

高校特殊家庭学生心理咨询案例报告

赵君

沈阳建筑大学学生工作部大学生心理健康教育中心，沈阳

摘要 | 目前，大学生的心理问题往往可以归结于没有形成积极稳定的自我认同。自我认同形成于人际关系，人际关系的根源是家庭关系。特殊家庭（如单亲、离异、经济困难的家庭）的学生存在自卑、抑郁、焦虑、人际适应困难等问题，其根源是其成长过程中父母教养方式不当，或者没有稳定良好的客体关系。因此，他们无法形成积极的自我认同。本文以案例报告的方式阐释了如何用叙事疗法解决高校特殊家庭学生的情绪困扰，改善来访者人际关系，进而促进其形成积极的自我认同。

关键词 | 特殊家庭；叙事治疗；自我认同

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/>



目前，大学生的心理问题往往可以归结于没有形成积极稳定的自我认同。自我认同形成于人际关系，人际关系的根源是家庭关系。特殊家庭是指与普通家庭有别，家庭成员构成特殊、缺少健全机制的家庭^[1]，如单亲、离异、经济困难的家庭。成长于特殊家庭的学生往往受到不良家庭环境的影响，缺少父母的关爱和支持，从而产生自卑、抑郁、焦虑、人际适应困难等问题。虽然有些学生的问题会随着年龄的增长而逐渐解决，但是仍有一些学生无法摆脱特殊家庭给他们带来的消极影响，并在大学中产生新的心理冲突，心理问题逐渐凸显^[2]。高校有必要关注特殊家庭学生群体的心理成长，促进校园的和谐稳定^[3,4]。本文通过一个咨询案例，介绍了如何采用叙事疗法解决高校特殊家庭学生的情绪困扰，改善来访者人际关系，进而促进其形成积极的自我认同。

1 背景

1.1 案例基本情况

人口统计学资料：K，女，某省某城市人，独生女，无宗教信仰。身高 1.67 m，体态偏瘦，头发打绺，

基金项目：辽宁省社会科学规划基金项目（L15CSZ008），大学生心理弹性的影响因素及其干预研究；辽宁省社会科学规划基金项目（L17WSZ018），大学生无聊倾向及其发生机制研究。

作者简介：赵君，沈阳建筑大学，副教授，研究方向：大学生心理健康教育 and 心理咨询研究。E-mail: zj2050@126.com。

文章引用：赵君. 高校特殊家庭学生心理咨询案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3(9): 619-624.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0309077>

眉头紧皱，眼神空灵，坐姿拘谨，语速较快，声音偏小，逻辑思维正常，自知力完整。父母是工薪阶层。父母关系不合，从K6岁开始一直闹离婚，2019年正式离婚，K随母亲生活，父亲承担其学费和生活费。母亲有抑郁症和焦虑症。K性格内向、敏感，容易头疼。

主诉及求助目标：K学业压力较大，宿舍五名同学都获得入学奖学金，这令K很自卑。只有初中成绩好时才有自信，其他时间都处于拼命学习的状态。大二前，认为学习好，自己才是有价值的。可是K大一拿到一等奖学金并没有让她重拾自信，反而出现了颈椎疼痛等问题。于是，K对自己的努力产生了怀疑。K认为自己和别人不一样，很难融入集体，与宿舍同学经常有矛盾，害怕与人交往，学习效率下降，因此主动预约心理咨询，求助动机强烈。K想通过咨询改变郁郁寡欢的状态，树立积极的价值观，获得幸福感。无过往咨询经历。

1.2 家庭情况及重要成长经历

1.2.1 家庭情况

父亲性格内向，容易情绪化，工作始终不如意。K上高中时压力较大，父亲一直鼓励安慰她。父母离异后，父女关系开始紧张，逐渐疏离。父亲与一位离异阿姨关系暧昧，这令K很气愤，她认为父亲对不起母亲。

母亲强势，完美主义，有点幼稚，从小被外公外婆严厉管教，经常批评K。之后，母亲经常怀疑父亲在外面有人，患了焦虑症和抑郁症，并办理了提前退休。母亲将K视为唯一的精神寄托，希望后半辈子和K一起生活。

外公有人文素养，喜欢儒家思想和历史，思维清奇，大男子主义，霸权，经常数落外婆。外婆因企业改革下岗，在家中没钱没地位，外公外婆经常批评K。

1.2.2 成长经历

K6岁前一直由外公外婆带大，在B城市生活。幼儿园时，曾被一起长大的D女孩打了一巴掌。外公外婆经常夸D，却不夸K。外公外婆和母亲都经常批评她，即便K被人欺负了，母亲也是先批评K，这令K很沮丧。

K小学一、二年级回到父母身边，在A省读书，父母经常吵架闹离婚，要求K在离婚协议书上签字，但最后都是妈妈放弃了。K适应困难，学习成绩不好，被同学冷落。小学三至五年级回B城市和外公外婆一起生活，不适应新的学校。初中考回A省读书，成绩好，当班长。尽管同学误解她向老师打小报告，但并没影响她学习。高中考到C城市独自求学，无论怎么努力，成绩都不理想，压力很大，人际关系不好，经常被同学当面拒绝。和同桌生气，整个晚自习就想和同桌的事，甚至恨不得拿刀去捅她。但是，K知道不能付诸行动，于是压抑愤怒，转而开始拼命学习。

K上大学后，自卑孤僻，人际关系不好。大一得一等奖学金，找回了点自信，经常与同学发生争执，导致人际关系紧张，经常头疼失眠。父母离异，K夹在中间左右为难。

1.3 咨询信息

高校心理中心免费咨询。2017年12月13日起至2020年10月20日，共11次，每次50分钟。2017年12月13日至2017年12月29日，每周1次，共3次；2019年6月20日至2019年7月5日，

每周1次，共3次；2019年9月27日至2019年12月5日，每两周1次，共4次；2020年10月20日，咨询1次。期间接受过1次督导。

2 评估与分析

2.1 评估

从三方面对来访者进行评估。生理功能：入睡困难、食欲下降、颈椎疼痛；心理功能：情绪低落；思维清晰、语言表达流畅、感知力正常；自知力完整；社会功能：学习效率下降，人际关系不良。K无明显器质性病变，主客观世界统一，心理活动协调一致，人格相对稳定。自知力完整，无幻觉妄想等精神病性症状，主动求助。害怕与人交往，焦虑抑郁情绪持续近半年。可见，K的问题反应已经泛化，不是一般心理问题。K的心理冲突是常形的，不是神经症。因此，来访者的问题是严重心理问题，可以进行心理咨询。

2.2 个案概念化

K的问题主要来源于她的家庭和教养环境。K从小转学频繁，学习成绩不好，经常被父母打骂、被外公外婆批评、被同学忽视，从而形成了消极的自我认同，且严重影响其人际交往。主流文化认为只有学习好的、听话的、人缘好的才是好孩子。K的问题源于主流文化的压制。K外公外婆和父母都经常吵架，并且经常批评她，不允许她表达自己的情绪和观点。成长过程中，K没有好的人际关系模板，形成了不安全的依恋类型。K母亲完美主义，对父亲牢骚满腹。2019年离婚后，母亲要求K与她结盟，一起批评和攻击父亲。K反对母亲的消极思维，但无形中又认同了母亲，这导致K无法找到真实的自我。紧张的家庭氛围和变换频繁的学习环境导致K没有稳定的客体，成长过程没有得到良好的镜映，因此无法认清自己是谁。她一直在找参照物，似乎每个阶段都在扮演前一阶段某个人的角色。她的自我评价与因学习成绩好坏而忽上忽下。大二下学期父母离异，K夹在两者之间不知所措。

K认为，她始终被忽视和批评，甚至遭受校园欺凌，是因为她自己一无是处。她看不到那些被主流文化所压制的支线故事，尽管入学成绩不高，但经过努力获得一等奖学金，大四时准备推研到名校。K的思维始终陷在问题的主线故事里，令她形成了问题的自我认同。问题的自我认同又影响了她的人际交往，导致她害怕交往，不会表达情绪，倾向于使用消极的内归因，行为模式消极退缩，情绪低落，最终形成了她求助的问题。

3 目标与过程

3.1 目标与方法

咨询师与来访者商定，确定咨询近期目标是改善因学业压力、人际关系引起的情绪问题。远期目标是帮助她形成积极的自我认同，从而提升其自尊水平，促进其人格完善。具体方法：采用认知行为疗法

解决K的情绪问题。采用叙事治疗帮助K外化和解构问题,并寻找特殊意义事件,引导K看到自己的力量,从而建构积极的自我认同。

3.2 咨询过程

初诊接待,建立咨询关系:第1-3次。我主要针对K进入大学后的人际关系适应问题和情绪消极悲观问题收集资料,介绍咨询设置,使用认知行为疗法解决K的抑郁和焦虑情绪,使用家庭治疗的方法了解K成长史,探讨K在人际关系中不敢表达情绪的深层原因。

咨询阶段1:第4-6次。初步探索K的自我认同形成过程,帮助K缓解学习压力,正确面对推研,促进她在人际交往中的自我反思。K该阶段主要问题是虽然拿了一等奖学金,但母亲不满意,K也不开心。K经常熬夜,身体每况愈下,一直吃中药调理但效果不佳。K与同学之间经常发生争执,认为自己有理,不愿示弱。寒假期间,父母离异,K在父母之间左右为难。我深入了解K成长史,探讨K在人际互动过程中产生负面情绪的原因及其情绪反应的意义,帮助K觉察自己的人际互动模式与母女互动模式的关系。K与母亲关系和同学关系都有所改善。

咨询阶段2:第7-10次。我深入处理K父母离异后,K与父母的沟通问题。咨询师主要针对K与父母之间的沟通障碍进行探讨和分析,帮助K看到她与父母的互动模式以及原生家庭对其自我认同产生的影响,建议K与父母平和有效地沟通。

结束阶段:第11次。引导K正确面对推研失败,稳定K情绪,帮助K正确面对父亲的再婚。疫情期间,学习无法举行英语四级考试,导致K保研受挫,父亲的再婚令其很受打击。咨询师了解K近一年的学习生活状况,帮助K看到自身力量和外资源,从而应对目前的困境。

4 分析与总结

4.1 咨询效果

11次的咨询达到了预期目标。咨询第3次开始,我观察到K在咨询过程中眼神变得灵动,笑容也逐渐展现,肢体语言也从过去的僵化、战斗状态变得更加柔软舒展了。咨询第7次,K穿着色彩更加明亮,说话声音变大,语气更加坚定。K在学业和人际交往中更加自信,与父母关系更加融洽,心理弹性增强,抗挫折能力增强,心态更加积极平和。

K最终以专业学分绩第二的成绩顺利毕业,并获得了优秀毕业设计。毕业前,她找我合影留念,并表达了对我的感谢以及对咨询的感悟。自述虽然考研失败了,但并没有否认自己,而是准备二战,对自己的未来充满了希望。

K自述成长过程中从来没有被这样尊重、倾听和温暖过。通过咨询,她逐渐悦纳自己,建立自信。同时,也接受了父母离异的事实,能够更好地与父母沟通了。她对自己的未来有了清晰的规划。K认为心理咨询对她的心智成熟和人格完善意义重大。她为自己这段时间以来的心理咨询历程感动,也很感谢咨询师对自己不离不弃、温暖陪伴,这令她终生难忘。

4.2 案例评价与反思

(1) 咨询师要用心倾听学生困境,用爱陪伴心灵成长,充分相信学生的力量,建立良好的咨询关系,这是学生发生积极转变的重要前提。

大学生的心理问题往往可以归结于没有形成积极稳定的自我认同。自我认同形成于人际关系,人际关系的根源往往是家庭关系。特殊家庭(如单亲、离异、家庭经济困难等)的学生存在自卑、抑郁、焦虑、人际适应困难等问题,其根源是其成长过程中父母教养方式不当,或者没有稳定良好的客体关系,因此无法形成积极的自我认同,进而衍生出自卑、抑郁、焦虑、人际关系、适应困难等问题。

心理咨询工作是用爱心、耐心和诚心重新完成对学生的心理养育。多年的工作中,我发现很多大学生的心理问题源自原生家庭。一个健康的种子落在了贫瘠的土壤上,导致种子在大学里出现了不同形式的心理不适,甚至是心理危机。面对学生的心理问题,我用心贴近其生命困境,用爱陪伴其心灵成长。我在咨询中成为好的客体,用好奇、尊重、理解、包容的态度,相信学生是有资源和力量的,进而完成对其心理的重新养育。我坚信心理问题仅仅是他们在特殊的家庭环境中发展出的生存策略,陪伴他们看到问题背后隐藏的深深的渴望,并改写、重构他们的生命故事,就可以帮助他们形成积极的自我认同。这个过程不是咨询师把能量直接给予学生,而是激发学生自身的力量。因此,需要咨询师放慢脚步,按照学生的成长速度去贴近K,而非用力推进学生的改变。

(2) 特殊家庭学生的心理问题往往是双重回响,咨询师既要看到问题,也要看到问题背后学生的资源和力量,这样才能促进学生的人格成长。

K父母离异,性格内向自卑,人际关系不和谐,难以适应大学生活,导致身体和心理都出现了问题。但是,问题背后也隐藏着积极的渴望。比如,尽管成长过程中没有好的客体关系,但她依然没有放弃努力,依然渴望自己能学有所成就,希望自己能够融入集体。这么多年,父母始终吵架,最终离婚,但是K还能考出这么好的成绩,大学里获得了诸多荣誉。这都是K的资源。当K看到自己内在巨大的力量时,她就有勇气面对当下的困难了。而这个力量并非我给予的,而是K身上原本就有却被她忽视的。我只是协助她更好地更客观地看见真实的自己,重构生命故事,重建积极的自我认同。

(3) 咨询师要随时觉察移情与反移情,反思咨询中的互动过程,才能更好地促进学生的福祉。

咨询师对不同学生感受不同,我们需要反思为什么会有这样的情感,我们是怎么长大的。咨询中,反移情是我们与学生产生情感联结的通道。工欲善其事,必先利其器。咨询师作为咨询中唯一的工具,需要觉察自身的反移情,必要时可以寻求督导或者同辈的支持和帮助。咨询中,学生一定会勾起咨询师的某些感觉。我们需要区分这到底是学生投射给我们的,还是我们自身没有处理的个人议题引发的。如果是前者,咨询师要利用学生的移情,给学生提供不一样的回应,引导学生觉察自己的互动模式,并重新认识自己。如果是后者,咨询师需要通过个人体验去修通个人议题,进而像平面镜一样,更好地镜映学生,促进学生的福祉。

(4) 高校特殊家庭学生心理问题的解决需要加强家庭—学习—社会共同合作,营造良好的家庭氛围和社会环境。

每一个学生背后都有一个家庭,每个家庭都有着独特的文化和故事。高校特殊家庭学生的心理问题只是家庭问题的缩影或者是代言人。父母皆祸害的说法并非正确。教育者要引导身为成年人的大学生为

自己的人生负责任，帮助大学生看到自己在不良的家庭环境中是如何成长起来的。当学生看到自己的力量，就可以不再一味埋怨父母，完成人格的成长，并为自己的子女创造更好的原生家庭了。

当然，学生心理成长的关键期并非在大学，全社会需要将学生心理成长的关口前移。比如，可以加强家长教育和教师心理知识和技能培训，防患于未然。同时，社会也要努力改变内卷的教育环境，为学生心理的健康成长提供良好的家庭氛围和社会环境。

(本案例发表已经征得来访者知情同意，经过技术处理后使用，在此深表感谢。)

参考文献

- [1] 靳菲. 论高校特殊家庭学生的心理援助——辅导员工作案例分析[J]. 资治文摘(管理版), 2010(6): 174-175.
- [2] 谭娟晖. 高校特殊家庭学生心理问题的心理疏导对策研究[J]. 山西青年, 2018(5): 18-19.
- [3] 杨光, 李悦. 高校辅导员应如何加强特殊家庭学生的心理疏导与人文关怀[J]. 科技经济市场, 2014(5): 187-188.
- [4] 汤雯雯. 高校特殊家庭学生群体的思想政治教育对策研究[J]. 考试周刊, 2015(29): 149+164.

A Case Report of College Student From Special Families

Zhao Jun

Mental Health Education Center for College Students, Student Affairs Department of Shenyang Jianzhu University, Shenyang

Abstract: Currently, the psychological problems of college students can often be attributed to the failure to form a positive and stable self-identity. Self-identity is formed in interpersonal relationship, and the root of interpersonal relationship is family relationship. Students from special families (such as single parent, divorced, family financial difficulties, etc.) have problems such as inferiority complex, depression, anxiety, and difficulties in interpersonal adjustment, which are caused by improper parenting style during their growth or lack of stable and good object relationships. So they can't form a positive self-identification. This article uses a case report to explain how to use narrative therapy to solve the emotional distress of college student in special families, improve the interpersonal relationship of the client, and promote her positive self-identity.

Key words: Special family; Narrative therapy; Self-identity