

A Psychological Counseling Case of a Person with Control Problem of His Brain -Based on Personal-centered Approach

Wu Hui

Mental Health Education Center of Hubei Business College, Wuhan

Abstract: The client felt that his brain could not stop thinking, and insisted that he may have a compulsive personality. Besides, his physical condition was influenced by the psychological problems to some extent, with bad sleep and physical symptoms. Based on the person-centered therapy approach, the counselor enhances the perception of the client's perceptual experience by empathy. While in the counseling, unconditional positive regard can contribute to the client's free expression, and the consistent feedback can promote the client's self-exploration. After 10 counseling sessions, the client begins to trust his own perceptual experience, and accepts the emotionally fragile self. In addition, he gradually believes in the wisdom of the organism.

Key words: Rational; Stiff; Perceptual experience; Self

Received: 2020-06-01 ; Accepted: 2020-06-08 ; Published: 2020-06-15

一例无法控制大脑的心理咨询案例

——以人为中心疗法取向

吴 辉

湖北商贸学院心理健康教育中心，武汉

邮箱: 349318067@qq.com

摘 要: 当事人感觉到自己的大脑停不下来, 认为自己有强迫型人格, 心理问题在一定程度上影响到自己的生理层面, 有睡眠和躯体方面的问题。咨询师基于以人为中心疗法取向, 对当事人同感理解增强其感性经验的觉知, 无条件积极关注促使当事人的自由表达, 真诚一致反馈促进当事人的自我探索。在10次的咨询后, 当事人开始相信自己的感性经验, 并开始接纳感性脆弱的自我, 不断地相信自己机体的智慧。

关键词: 理性; 僵硬; 感性经验; 自我

收稿日期: 2020-06-01; 录用日期: 2020-06-08; 发表日期: 2020-06-15

Copyright © 2020 by author(s) and SciScan Publishing Limited

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



1 背景

1.1 个案基本情况

(1) 人口学资料

当事人简称D,男,24岁,汉族,无宗教信仰,是咨询师所在高校的毕业生。

(2) 初始印象

D看起来很僵硬,语速比较慢,表情反应也比较慢,让人感受不到生机,初始面谈中D坐得笔直笔直的,讲话的时候眼睛不看咨询师,似乎沉浸于自己的描述中,但描述的话语常常让咨询师觉得十分缥缈、朦胧。

(3) 求助过程

当事人此前无心理咨询经历,预约了咨询师两次初始会谈,第一次初始会谈后并未开始正式咨询,半年后再次预约才正式开始咨询。

(4) 求助问题

第一次预约的主诉:D自述“表面乐观,深层悲观,无法控制大脑”。访谈中D表明自己有“尿频、掉头发、脾胃虚、肾气不足”等症状,且有强迫行为,在接近别人时会很僵硬。

第二次预约的主诉:D自述:“我有点强迫型人格障碍,心理问题已经在一定程度上影响到生理层面了,主要是睡眠和身体的反馈,大脑停不下来应该是核心症状。”同时认为自己“有消极的底色,起源于理性,因为理智的判断很难实现或实现不了导致的”。因此D希望咨询能帮助自己找到真实的我,而不是理性的自己。

1.2 主要家庭成员及关系

D的父亲是某单位中层干部,妈妈在保险公司上班,姐姐比自己大四五岁,远嫁到新疆。D认为父母情感正常,有重男轻女的思想,对自己要比姐姐好,但父母对自己的教养方式还是专治严厉型的。D认为妈妈人格上应该有很大问题,家里没人可以约束她,她可以把家里人都逼疯,小时候妈妈给自己的承诺很多都没有实现。D觉得父亲对家人的理解不对,也觉得姐姐对“爱”的认识不对,

感到自己不被他们理解。D 也认为姐姐远嫁也是为了远离原生家庭。

2 评估与分析

2.1 评估

根据 D 在预约登记表的《自我评估表（非专业量表）》中勾选的选项，咨询师采用了访谈法对 D 的自杀风险、情绪状态、人格特点进行了评估 [1]。

D 勾选了“我最近对很多事失去了兴趣”这一项，且 D 表明自己好像有些抑郁了，因此咨询师首先进行了自杀风险评估。D 表示曾经没有过自杀行为，有生命无意义感、心被掏空的感觉，依据帕特森自杀风险评估量表判断，D 只在“抑郁”和“无配偶”两项上回答“是”，总得分 2 分，且保护因素较高，可以自我照顾，因此 D 的自杀风险较低。

D 主诉是情绪困扰，但同时表明自己有强迫行为、生理反应、睡眠问题以及抑郁和焦虑等情绪问题。咨询师首先了解了 D 的生理反应，并排除躯体和神经类问题。D 表示自己有“洗头后掉头发较多，尿分叉，主动接近他人时身体会僵硬”等问题，认为自己是“脾胃虚弱、肾气不足、思虑过重”所致，掉头发可能是遗传。咨询师评估此类问题均加重了 D 的焦虑，但也可能是因为焦虑所以才让他选择性注意了这些生理的变化，D 表示认可。因此 D 的生理反应很可能是心理因素导致，心理咨询可以缓解其焦虑状态。

在对 D 的工作、人际关系等方面进行评估时，咨询师了解到 D 能正常工作和应对同事关系，在生活中碰到邻居会觉得邻居没与自己打招呼，好像是对方不尊重自己，会让自己心情很差，但过后有批评自己不该敌对。D 虽然对父母有一些怨言，甚至认为自己的问题跟父母的教养有关系，但可以与父母正常联系，且后期打算辞职回到父母身边去专心考注册会计师。综上，D 在人际关系中有歪曲的自我知觉，并导致自己有一些难受的体验。

D 在自我认识的描述中，咨询师发现 D 认为自己“过于理性和机械，没有柔性的情感力量”。当有感性经验出现的时候，D 表现得很隔离，对自己也不够接纳，会出现“感受不到任何感受”的时刻，继而认为生命无意义。因此 D

的自我异化 [2] 程度较大, 经验与自我分离得较远。

2.2 分析 (概念化)

在现有的材料中, 咨询师发现D的自我结构[3]中有两个核心概念: 一是“我自己不够好, 因为我无能, 还不够理性和强大, 而且爸爸妈妈好像不是真的爱我”; 二是“他人不可信, 因为爸爸妈妈不可信”。以下来具体分析异化的自我概念[4]是如何形成的。

在D成长的历程中, 家庭环境中爱的表达和亲人之间亲密的互动很少, 父亲和母亲对D都很严厉, 姐姐对自己也很理性。

小时候, 妈妈没有兑现自己的承诺, D记得妈妈答应自己如果考好了就买自行车和MP3, 结果都没买。在MP3没有给自己买之后, D开始彻底不信任妈妈, 再也不期待, 因为期待就会失望。D开始怀疑爸爸妈妈是不是真的爱自己, 爱就是要给对方需要的而不是自己认为对方需要的, 所以爸爸妈妈似乎不是真的爱自己, 他们爱的应该是他们自己。这时, D就开始选择性知觉了父母与自己的互动了。

在对妈妈的不信任和失望之后, D有了愤怒、悲伤的自我体验, 可是爸爸妈妈都很严厉理性, 情感的表达被理解为软弱的表现, 所以这种无形的“价值条件”[3]拒绝D知觉这些软弱的感性经验。为了变得强大, D开始不断努力、不断填充自己的不足, 以至于生活变成“两点一线、机械无聊”的样子。可是生活和工作中的不如意和孤独感还是慢慢地渗入到自我结构中, 这使得D在潜知觉中感受到威胁, 并开始焦虑。

一直以来要求自己表现出来的“强大”, 无法控制一波又一波感性的“柔弱”, D觉得自己的“无能、软弱”好像被人发现了, 十分惶恐。一直以来想要强大的自己在学习、工作和人际关系中并没有得到相应的称赞, 自己的表现并没有如自己所期望的那样, D不再期待他人对自己信任和关爱, 让自己变得冰冷成了他最好的归宿。

走进咨询室, D讲到无法控制大脑, 是感性经验被压制得无法安放的表现; 想要获得温存和亲密, 但又与前女友分手, 是对感性经验的再次拒绝。“冰冷

和理性”让经验与自我分道扬镳，而与前女友那短暂的温情体验激活了D实现倾向[3]的原动力，D带着伤痛却又充满勇气地坐在了咨询室里。

3 目标与计划

3.1 咨询目标

(1) 协助D对感性经验的识别。D有强大的理性思维，惯性的思维方式常常使D跳过自己的感受。因此，协助D停下来感受自己的感受，尝试着识别这些感性经验十分有必要。

(2) 协助D自由表达感性经验。同感理解D的情绪体验，并鼓励D表达自己的感受。

(3) 协助D接纳自我经验[2]。D的感性经验不被接纳的原因导致了自我概念受到威胁，因此需要积极关注协助D接纳自我经验，使经验与自我趋于一致。

(4) 协助D充分发挥机能。对自我经验的如实知觉，导致了自我结构的不断变化，因此协助D越来越信任自己的机体(罗杰斯, 2004)，从而充分发挥机能。

3.2 咨询方法

3.2.1 咨询的态度

同感理解，增强当事人对感性经验的知觉，协助其自由表达情绪体验，营造理解、支持、尊重的咨询关系。

积极关注，对负面感受和隐私话题，不带有价值判断，既不评论好也不评论不好，协助D放下防备自由表达。

真诚一致，做一个真实的咨询师，如实反馈真实的感受，促进当事人对自我的探索和觉察。

3.2.2 咨询技术

倾听技巧，最常用的是复述、情感反应、澄清、具体化等。在当事人拒绝感性经验的如实知觉，常常将其模糊化、朦胧化时，倾听技巧的使用将协助当

事人识别、表达自己的感性经验。

影响性技巧，质对、释义、立即化等技巧。在当事人一次次体认之前被自己压抑、忽视和歪曲的感性体验时，影响性技巧可以协助当事人感知当下新鲜的自我经验，促进D进一步领悟和审视自己的防御和价值条件 [5]。

4 咨询过程

4.1 咨询进程

4.1.1 初始阶段：工作同盟的初步建立（预约～第1次会谈）

时隔半年前后两次预约，D正式进入到咨询中，首次会谈中D表示自己有“消极的底色，源于理性，理智的判断自己很难实现或者实现不了”。当具体到职业发展与规划时，D似乎并不很想讨论此问题，认为自己“广义的专业能力”提升受到限制的原因是自己“柔性能力”的不足，在遇到感情的时候，静不下心来。

咨询师不断具体化当事人感受，D很难描述，说出来的感受也让咨询师感觉很缥缈，而且语气低沉，停顿较多且不连贯，咨询师体验到强烈的昏昏欲睡感觉。当咨询师真诚地反馈自己有些困顿的时候，D有些愧疚而道歉，咨询师抓住当事人的感受体验并与之讨论，促进D对感受的觉察和体悟，并很好地推动了话题的深入。

正式咨询的第一次会谈中咨询片段：

咨：不好意思，我刚才好像很困，有点昏昏入睡，好像对你讲的那些没有兴趣——

D：对不起，我是很容易讲得没有重点。

咨：呃，你觉得有些歉意，尽管好像是我没有认真听你说。

D：因为也有别人这样跟我反馈过，所以... 嗯...（停顿）

咨：也有人这样反馈过，你可以多讲讲吗？

真诚一致的反馈似乎促进了D对咨询师的信任，并最终与咨询师商讨确定咨询的方向在于觉察、明确、厘清理性认识与感性体验以及两者之间的关系，

遇见和体验真实的自我。

从两次预约到正式第一次咨询，D更加信任咨询师，工作同盟初步建立。

4.1.2 初步探索：家庭关系的讨论（第2～4次会谈）

D认为自己缺乏心理情感上的力量，不管做什么都很理性，比较机械，要把自己安排得很满，如果空下来就会不知所措，一个人待的时间久了会很难受。而之所以会这样与父母有很大关系。

D表示对很多事情记得很模糊，好多事情想不起来。但印象深刻的一件事情是：小时候妈妈没有兑现承诺后，就不再信任妈妈。D认为自己的情感没力量与家人有很大的关系，妈妈人格上应该有很大问题，家里没有人可以约束她，她可以把家里人都逼疯，而且家里有重男轻女的想法。

咨询师一直在同感理解D的感受，尽管很多时候让咨询师觉得很空，但似乎这样促进了D更主动地探索家庭带给自己的影响。

正式咨询的第三次会谈一开始：

D：昨天跟爸爸打电话了，聊到“信任”的问题，父亲觉得“家里不应该存在类似于社会上的信任”，家里不应该如此斤斤计较。

咨：你和爸爸打电话讨论信任问题。

D：嗯，但是我觉得我不是斤斤计较。

咨：嗯。你不是斤斤计较的人，此刻你在说这话的时候好像还有点生气，是吗？

D：有一点吧，很无赖、反感。

咨：很无赖、反感？发生什么了，可以多讲讲吗？

D：我们争辩得很厉害，他就说一家人不存在信任……

后来D在第4次会谈时提到之前一次与姐姐讨论什么是爱的经历，D试图告诉姐姐“爱一个人应该是朝着对方想要的东西，促动其内在驱动力”。讨论辩论的结果，D觉得很无奈，认为父母“爱他们自己还是爱我”没分清楚，没有意识到对自己有忽视、不信任、有伤害。于是，D希望让父母去学习，去改变，因为只有父母改变了，就可以解决自己的心理问题。

当咨询师澄清D对父母的负面情绪，以及似乎有“我无力自我改变”的念

头时,D表示不太敢面对自己的情感表达,非常害怕,如果对父母的负面情绪释放,他们会遭到伤害,这样他们就会离开自己。

这一阶段的咨访关系更加稳固,D常常在一次会谈的开始就描述上次会谈结束后自己的情绪感受,并表达对咨询师的感谢,咨询师并没有对此作出评价、期待或者解释,只表达了欣慰。

4.1.3 深入探索:情感事件的讨论(第5~10次会谈)

第5次会谈时,D觉得没有方向、没有逻辑要谈什么,希望咨询师“画地图”,做一个指路人,当咨询师提出“助人自助”以及肯定D是可以有决定咨询方向和话题后,D开始讲述了自己的情感经历。

D在2018年下半年倍感孤独时,找了一个“炮友”——一个30多岁离异的女人,给她取名树叶。在与树叶交往的时候,刚开始很激动,有过一闪念想和她在一起,后来被自己否定,认为“得不到自己想要的”那种心理上满足感。

半个月后(2018年的冬天),D开始追求一个女同事,并成功与她牵手,D感觉与她在一起的时候很开心,抱着她的时候有一种很满足、很温暖的感觉。但是,这个女孩说自己很理性,在一起之后她不是很主动,D觉得她成了自己的女朋友之后反而不那么喜欢自己了,于是D似乎有些不满,不希望是自己的热情催着她走,后来他们就分手了。D计划不久将要辞职回家去考公务员,可能以后见不到前女友了。

第5~10次会谈,D几乎都在谈前女友。第5次会谈时,D表达了对前女友的不满;

第6次会谈时,D表示看到前女友有些痛心,并言语劝说前女友不要那么理性,因为联系到自己过于理性带给自己很多痛苦。

第7次会谈时,D说自己直接去找了前女友,当时自己很紧张害怕,觉察自己还是很喜欢她,希望她能快乐,所以极力劝说前女友不要那么理性,前女友表示现在就很开心了没必要改变,D有些挫败。

第8次会谈中,D临时提出要求提前两天做了咨询,正好是假期,咨询师同意了,也感觉到D似乎有一些危机状态。此次会谈D说自己空荡荡的,不知道做什么,什么也不想做,觉得自己像是掉进泥潭里使不上力气、抓不住东西,

整个人很虚无，似乎与前女友的关系结束后，心被掏空了。

第9次会谈中，D说前两天去见了前女友最后一次，告诉她自己将要离开武汉，但也很明确表达自己是爱她的。分开之后D感受到内心的悲伤淡淡的，但没有上次会谈中那样的虚无和抓狂。D想要忘记前女友，不知道自己什么时候可以做到，随着讨论的进展，D又觉得或许可以不用忘记她，说不定还是有机会会有希望与她在一起。

因为即将离开咨询师所在的城市，后续的咨询将在视频中进行，D在第9次会谈中，总结了做咨询以来自己的心理发生的变化。

第9次会谈中D对咨询的反思片段：

咨：讲到这里，你都想笑了。

D：嗯（停顿）。其实，嗯，从刚开始做咨询到现在我能感觉到整个过程。刚开始做咨询的时候，每次咨询完之后都特别感性，就像，就像一样（笑），走在路上会忍不住，会自然而然去想，想笑。然后我在路上也会，可能是之前的习惯——刚开始的时候会想要去控制，后来就不去控制了。

咨：去控制？

D：就是不要笑出来。

咨：哦，不要笑出来。

D：也可能是因为走在路上，但我觉得是因为以前的原因。

咨：因为什么？

D：以前的一些原因，就是比如说，以前我会想——深藏不露、波澜不惊的那种形象，他可能，久而久之对我有些，本能上，会有些，比如说，嗯，嗯，一个篮球运动员训练久了，背后投一个球过来，叫你一声，你会伸手去接，但正常人可能会去躲一下，就是这种，类似本能的反应，因为训练久了。

咨：你是说以前是久而久之的深藏不露、波澜不惊，而这制约了你真实的情绪体验，是这样吗？

第10次会谈中，D告诉我，还要去找一次前女友，想继续追她一次，虽然知道她可能会烦，会拒绝，但想要遵从自己的内心的声音。

咨询进展到这一阶段，D开始尝试着表达对咨询师负面的感受，例如当咨

询师并没有对他的梦做解释时，他表达出有些失落；在第8次会谈开始时讲到上一次会谈并没有之前那样的“收获”，虽然没有对咨询师表达不满，但似乎对咨询效果的期待有些下降。由此，可以看出咨询关系在进一步巩固，D的表达更加自由。

4.2 咨询效果

(1) 感性经验更加容易被当事人识别和表达，随着咨询的深入，D开始更多谈论自己的感受，而不是理性的分析。

(2) 感受自由的表达带给D“欢呼雀跃”的冲击，并开始反思之前的自己是如何控制自己要做一个“波澜不惊”的人。除了第9次会谈时，D的反馈外，还有：

第3次会谈片段：

D：以往的每次咨询完之后，我都会有一种如释重负的感觉。刚刚，我下车之后，走在路上，听着喜欢的音乐，看着蔚蓝的天空，那种欢快的愉悦蔓延在全身让我忍不住奔跑了起来，我已经记不起上一次有这种感觉是什么时候了。

第8次会谈片段：

D：老师，我想沉浸在那种悲伤的感觉里，似乎是因为那种心痛的感觉可以带给我一种快感。

咨：嗯。我听到你在说悲伤里有心痛和快感，可以多讲讲吗？

(3) D开始有勇气表达负面感受，并有一些自我关照地体谅自己，愿意相信感性经验的力量，想要遵从自己内心的声音，并且是在理性思考之后的决定。

D表示似乎感性和理性在融合。

第10次会谈片段：

D：老师，我觉得我还是很喜欢她，想要再追她一次。

咨：你想再追她一次？

D：是的，虽然我觉得她很有可能会拒绝我，而且会很烦我。我能相信我去找她，她会是怎样的反应。

咨：听起来，你好像已经想好了决定要去这样做了？

D：嗯，是的。

5 讨论与总结

5.1 对咨询目标成败的思考与分析

咨询目标完成得较好，有以下的理由：

一方面，D对咨询师有一定的信任，也有较好的开放度，在收入不高的情况下还愿意花钱做咨询也说明D做了充足的准备。

另一方面，D喜欢文学、诗歌，对自我情感的探索有较好的语言功底，在以人为中心这个关注当事人感受的心理咨询体系中，更容易受益。

还有一方面，在咨询中咨询师始终跟随D，不走在前面去拉他，也不拖后腿，这样也营造了一个自由表达的咨询空间。同时，咨询师的个人特质和经验中，有一部分与D能很容易产生共鸣，同感理解时更形象更贴切。

5.2 对咨询过程的评价与反思

初步探索阶段，D对会谈的方向有些焦虑，希望有一个明确的会谈方向。在咨询师的理解里，这也是D理性思考的结果，因而同感理解他的焦虑体验后，协助了D对自我负性情绪经验的接纳和信任。

对此，咨询师的同感理解以及对D负性感受的接纳，似乎像个镜子映出了D的情绪体验，又好像做了一个可以容下焦虑的榜样，这给了D较大的支持和鼓励。

5.3 本案例推广意义

本案例的积极进展证明了以人为中心疗法在咨访关系中当事人自由表达的重要性，以及咨询师真诚一致地表达自己内心的感受，特别是负面感受的表达，在一定程度上可以促进咨访关系的建立和稳定。前提是咨询师真诚一致的表达是建立在对当事人同感理解和无条件积极关注的基础之上的，如果不是在这个基础上，随意反馈给当事人自己的感受，极有可能会伤害到当事人[6]。

同感理解当事人对负面感性经验的接纳程度，不作评论和过多解释指导的积极关注，始终跟随当事人的节奏，不走在前面去拉他，也不拖后腿，这样才

可以营造一个自由表达的咨詢空间，协助当事人遇见真实自我。

（致谢：本研究得到来访者的知情同意，在此感谢支持。）

参考文献

- [1] 伯曼. 个案概念化与治疗方案——临床理论与临床实务整合的案例示范（第三版）[M]. 北京：北京理工大学出版社有限责任公司，2019.
- [2] 江光荣. 人性的迷失与复归：罗杰斯的人本心理学[M]. 武汉：湖北教育出版社，2000.
- [3] 罗杰斯. 当事人中心治疗——实践、运用和理论[M]. 北京：中国人民大学出版社，2004.
- [4] 默恩斯，索恩，麦克里欧. 以人为中心心理咨询实践[M]. 重庆：重庆大学出版社，2015.
- [5] 罗杰斯. 个人形成论——我的心理治疗观[M]. 北京：中国人民大学出版社，2004.
- [6] 希尔. 助人技术——探索、领悟、行动三阶段模式[M]. 北京：中国人民大学出版社，2017.