

高校重视校园人际欺凌问题的必要性

——大学生重度焦虑伴社交障碍咨询一例

孙 洁

泉州师范学院教育科学学院，泉州

摘 要 | 本案例报告了一例因高校人际欺凌进而引发严重焦虑、抑郁，并伴有社交障碍的大学生的心理辅导过程。咨询师运用叙事疗法、合理情绪疗法和沙盘疗法对其进行心理辅导。经过12次咨询，来访的焦虑、抑郁等状况基本消除，学习和生活回归正轨。

关键词 | 人际欺凌；社交障碍；叙事疗法

Copyright © 2021 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/>



近年，校园欺凌事件屡屡占据热搜头条，人们将目光转向初高中欺凌的同时，却忽略了大学校园内的人际欺凌事件亦屡见不鲜。作为天之骄子的大学生在脱离高考压力来到大学之后，压力源转为大学期间相对重要的人际关系^[1]。由于心理上并未完全发展成熟，加上离开家庭独自适应与面对人际关系时缺乏有效的心理支持与沟通技巧，之前人际交往不良的高中生入学后常常遭受来自人际关系方面的沉重压力^[2]。本文通过报告一例因焦虑障碍引发社交障碍的咨询过程，探讨叙事疗法、合理情绪疗法和沙盘疗法在应对焦虑咨询中的有效价值，并将生涯规划应用于其中，强调高校完善心理健康及生涯教育的必要性。

1 来访者基本情况

小强（化名），男，19岁，汉族，某本科院校某专业大一新生，身体瘦弱，面容清秀，略显憔悴。无家族精神病史，在辅导员推荐下前来咨询。个性文静，不喜欢与人目光对视，问一句答一句，声音细弱，

课题名称：习近平总书记关于扶贫工作的重要论述对福建省反精神贫困的启示与治理策略（编号：JSZM2020054）。

作者简介：孙洁（1981.08-），硕士，女，山东烟台人，福建泉州师院心理发展指导中心教师，讲师，研究方向：大学生心理健康。文章引用：孙洁. 高校重视校园人际欺凌问题的必要性——大学生重度焦虑伴社交障碍咨询一例[J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3(5): 360-365.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0305044>

情绪低落。

1.1 来访者自述

心情不好，时常陷入情绪低谷，过往许多悲伤事件时常涌现，有时通过哭泣能够宣泄，有时则感觉崩溃，甚至想过自杀。

1.2 家庭情况及个人成长史

小强从小体质偏弱，父母务农疏于对他的照看，常常饥一顿饱一顿。由于体弱多病，在跟孩子们玩耍的过程中常被欺负，甚至被人嘲笑像个女孩一样弱不禁风。家族在村子中处于弱势，村里人经常嘲笑父亲的无能。父母关系不好，父亲是个老实巴交的农民，母亲经常嫌弃他无能，三天两头就因吵架气得跑回娘家。父母原本指望儿子能够为家族扬眉吐气，不曾想儿子也成为了村里大人小孩的嘲笑对象，父亲郁郁不得志，母亲则时常抱怨命苦。

根据父亲的描述，小强小学时候听话懂事，上初中后变得叛逆：打耳洞、戴项链，甚至涂口红。被同学取笑后先是动手打架，遭到学校的几次警告后开始独来独往，总是被整个班级孤立。上大学之后本以为情况能够得到改善，没想到还是被同班同学鼓励排挤，独来独往。父母无法与他沟通，只能委托辅导员带他前来求助心理咨询。另外，对孩子的女性化气质感到担忧，想寻求专业的解答。

1.3 初步诊断

小强产生的情绪困扰有明显的原因，情绪性质和强度与现实活动协调，有良好的自知力，求治愿望较强；心理活动协调一致，人格没有发生明显变化，心理状态正常，可排除精神病性问题。迫于以上冲突短期内急速爆发，并且缺少适当的宣泄途径而一直处于压抑状态，小强的不良情绪已经出现泛化。其主导症状是焦虑、抑郁和人际关系敏感，情绪反应尚在正常范围内，但从大一下学期期初开始持续到大二上学期（约6个月），社会功能受损较重，甚至有轻生念头。根据以上分析，小强的问题当属严重心理问题。

2 处理过程与方法

2.1 测评与诊断

SCL-90 前测结果：总分 298，平均分 3.31，所有项目均呈阳性，其中得分大于等于 3.00 的有 5 项，分值最高的 3 项分别为焦虑 3.86、抑郁 3.52、恐怖 3.24，SAS 得分 73，重度焦虑。综合心理测验结果与来访者的症状，诊断为严重焦虑性心理问题。

2.2 病因分析

来访者的病因主要包括生物原因、社会原因和心理原因三个方面。

生物原因是长期营养不良身体底子差；睡眠障碍，容易心烦^[3]；社会原因有三个方面，一是学校

乃至社会对男生的阳刚气质偏见,导致男生的个性化发育受到歧视,进而影响到其人际交往及身心健康;二是初中时期的教育过于集中在学业成绩方面,缺少对其人格成长的关注,对问题学生的处理简单粗暴,导致由青春期积累的人格问题在大学境遇不良时集中爆发;三是家长方面缺少教育孩子的专业知识,简单地将孩子的问题归于道德品质层面,影响了亲子感情也阻断了亲子沟通的渠道。心理原因包括六个方面,一是人格气质偏向抑郁质,多愁善感,敏感多疑;二是性格内向,不善与人交际,与人产生误会时不善言辞,加之欠缺人际交往的技能,因此易用简单粗暴的方式解决问题;三是认知上过于在意别人对自己的评价,无法客观地看待自己;四是自幼在学业上缺少父母监管,学习成绩不佳,无法从学习中获得成就感;五是心理的矛盾冲突无法得到至亲的理解,孤独绝望;六是性心理极速发展的过程中自我认同感紊乱,导致在性别认同的问题上出现假性倒错,并由此遭到周围同学的取笑,人际关系进一步恶化。

2.3 咨询目标的确立

根据以上的评估与诊断,与来访者共同协商下确定短期目标为改善睡眠,促进人际交往,缓解焦虑情绪;长期目标为建立对人际(亲情与友谊)的正向认知,完善个性,增强抗挫能力,重建对生活的信心。

2.4 咨询过程

咨询设置为每周一次,每次60分钟,共咨询12次,持续时间近3个月。运用的心理咨询方法主要有叙事疗法、沙盘疗法、合理情绪疗法。咨询过程分为“诊断”“治疗”和“巩固”三阶段。

2.4.1 诊断与建立关系阶段

第1-3次咨询。咨询师主要是通过会晤性面谈及心理测验,收集多方面资料,与来访者建立良好的咨访关系,处理睡眠问题。

第二次咨询时小强的父亲将他送来后便有事离开。小强一改前次的矜持,先是抱头痛哭,而后静坐不语。根据以往的咨询经验,父母面前乖顺离去后表达自我的孩子多数都有过不可言说的创伤经历。咨询师并未着急询问缘由,而是耐心等待直到停止哭泣后才邀请小强移步沙架选取可以表达此刻心情的沙件。小强犹豫许久后最终选定了—个断臂的芭蕾舞女孩并握在手中来回摩挲。在被问及理由和感受时,小强回答说这个女孩即使穿上了舞服也跟自己—样是个废物,毫无希望。

接着,小强讲述了自己的一段不堪过往:在他5岁那年被—个认识但不熟的人狠狠地打了几个耳光,幼儿园时的漂亮女老师也暴打过他好几次。此外,他的二伯母从有记忆起就曾虐待他,最可怕的是3岁时堂哥的父亲去世了,堂哥被人挑唆说是被他爸害死的,从此他就经常用怨毒的眼神望着自己,并伴有拳打脚踢,有—次还差点被掐得窒息……为缓解情绪,小学开始便通过收听心理专栏节目寻求慰藉。—直相信—切都会都好起来的,没想到来到初中还是被不断地霸凌,而且每当他哭着跑回去跟父母哭诉时得到的不是安慰而是—顿痛骂。有时宁愿爬山去舅舅家吃饭,也不愿意走几百米回自己家吃饭。

在小强的要求下第三次咨询我们仍然在沙盘室进行,他找到上次的那个残疾芭蕾舞女孩,将她立在沙盘—角,沉默许久后娓娓道来:初—下学期的时候,高一—年的—个男生说他是人妖,表情充满了厌恶。当时他非常崩溃,不明白为何努力改变还是换来周围同学的恶语相加。进入大学后,本以为能够重新来过,没想到初中时候的创伤经历让他变得极其敏感,只言片语便能刺伤他的自尊心,不是哭就是朝别人恶语

相向。过分敏感阴晴不定的个性让他再次遭遇了初中时的人际困境,想逃离学校环境于是跟父母表达了休学打工的愿望,但没被批准。为了表达休学的决心他天天光顾网吧通宵上网玩游戏,上课玩手机不听课,多次被辅导员投诉。

尽管休学不一定是解决问题的最佳选择,咨询师还是肯定了小强积极解决问题的态度及行动力,并与小强探讨除了休学之外有无更好的解决之道。探讨过程中小强受到了极大的鼓舞,对休学的决定有些迟疑,最终在慎重思考过后决定暂缓休学接受咨询。

2.4.2 咨询阶段

(1) 第4-7次咨询。小强反馈经过3次咨询,特别是在做出暂缓休学的决定后睡眠有了显著改善,对接下来的咨询充满了期待。之后咨询师运用叙事疗法帮助来访者讲出自己的生命故事,再通过故事的重写,促使其发现新角度,产生新态度,从而产生重建的力量^[4]。当咨询师询问小强如何能扛住紧张的不适感坚持到今日的时候,小强说每当紧张时候,便让自己想象因紧张而扭曲的表情,接着联想到恐怖片里面人见到鬼时呆如木鸡的样子,瞬间便缓解许多,甚至感觉好笑。咨询师肯定小强积极解决问题的勇气,鼓励他继续以这种积极乐观的生活态度去应对当前遇到的困难。

(2) 第8-9次咨询。小强在人际交往中过分敏感,时常曲解他人用意导致人际关系剑拔弩张。针对这一问题咨询师讲了老太太和两个儿子的故事:一个老太太有两个儿子,一个开洗衣店,一个开伞店。老太太成天愁眉苦脸,因为遇到晴天她就担心开伞店的儿子生意不好;而一到雨天,她又担心开洗衣店的儿子衣服晒不干。路人开导老太太两头看,两头赚,老太太心情立即好转。小强听完后点头称是,咨询师顺势解释了著名的情绪ABC理论,即诱发性事件A只是引起情绪及行为反应的间接原因,而人们对诱发性事件所持的信念、看法、理解B才是引起人的情绪及行为反应的更直接的原因。合理的信念会引起人们对事物的适当的、适度的情绪反应,而不合理的信念则相反。小强很快领悟到自己当前严重的情绪困扰正是源自许多不合理的信念,特别是那些来自人际交往时的不适感,很多时候都是因为对周围人持有“不可以相信他们”“大家都是来嘲笑我的”等不合理信念,才最终导致了目前与周围人格格不入的局面。咨询师邀请她试着改变那些不合理的信念^[5],并试着在咨询室的安全环境下演练信念转化,鼓励小强将该能力迁移到今后的学习生活中去,充分利用人际上遇到的情绪困扰突破自我,感悟成长。

(3) 在第10次咨询中,咨询师为修复小强遭受过的虐待创伤,利用空椅子技术让小强与虐他最重的堂哥进行对话。小强选定一个瞎了一只眼的海盗当作堂哥,手上则握着一直情有独钟的残疾芭蕾女孩。起初面对“堂哥”小强的身体不由自主地颤抖着,咨询师用手轻轻搭在他的后背上,以温暖的肢体语言给予他对抗恐惧的勇气和力量。经过10多分钟的激烈斗争,小强终于鼓起勇气告诉“堂哥”,现在的自己已经长大了,不再是过去那个毫无还手之力的孩子,但比起报仇更想用双手去改变命运!小强为自己说出的话感到惊讶,咨询师肯定他的表现并借机约定下次的咨询目标为“如何用双手改变命运”。

(4) 第11次咨询。咨询师在纸上画了三个圈,分别标注上“兴趣”“能力”和“社会需要”,并跟满脸疑惑的小强一一解释:“兴趣”代表你喜欢做的,即无论能力高低,也无论他人如何评价,你依旧乐此不疲的事情;“能力”代表你擅长做的事情,无论你是否喜欢;“社会需要”代表你可以用来谋生的技能。接着,咨询师让小强依据目前的情况对号入圈,考虑良久后在兴趣圈内写下“漫画”。小强说以前不少同学都夸他的画风幽默,画功扎实,下课后争相传阅他的新作,但是自从被人嘲笑后就再也

不愿意贡献作品给同学看,更别提投稿获奖了。咨询师鼓励他大胆想象今后的可能性,他说继续漫画之路,或许能在不久的将来创作出自己的作品集,甚至打入国漫。咨询师称赞他的想法,告诉他兴趣+能力+社会需要就是一个人的核心竞争力,接着与他探讨漫画以外的“成功”要素。小强表示学历也是必备要素,漫画师需要具备文化素养才能绘制出高水平的作品,因此接下去的当务之急是努力完成大学学业。

2.4.3 巩固阶段

第12次咨询。咨询师肯定小强一阶段时间以来对咨询的配合,电话回访中了解到他已回到学校就读,未出现逃学现象。回访结束前,他告诉咨询师最近正在暗恋一个女生,想等自己更有实力的时候再告白,但至少父母不必再担心他的性取向问题了。咨询师肯定他目前为止的努力成果,鼓励他在今后的困难和挑战中积累更多的勇气和信心。最后重测 SCL-90(总分 168,平均分 1.87),焦虑单项得分 2.3,已有明显好转的迹象,可以进行咨询的分离。

3 处理结果

来访者自我评估:睡眠已基本恢复正常;学习生活回归正轨,正在准备心理漫画的投稿;恢复和同学的交往,对班级的公共事务也逐渐变得热心;和父母的关系也改善许多,逐渐感受到周围人的善意,看待童年经历的眼光有所改善,情绪也随之平和许多。

咨询师观察评估:来访者心理状态趋于稳定,有目标、有力量,能悦纳自我,并积极投入到紧张的学习生活中去。

4 分析与讨论

在处理过程方面,本文中的学生是在人际欺凌的外在因素干扰下引发的心理旧伤复发而来到咨询室,他们的问题不单来自个人,也不仅源自现在,而是涵盖了从早至今家庭、学校乃至社会的一系列复杂问题。作为高校这一承接高等人才教育的主体,解决问题学生的心理问题首先要重视学生心理档案的建设与追踪,胆大心细,不放过学生成长过程中的心理问题,做到未雨绸缪,防患于未然。再者,应从育人角度以开阔的胸襟接纳学生的问题,不因做错事而全盘否定个人,并将人事分离的态度内化于学生心中,从而使学生感受到温暖,发自内心地改变与成长。

在处理方法方面,首先伊萨克·迪内森说过:“一切悲伤都可以被承受——只要把他们写成故事或者作为故事讲出来。该案例在处理情绪时是借助老太太和两个儿子的故事,处理童年创伤时则是借助来访者自己编织的新故事,不论何种故事都起着启迪育人、发人深省的良好作用。再者,台湾金树人教授曾辩证地指出:“一个人若是看不到未来,就掌握不了现在;若是掌握不了现在,就看不到未来。”本次咨询中运用了生涯规划的问询方法^[6],使来访对目前自身技能的局限性及未来潜力有了充分的了解和认识,激发其内在动力解决现有问题,拥抱未来。

处理结果方面,逃学、女性化装扮等行为看似严重,但是实际上只是冰山外露的一角,真正的问题在于来访的童年创伤与敏感个性交织演绎下产生的更为深层的心理问题。随着深层问题逐渐外化并得到解决,外在表现的“严重问题”亦随之消退。因此,判断一个咨询的重点所在是为关键,既需要扎实的理论功底,亦需要足够的实操经验,需要高校的心理咨询师多加实践与磨砺!

参考文献

- [1] 张德秀. 成长之痛——青春期心理辅导纪实 [J]. 赤子, 2019 (7): 212.
- [2] 李寒松. 青春期心理健康教育探究 [J]. 辽宁教育, 2018 (2): 54-56.
- [3] 托瓦尔特·德特雷福仁, 吕迪格·达尔可, 德特雷福仁, 等. 疾病心理学 [M]. 上海: 上海三联书店, 2014: 13.
- [4] 刘斌志. 叙事疗法在突发事件精神救助中的运用 [J]. 重庆师范大学学报 (哲学社会科学版), 2008 (6): 100-103.
- [5] 周欣. 认知行为疗法在高校心理咨询中的适用性探讨 [J]. 牡丹江教育学院学报, 2015 (6): 51-52.
- [6] 张丽. 高校大学生职业生涯规划辅导案例研究 [J]. 成才之路, 2018 (13): 4.

The Necessity of Attaching Importance to the Problem of Interpersonal Bullying on Campus in Colleges and Universities —A Case of Counseling for College Students with Severe Anxiety and Social Disorder

Sun jie

Quanzhou Normal University Institute of Education, Quanzhou

Abstract: This case reports a case of psychological counseling for a college student who suffered from serious anxiety, depression and social disorder due to interpersonal bullying. Counselors use narrative therapy, rational-emotive therapy and sand table therapy for psychological counseling. After 12 consultations, the visiting anxiety, depression and other symptoms were basically eliminated, learning and life back to normal.

Key words: Interpersonal bullying; Social disability; Narrative therapy