不过气。”咨询师:“这种透不过气的感觉持续多久了?”L:“一年了。”咨询师:“如果用1到10分来衡量透不过气的程度,你觉得有几分?”L:“5分。”在探查L的压抑感和不安全感后,咨询师适时融入催

眠疗法,引导L在“森林”场景中找到一棵最大的树,想象自己站在树后,感受这棵树就如同母亲般给予自己保护,并进一步引导其想象周围不再是密集森林,而是一张透明的安全网。结束催眠后,L表示压力释放了20%,浑身感到轻松。为巩固这一轻松感受,咨询师为L建立了“一靠书桌就感到轻松”的心锚;咨询结束前,布置了绘制“森林”和“透明的安全网”的涂鸦小作业。

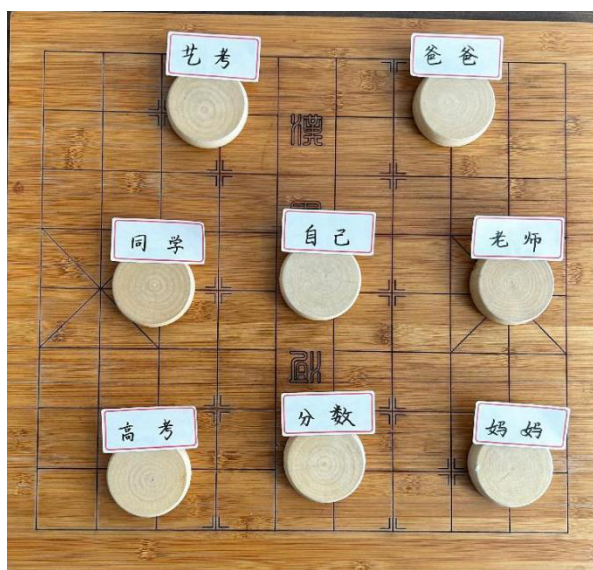


图1 首次咨询象棋棋面

Figure 1 Initial consultation layout of Chinese chess pieces

(2) 第2次咨询

咨询师首先回访L上次咨询后“释放20%压力”的状态是否有波动,L反馈状态平稳,且整体压力评分由原来的6分降至5分,形容这5分的压力“像扛着一块大石头”。本次咨询中,L选择有限化解其中同学的1分压力。咨询师引导:“当你把左手中代表‘心’的指肚放在代表同学的棋子上,静静感受一下,现在指肚是什么感觉?”L:“不想离得太近。”咨询师:“不离太近有什么好处吗?”L:“有,不然它会伤害我。”咨询师:“这种‘会被伤害’的感受,是基于某一次具体事件,还是一种想象呢?”(注:这样提问的目的是帮助来访者区分“曾经受到的伤害”和“担心受到的伤害”,厘清事实和想象的边界,避免将想象等同于真相,为后续调整人际关系认知创造条件。)当L讲述“平时最要好的同学让自己错失获得荣誉的机会,因此想将同学‘隔离’”后,咨询师引导其想象“这枚代表同学的棋子是什么种类、什么颜色,有什么功能”。L最初认为是“黑色的炮”,觉得它“能伤人”。翻转棋子后,发现是“红色的炮”(如图2所示),仍感到“自己被攻击了”。咨询师就此深入引导:“‘炮’确实有危险性,能‘打千里之外’,那它有没有好处呢?‘攻击’其实也可以是一种‘防御’,对吗?如果想处理好同学关系,这枚‘炮’可以是什么角色?”L思考后回答:“如果合作起来,它可以成为一起抵抗困难的工具。”至此,来自同学的1分压力得以化解。



图 2 第 2 次咨询象棋棋面

Figure 2 Layout of Chinese chess pieces in the second consultation

(3) 第 3-4 次咨询

这两次咨询均有 L 的父母共同参与，父母表示“为了孩子愿意全力配合”，但 L 谈及“家庭不团结”时泪流不止，称“家庭不团结会让自己压力增大，学习也缺乏积极性”（此时自感压力评分降至 3 分）。因此，咨询首先从“促进家庭团结”切入。经进一步沟通了解到，L 父亲的原生家庭成员对其核心家庭干涉较多，但家人均未清晰意识到问题根源。咨询师随即引入家庭系统排列技术，邀请 5 名不了解 L 家庭内情的助理咨询师进行“盲排”，清晰呈现出 L、父亲、母亲、祖母、姨妈、表姑在家庭关系中的互动状态，同时厘清了婆媳矛盾的核心，以及父亲在其中的关键协调作用。（注：考虑到 L 家庭长期存在冲突，且 L 迫切希望家庭团结，若这种冲突无法按期待解决，L 应当如何应对？为解答这个问题，引入家庭系统排列，目的是帮助 L 从排列结果中区分“本次咨询可解决的问题”与“需长期调整的问题”，明确“自己能做到、能改进的部分”，将解决问题的精力聚焦于“自身”，而非单纯寄望于家族成员的改变。）咨询师总结排列结果：“爸爸就像门轴，妈妈和奶奶是门的两面，孩子在中间被挤得难受。不管是从家庭排列还是从象棋咨询中 L 提到的‘前胸后背疼’，都说明这扇‘门’太紧了，其实是心里的‘门’太紧了，孩子有窒息感。家庭矛盾越大，孩子感受到的压力就越大，对她的影响也会越深。”随后咨询焦点回归 L 自身，咨询师问道：“你是想把希望放在爸爸、妈妈、奶奶三人的改变上，还是放在自己的调整上？”L：“放在自己身上。”咨询师继续引导：“那面对高考，你想怎么让自己的学习积极性再提高一些呢？”L 随即触摸代表“高考”的棋子，翻转前她以为是“卒”，称此时“有 7 分累，特别想释放压力”。咨询师解释：“卒的特点是一次走一格，‘干活不累，逃跑才累’。”待 L 翻转棋子后，发现实际是炮（如图 3 所示），咨询师追问：“卒和炮相比，哪个力量更大？哪个能‘打’得远？这对你有没有什么启发？”L 领悟道：“炮打得越远，虽然‘伤害性’看起来更大，但其实它更有力量，我可以像炮一样，更有力量地面对高考。”



图3 第4次咨询象棋棋面

Figure 3 Layout of Chinese chess pieces in the fourth consultation

(4) 第5-6次咨询

这两次咨询均为L与母亲共同参与，咨询围绕代表“老师”“艺考”“妈妈”的棋子逐一展开。

第5次咨询，在想象中，L认为代表“老师”的棋子是红色的“帅”，她觉得老师能传授知识、帮助自己，带来安全感。翻转棋子后，实际是红色的“士”，和内心期待相符，L认为“士很厉害”。谈及艺考时，L的母亲表现出更多顾虑和担心，认为L在专业课和文化课上“双重承压”。当L触碰这个代表“艺考”的棋子时，称“身体感觉冰冷”，紧张程度达到了8到9分，且对艺考“只有3成把握”；她最初想象这枚棋子是红色的“卒”，觉得“不是很有力量”。咨询师引导：“带着8到9分的紧张，如果你的能力是10分，能发挥出几分呢？”L：“7分。”咨询师：“如果不紧张，能发挥多少？”L：“能发挥10分。”翻转棋子后，发现实际是红色的“士”，L第一反应是“士在帅的旁边谋划对策，很强大”。咨询师进一步引导：“这里还有代表老师的红士，把两个士结合起来看，如果从现在开始，你把自己的精力和智慧集中起来用，你的学习状态、内心感受会和以前完全一样还是会有所差异？”L：“会有差异，能更坚强，遇到问题有对策、有想法。”

第6次咨询，当触及代表“妈妈”的棋子时，L即刻泪流不止，坦言：“越是妈妈说想让我轻松的时候，我就越有压力，看到妈妈身上像压着磐石一样辛苦付出，就想让妈妈看到我的好，但我就是做不好。”此时，咨询师引入内观疗法。母亲充满感情地讲述“女儿从小为自己做过的事”“那些让人感动和骄傲的点滴”时，L的眼神逐渐明亮。结束回顾后，母亲首先豁然开朗：“之前看到孩子这样的学习状态，我心里就像悬着一把利剑，不上不下。其实我本心不就是想让她开心快乐地生活吗？如果我能轻松下来，她不也就轻松了！”此刻，L想象代表妈妈的棋子是黑色的“士”，还“一直在帮助自己”，翻转后确实是黑色的士（如图4所示），与预期一致，她内心“感觉很顺畅”。咨询师进一步引导：“现在怎么看待妈妈身上背负的‘磐石’？”L：“可以借助妈妈的力量搬走。”咨询师：“是像愚公移山那样，还是有别的办法？”L思考许久后回答：“可以踩在脚下。”咨询师抓住这一关键转变，引入森

田疗法以扩大咨询效果：“你之前也说自己身上像压着一块大石头，里面有高考的压力，打算怎么对待这块石头？”L：“就是不去想它是压着我，而是想它就在脚下，我可以踩着它往上走。”咨询师：“那家庭不团结带来的压力呢？”L：“他们自己的事让他们自己解决，我不把这些压力往自己身上揽。”至此，L 的认知和态度发生质的转变：她做出重大决定，不再纠结于“家庭矛盾”这块“大石头”，而是将其转化为“垫脚石”，支撑自己朝着高考目标前进。（注：L 的情绪低落及对考试的紧张、焦虑主要源于她从各类关系中感受到的压力。若能通过“触碰象棋棋子、感受棋子意义、翻转棋子认识”的方式调整认知，这些压力也会得到相应缓解。）



图 4 第 6 次咨询象棋棋面

Figure 4 Layout of Chinese chess pieces in the sixth consultation

（5）第 7-9 次咨询

这三次咨询均有 L 的母亲共同参与。每次咨询开始，咨询师首先回访二人上次咨询后的感受，L 反馈“比第一次咨询前轻松了很多，压力降到 2 分”；母亲则称感受“天翻地覆”，觉得“之前像压着的磐石，现在像变成了棉花糖”。正式咨询围绕代表“爸爸”“分数”“自己”的棋子逐一展开。

第 7 次咨询，当触及代表“爸爸”的棋子时，L 表示“感觉凉、心里空白，没有什么心情”，想起的画面“都是和爸爸不交流的场景”。她最初想象这枚棋子是黑色的“车”，觉得“位置不固定，没有保护感”；翻转后实际是黑色的“象”，L 一时“想不起象的作用”。针对这种情感断连的状态，咨询师再次引入内观疗法。引导下，L 回忆起“爸爸送自己平板时，当时很开心”。咨询师进一步提问：“那要是把代表爸爸的这枚棋子从棋盘上拿掉，你会有什么感觉？”L：“会觉得太空了。”（注：咨询师示意若 L 认为爸爸“不起作用”，可将棋子移除，而 L 立刻感到“空”，恰恰反证：尽管父亲曾给 L 带来压力，但是他在家庭中的“存在”对 L 仍是有影响的。当将代表爸爸的棋子归位后，L 明显感到内心多了一份稳定。）咨询师继续深入引导：“如果爸爸愿意为你做任何事，但却不知道具体该做什么，你会怎么想？”L：“他应该也很难受吧！”咨询师：“但他还是配合来参加咨询了，哪怕只是无力地坐

在这儿。你对他的态度，过去、现在、以后会有变化吗？”L：“过去总想着让他改变，现在和以后要不我自己先试试调整？”至此，L对父亲的态度明显好转。

第8次咨询，触碰代表“分数”的棋子时，L感到“扎心、焦虑”，脑海中首先浮现的是“黑色的马”，因为“语文是自己的强项，比较依靠它”。翻转棋子后，实际是黑色的“炮”，L的第一反应是“可以隔山攻打目标”。此时，咨询师再次融入催眠疗法：借助L“语文是强项”的优势，调动其学业自我效能感，引导她领悟“如果对高分、低分都能像捧着鲜花一样平和对待，学习状态就会像‘满园春色’一样舒展”。经过自我调整，L形成新的信念：“我可以通过努力，让分数一点点升高。”

第9次咨询，触碰到代表“自己”的棋子时，L称“感觉很凉”，觉得“来自高考的高压让自己往前走时受阻”。咨询师适时进行“一般化”处理：“你觉得这个‘阻力’是只有你有，还是作为高考生、艺考生，大家其实都有各自的阻力？”L：“应该都有。”（注：当L意识到“考试紧张、有压力”是所有考生的共同体验，而非自己独有时，内心的压力自然有所降低。）咨询师进一步引导：“当你看待‘考试’这个画面时，先不判断好坏对错，脑海里不经意会飘出什么词？”L：“放松、别紧张。”咨询师：“当‘放松、别紧张’这两个词出现时，你想象中代表自己的棋子翻转过来，会是什么颜色、什么角色？”L：“应该是红色的‘士’吧。”咨询师：“那这对你意味着什么？”L：“像是自己在帮自己想办法、出对策。”咨询师：“如果翻转后是别的棋子，对你来说又意味着什么？”L：“不管是什么，应该在这盘棋里都是能帮到我的。”实际翻转后，棋子是红色的“马”（如图5所示）。咨询师与L共同探讨了“马”的特点是“忠诚、有持久力”，但也容易被“绊马腿”，进而分析考场上被“绊倒”的因素及应对方法，指出“心里的‘绊马腿’，其实就是强迫自己做现在做不到的事情，比如非要执着于‘家庭立刻团结’”。随后，咨询师引导L整体观察“所有棋子都翻转后的棋盘画面”。L描述：“像看到一个战场，每个角色都有自己要完成的任务，都在为‘赢’而努力，我这个‘小红马’在战场最中心，周围的人其实都是在配合、帮助我完成任务，而且我感觉很安全。”



图5 第9次咨询象棋棋面

Figure 5 Layout of Chinese chess pieces in the ninth consultation

（6）第 10 次咨询

L 及父母一同参与本次咨询，一家三口面带笑容，神色轻快。咨询师首先回访三人对 10 次咨询的整体感受，L 表示“不再有压力，能放松地投入学习”；父亲称“孩子不一样了，脸上有了阳光和笑容”；母亲则感慨“像挖走了一座坚如磐石的大山”，并指出孩子最大的变化在与家人的沟通上，“之前欲言又止，现在很坦然，学习也开始有了主动性”。本次为收官咨询，咨询师设计了礼物赠送环节：将代表 L 自己的那枚金属材质红色“马”棋作为纪念品赠予 L，希望以此起到心锚作用。当 L 平时复习感到压力，或高考考场出现紧张情绪时，触碰这枚“马”棋就能唤起咨询中的积极场景，让 10 次咨询的效果转化为当下的认知和行动力。

2 结果

总咨询结束后 6 个月内，分别于咨询后次日、1 周及 6 个月进行回访，结果如下：（1）咨询前，L 被家人关系拉扯，情绪受到严重影响；现在能够理解“大人的不得已”，将大人的事务“归还给大人”，专注做好自己的事。同时，懂得“每个人都有独立人格”，理解并尊重长辈的生活方式，不再因事情没有按照自身预期发展而苦恼；（2）咨询前，与家长沟通受阻后常独自憋屈，与父亲关系疏离，做事不愿与家长同行、习惯独来独往。现在遇事会主动提出请家长陪同，能与父亲一起探讨分析问题，性格开朗了许多；（3）咨询前，学习静不下心、缺乏动力，现逐渐进入学习状态，明确“学习与自身未来的关联”，并能体验学习带来的收获。遇不懂的问题会主动与教师沟通，认真做好笔记、紧跟教师教学节奏。不再纠结与好朋友的过往，能和谐愉悦相处，脸上时常出现笑容。

半个月前，L 与母亲在心理学校的“全感官心理咨询法”大课上，倾情联奏了一曲《萱草花》。当优美的旋律在教室中涓涓流淌时，母爱、亲情、音乐与咨询技法实现有效融合，取得了动人的效果。

各量表监测评估结果如表 1 所示，咨询结束 1 周后，症状自评量表（SCL-90）、高中生厌学量表得分下降，高中生学业自我效能感问卷、青少年亲子沟通量表得分升高，咨询结束 6 个月后再次测评，结果持续保持稳定。

表 1 咨询前后不同阶段 L 的量表分值

Table 1 Scores on the L scale at different stages before and after counseling

变量	咨询前	咨询结束 1 周后	咨询结束 6 个月后
症状自评量表总分	186	119	103
强迫症状	2.8	2.0	1.9
人际关系敏感	2.9	1.0	1.0
抑郁	3.0	2.0	1.1
焦虑	2.1	1.0	1.0
敌对	2.2	1.8	1.2
偏执	2.0	1.2	1.2
精神病性	2.0	1.0	1.0
高中生厌学量表总分	169	158	133
家庭成因厌学态度	2.1	1.8	1.4
社会成因厌学态度	3.1	2.9	2.9
学校成因厌学态度	2.0	2.0	1.7

续表

变量	咨询前	咨询结束 1 周后	咨询结束 6 个月后
自身成因厌学态度	2.9	2.6	2.4
厌学情绪	2.7	2.1	2.1
厌学动机	3.0	2.8	2.8
厌学性格特征	2.7	2.3	2.2
厌学行为特征	2.6	2.4	2.4
高中生学业自我效能感问卷总分	49	55	60
学业能力自我效能感	3.2	3.6	4.1
学业行为自我效能感	2.2	2.6	2.6
青少年亲子沟通量表总分	70	74	78
亲子间沟通的开放度	3.1	4.0	4.8
亲子沟通中存在问题	3.9	3.4	3.0

3 讨论

本研究案例经过 10 次中国象棋心理咨询干预,来访者 L 的厌学情绪明显好转,学业自我效能感有所增强,与父母的关系得到有效改善,且数次回访均显示效果稳定。这表明,中国象棋心理咨询法对该个案的厌学问题具有肯定的咨询疗效。

本案例运用中国象棋心理咨询法,凸显了以人为本的咨询理念。其一,咨询初始的摄入性谈话显示,L 的厌学状态源于高考压力背后的家庭、学校、社会、自身等多个层面,且涉及家庭多名成员;如果针对各因素逐一展开咨询,所需时间和次数会显著增加。而通过中国象棋心理咨询法,能够将问题涉及的相关因素及家族成员均纳入棋盘,实现多维度同时干预。其二,每个因素、每位家庭成员在 L 生活中的地位、与 L 的关系及所起作用,均能在棋盘上清晰呈现,便于在纵横交错的关联中开展多视角干预。其三,咨询过程中结合“曲式五问”的隐喻式指导语,使 L 在翻转象棋棋子的同时,逐步松动固有认知或执念,达到“耗时短、见效快”的预期效果。

本案例通过灵活整合多种技术,展现了中国象棋心理咨询法的兼容性。例如,在处理 L 因家庭关系产生的困扰时,首先引入家庭系统排列,邀请助理咨询师在了解家庭内情的前提下盲排,清晰呈现出 L 父亲对祖母的依赖,父母间的疏离和紧张关系,以及这些因素给 L 带来的巨大压力。这一操作对快速确定咨询目标、聚焦核心问题起到关键作用,使原本可能需多次咨询才能获取的“家庭对孩子的具体影响”,在一次排列中便生动呈现;在处理 L 对家庭“团结”的执着认知时,引入森田疗法,引导 L 领悟“棋子在棋盘中各有职能,家庭中也应将大人的事务归还给大人,自己做好分内事,才是真正的团结”;在提升 L 的学习动力时,引入内观疗法,促使母亲回顾“女儿幼时见自己辛苦工作,便主动端水煮面”的细节,母亲发自内心的欣赏让 L 获得被认可的力量;在探索 L 对问题解决的渴望时,引入催眠疗法,帮助其打开潜意识,撬动自我效能感的提升。本案例将多种疗法与中国象棋心理咨询法有机融合,从认知、情绪情感、意志、行为、潜意识等层面,对 L 开展全方位咨询干预。

从本案例效果来看,中国象棋心理咨询法对青少年心理咨询具有重要意义。高中生作为青少年群体的重要组成部分,其角色定位、学业发展、生理心理状态、自我与家庭的关系等,均能一次性在棋盘上生动呈现。象棋车、马、炮、象、士、卒、帅的颜色差异、位置变化、功能区分及走法规则,更易激发青少年在棋盘上探索自我心理问题的好奇心与主动性;通过视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉的全感官深

入体验,促使其产生内心触动。当某一感官或整体感官体验发生改变时,认知往往随之调整,甚至产生颠覆性改变。这既有助于纠正单一感官体验带来的认知偏见,也可以用全新的感官感受打破固有认知。本案例中,在咨询师的鼓励下,L通过拍照记录咨询前后棋盘呈现的不同画面,10次咨询下来,真切感受到自身成长历程中的可喜变化。

本研究运用中国象棋心理咨询法介入高中生厌学问题,取得了肯定且持续稳定的咨询效果,为青少年心理咨询工作提供了新的模式,也为咨询师更全面、系统地理解个案、有效解决问题、巩固咨询效果创造了更多的可能。同时应注意,本研究仅为个案研究,未来需要通过更多类型的案例及进一步的随机对照研究,为该方法的有效性提供更充分的实证支持。

参考文献

- [1] 陈微微. (2014). *中学生厌学行为矫正社会工作介入的个案研究*(硕士学位论文). 河北大学, 保定.
- [2] 郑彦芹. (2013). 中学生厌学的原因分析及干预措施. *校园心理*, 11(3), 197.
- [3] 张全利. (2025). 高中生厌学问题的成因及小组工作介入方法探究. *求知导刊*, 22(22), 14-16.
- [4] 吉彬彬, 蒋思珊, 彭媛媛, 吴雨薇, 唐云, 李晶. (2020). 高中生心理韧性在学习压力与学习倦怠的中介作用. *中国健康心理杂志*, 28(12), 1876-1880.
- [5] 闫春艳, 贝冬丽, 罗杰. (2025). 高中生学习倦怠与心理韧性关系的回归混合分析. *中国心理卫生杂志*, 39(5), 441-446.
- [6] 黄钰. (2023). *社会工作介入高中生厌学问题的个案研究*(硕士学位论文). 黑龙江大学, 哈尔滨.
- [7] 中国政府网. (2023). 教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》的通知. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content_6857361.htm.
- [8] 李拯. (2008). *应用意向对话技术对职业高中学生厌学的心理分析与治疗*(硕士学位论文). 北京林业大学.
- [9] 曲伟杰. (2018). *颠覆的力量——中国象棋心理咨询法案例与原理*. 北京: 金城出版社.
- [10] 陈树林, 李凌江. (2003). SCL-90信度效度检验和常模的再比较. *中国心理卫生杂志*, 29(5), 323-327.
- [11] 龙华. (2022). *高中生厌学问题及教育和心理干预个案研究*(硕士学位论文). 云南大学, 昆明.
- [12] 曹兴华. (2008). *高中生自我效能感及其与应对方式、心理健康的关系研究*(硕士学位论文). 福建师范大学, 福州.
- [13] 吕勉莉. (2004). *社会生态理论视角下城中村流动厌学问题的小组工作介入研究——以B村S中学为例*(硕士学位论文). 广州大学.
- [14] 武辉, 曲伟杰, 李锡娜. (2024). 中国象棋心理咨询法对提升心理咨询师职业胜任力的应用研究. *心理咨询理论与实践*, 6(9), 609-625.

A Case Report on the Intervention of Academic Aversion Among Senior High School Students Using Chinese Chess Psychological Counseling Method

Wu Hui Qu Weijie Yuan Derong

Qu Weijie Psychological School, Harbin

Abstract: This study explores the counseling efficacy of the Chinese Chess Psychological Counseling Method in addressing academic aversion among senior high school students. Using this method, a total of 10 counseling sessions were conducted with one senior high school student experiencing academic aversion and their parents. During the process, the Symptom Checklist-90 (SCL-90), Senior School Student' Weariness Scale, Senior High School Students' Academic Self-Efficacy Scale, and Adolescent Parent-Child Communication Scale were used to assess score changes before the intervention, one week after the conclusion of counseling, and six months later. The results showed that after counseling, the client's academic aversion emotions improved significantly, academic self-efficacy was enhanced, the relationship with parents was effectively improved, and the effects remained stable in several follow-up visits. Scores on the Symptom Checklist-90 and Senior High School Student Weariness Scale decreased, while scores on the Senior High School Students' Academic Self-Efficacy Scale and Adolescent Parent-Child Communication Scale increased. These findings indicate that Chinese Chess Psychological Counseling Method has a sustained and stable counseling effect on the academic aversion of the senior high school student in this case.

Key words: Chinese Chess Psychological Counseling Method; Intervention; Senior high school students; Academic aversion