

## 催眠和认知行为疗法治疗厌学女孩

张海丽

曹县第一初级中学，曹县

**摘要** | 临近青春期的孩子自我意识开始觉醒，她们想要独立地探索世界、探索自我，而她们又有一定的依赖性，她们需要一个好的精神导师。案例中的来访者缺乏精神导师的引领，加之曾经遭受过两年的校园霸凌，在适应新环境过程中爆发了抑郁情绪，并且严重厌学。咨询师使用催眠技术、认知行为疗法等技术帮助求助者恢复了心理创伤、找到了精神导师，并且修正了不合理信念，重新开启健康快乐人生。

**关键词** | 厌学；催眠；认知行为疗法

Copyright © 2022 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 个案概况

求助者，女，十一岁，某小学五年级学生。初次见面印象为秀气、内敛，不爱说话，闷闷不乐，似有很多心事但是不愿倾诉。

#### 1.1 母亲陈述

求助者母亲为普通农村妇女，文化水平低，在她的描述中总结出求助者的家庭情况。求助者是家中的小女儿，有一个大十五岁的哥哥，哥哥已婚。家中父亲和哥哥常年在南方某市打工，妈妈在家照顾求助者。近一年嫂子怀孕从南方回到家中由妈妈照顾，求助者觉得自己被忽略而闷闷不乐。近几周母亲经常看到求助者独自在屋里默默流泪，发呆，家人询问也不愿意多说，只是请求家人别再送她去学校，她不愿意再上学。近一个月求助者回家很少写作业，家人询问就说自己已经写完作业，日日沉迷手机。

#### 1.2 舅舅陈述

求助者的舅舅为某高等院校的美术教师，有文化、有修养，谈吐不俗。舅舅在市里上班，平时工

作繁忙，与求助者很少见面，但很关心求助者的成长，这次咨询就是舅舅预约了心理老师并带着求助者母女一同前来咨询。舅舅说从小到大求助者都很乖巧懂事，跟自己说话不多，但是还算比较亲近自己。最近半年他察觉求助者的话更少了，他曾询问求助者是不是有什么不开心的事情，求助者说班里有同学欺负她，想转学。舅舅委托熟人在两个月前将求助者转到一所师资更好的寄宿制小学，原本以为求助者会逐渐开心起来，没想到一个月前求助者强烈要求不再住校，半个月前，她突然告诉家里人不想继续上学了。

### 1.3 教师陈述

电话联系求助者班主任，班主任也很惊讶求助者为什么不肯上学，其反映求助者刚来学校时住校，比较内向不爱说话，但是没几天就变得开朗了，经常回答问题，成绩也不错，老师让求助者当小组长。不过后来求助者不住校了，上课也不愿意积极回答问题，成绩有所下滑。

## 2 分析与评估

求助者首次咨询前完成了两份心理测试量表，焦虑量表（SAS）和抑郁量表（SDA），结果显示SAS得分67分，SDA得分58分，提示求助者有中度焦虑和轻度抑郁。据了解，求助者的抑郁症状存在不超过一个月，属于心理问题范畴。虽然是被舅舅带来接受心理咨询，但并没有表示出强烈抗拒，有一定的求治意愿。

## 3 咨询过程

### 3.1 第一次咨询

（1）求助者一开始并不太信任心理咨询师。心理咨询师热情的跟求助者打完招呼，简单介绍完自己后，期待求助者简单介绍自己或者说说自己希望得到哪些方面的帮助。但是求助者避免与咨询师目光接触，也不愿开口讲话。沉默了几分钟后，咨询师使用共情技术消除了阻抗。对话如下：

咨询师：虽然你什么也不愿意说，但是我知道，你现在心里一定很难过。

求助者：沉默（似乎眼里闪过一丝犹豫）。

咨询师：如果你觉得很难过，很想哭，那你可以哭一会，我会在这里陪着你。

求助者：（求助者委屈的泪水瞬间奔涌而下，咨询师将座位靠近求助者，轻轻抚摸求助者肩膀，并为求助者递上纸巾。几分钟后求助者渐渐平复自己的情绪，接下来边抽泣边诉说）已经有一个多月了吧，我不愿意去学校，害怕去学校，就算去了学校，我也不愿意跟同学多说话，我经常上完一整天的课，不跟同学说一句话。我觉得同学都不喜欢我，老师也不怎么喜欢我。回家后我也不开心。我家里只有妈妈和嫂子在，妈妈要照顾怀孕了的嫂子，她经常忙自己的事情没空陪我聊天。有时候就算我说了学校的事情，她也不会帮我，她只会怪我。晚上我不想写作业，觉得写不下去，有时候我玩会手机再睡觉。我晚上躺在床上很久才能睡着，夜里有时候醒好几次，有时做噩梦。

咨询师：一个多月前，发生了什么事情，才导致你出现这些不适应的症状。

求助者：（思索片刻）我也不知道什么原因会是这样，可能是因为同学和老师都不喜欢我，我自己觉得自己很差劲。（低头叹气）

咨询师：你怎么就能确定同学们和老师都不喜欢你呢？发生了一些什么特别的事情吗？

求助者：这个学期我转到一个新学校了。本来我以为转学后可以不再受人欺负，老师也会不再讨厌我。但是没想到才没过几个星期，老师和同学又开始不喜欢我了（泪水奔涌而出）。我觉得上学真没意思，活着真累。

咨询师：我能理解到你的心里很难过。在学校受了委屈你没有可以倾诉的人，你妈妈有时候不能理解你，而且她平时又很忙。你爸爸和哥哥常年不在家，不能时常安慰你。如果你愿意，你可以把你的委屈全部倾诉给我，我和你一起面对困难，解决困难。

求助者：（眼神中充满信任的对咨询师点了点头）嗯，谢谢你，老师。

通过摄入性会谈咨询师了解到，求助者在以前的学校读三年级开始，一直遭受一名同班女生的霸凌。三年级以前求助者和这位女生是要好的朋友，但是三年级一开学这个女生就突然之间开始针对求助者了。这个女生曾利用自己是班长的职务便利发动全班同学孤立求助者，有一次甚至污蔑求助者偷了她的橡皮，当着全班同学的面羞辱她。求助者也曾给老师告过状，但是这名女生是班长，她在老师面前将求助者形容得一无是处，并且拉拢其他同学联合诬陷求助者，最后老师选择相信那名女生，对求助者的申诉置之不理。求助者给妈妈诉说过被霸凌的事，妈妈说小孩子哪有那么多事情，叫求助者不要惹那么多的事。从三年级到四年级期末，将近两年的时间里，求助者一直独自忍受在班级被那名女生霸凌的命运。刚开始求助者坚定地认为自己没有做错什么，她想反抗或者逃离那所学校，但是家里人没人理解和支持自己转学。一段时间后求助者渐渐变得内向，也渐渐开始怀疑自己是不是真的很差，真的不配得到别人的尊重。终于四年级期末考试完，有一次求助者的舅舅去家里玩，舅舅发现求助者的状态不好，并且有强烈的想转学的想法，求助者的舅舅同意了她的请求，并为她联系了一所更好的学校。求助者父母听从了舅舅的建议为她办理了转学。求助者那个暑假很高兴，以为自己终于可以逃离魔爪了。转到新学校以后，刚开始不熟悉环境的她，有点拘谨。慢慢地求助者感受到班级氛围很友好，同学们不排斥她。求助者开始尝试参与班级活动，上课积极回答问题，得到了老师和同学们的一致赞许。班主任将求助者选为小组长，求助者又毛遂自荐当了宿舍的舍长。没想到，当选舍长是噩梦的重新开始。学校宿舍的卫生每天都有专人检查，求助者为了让自己宿舍不被扣分，当有人不自觉地破坏环境或者弄乱床铺的时候，就提醒这些不自觉的同学。提醒次数多了这些同学内心就有意见，好几次有人当面找她理论，几个同宿舍的甚至联合起来告班主任要求撤销她的舍长职务。求助者在宿舍被孤立了，这种感觉似曾相识，她的内心出现强烈的恐惧，她担心有人从此总是针对她，她担心全班同学都会不喜欢她。她又陷入深深的自我怀疑之中，怀疑自己是不是真的很差，是不是不适合当班干部，是不是不配被人喜欢。从那时起求助者强烈要求不住校，并且渐渐不再爱跟同学说话，上课不愿意回答问题，她把自己的心重新闭锁起来，渐渐地她也越来越不愿意去上学。

（2）在整合社会支持资源方面。首先跟求助者舅舅沟通，大致向他说明求助者目前所表现出的各种不适应症状背后其实都是曾经长期遭受霸凌后的不良影响。建议包括舅舅在内的亲人应当更加注意呵护求助者受伤的心灵，不要在言语上指责批评她。由于求助者的父母受文化文化水限制，不能给她精神

的指引,舅舅可以在繁忙工作之余常常和她进行思想交流,鼓励、引领她。其次跟求助者母亲交流,建议她在照顾孕期的儿媳的同时,也要照顾好自己女儿,陪她说话,了解她的内心想法。最后跟求助者现任班主任电话沟通,向她说明求助者已经患有轻度抑郁,希望她在班级里对求助者更多一些关爱和宽容,并请她为求助者心理状况保密。

### 3.2 第二次咨询

(1) 根据心理动力学的观点,求助者对目前学校同学和老师的敌意与恐惧,实际属于先前学校师生关系的一种移情。而求助者目前对自己的低评价和低自尊是她对先前学校的霸凌者的愤怒无从表达从而转向对自身的攻击。根据这个理论处理好求助者在先前学校的创伤经历对于她心理功能的恢复至关重要。

在这一次治疗中,咨询师运用催眠技术让求助者回到最受伤害的一次情境中,带领她把当时不敢表达的愤怒表达出来,把不敢释放的攻击情绪释放出来,求助者有委屈、愤怒的泪水,有捶打、踢脚的动作,咨询师始终坚定地在旁边支持求助者表达她所有的情绪,并给以其积极正向的回应。催眠结束回到现实中,求助者略显疲惫,但是之前紧锁的眉头舒展开了,脸上有了些许轻松的表情。

(2) 在整合社会支持资源方面。这次咨询舅舅没有陪同前来,求助者的母亲和嫂子陪同。首先咨询师跟求助者的母亲谈话,了解这一周来求助者在家里的表现,并给予她一些关心孩子方法上的建议。其次跟求助者的嫂子交谈。通过交谈了解求助者的嫂子婚后与丈夫在南方生活,这几年跟求助者的互动不多,彼此不是很了解。咨询师发现求助者嫂子为人善良,受过良好教育,也愿意为求助者的康复提供积极帮助。咨询师建议,嫂子在身体条件允许的时候,时常与求助者谈谈心,一方面表达对她的关心,另一方面倾听她内心的困惑与烦恼,过程中不批评不指责,只提供合理的建议。最后跟求助者的舅舅电话沟通,跟他大致说明了此次治疗的概况,并且请他以家长的身份完成一件重要的事情——去求助者原来的学校找校领导和班主任调查清楚霸凌事件,并要求校方敦促那位实施霸凌的女生当面给求助者道歉。

### 3.3 第三次咨询

(1) 咨询师发现求助者脸上有了隐约的笑容,原先紧锁的眉头和回避的眼神都不见了。咨询师关切的目光停留在求助者脸上时,求助者能回应一个信任的眼神。

咨询师:上周你过得怎样,心情还好吗?

求助者:还好,比以前稍微好一点吧。在家里挺好的,不过在学校里还是有点孤单,同学们都不太愿意找我玩,可能我性格太古怪吧。(低头,苦闷)

咨询师:你是说最近在家里比较开心。你妈妈和嫂子她们会更加关心你吗?

求助者:(露出微笑)嗯,我妈比以前更关心我,我嫂子会经常跟我聊天,她愿意听我在学校发生的事情,我一直说她也不烦,还能帮我出出主意。

咨询师:哦,太好了,看来你有一个善解人意的好嫂子。上周有没有发生什么特别的事情?比如你见了什么人?

求助者：哦，上周那个女生的妈妈带着那个女生来我家给我道歉了。

咨询师：你接受他的道歉了吗？你能够原谅她吗？

求助者：接受了。（眉头紧锁，思索）不过还不能原谅吧，至少不能全部原谅，当时她欺负我的时候我太恨她了。（停顿）不过，那天她哭得特厉害，说她不是故意的，说她因为怕我抢了她班长的位置才对我那样的。我又觉得她也挺可怜，也就算了。

咨询师：看来你真是个善良的女孩。不过呢，如果你觉得那个女生对你的伤害太大，不能够马上就全部原谅她，也没有关系，不必勉强自己。就让这个事件暂时存在你心里，让我们用成长慢慢去消化它。

此次咨询，咨询师使用认知行为疗法里面的认知概念化技术，帮助求助找到她的不合理核心信念，比如“我是一个一无是处的人”“没有一个人喜欢我”，分析它们的不合理处，并帮助她找到合理的、符合客观现实的核心信念，比如“是人都有缺点，我也有缺点，但我也有很多优点”“有很多人喜欢我”等等，以合理的信念取代不合理信念。咨询结束时布置家庭作业，今天咨询中找到的合理信念每天都用五分钟温习一遍。最后请求助者完成焦虑量表和抑郁量表。

（2）社会支持资源整合方面。与求助者嫂子沟通，肯定她在求助者心理状态恢复期间发挥的重要作用，希望在她力所能及的时候继续陪伴求助者。与求助者的舅舅电话沟通，反馈求助者最近心理成长进步处，并大致向他说明此次治疗过程，希望舅舅继续通过微信或者电话支持求助者。

### 3.4 第四次咨询

（1）这次咨询求助者的状态已经和首次来访大不相同，她面带笑容，神情轻松。求助者主动说出自己这一周以来的变化。她说根据自己的实际观察并不像自己以前认为的那样——所有同学和老师都不喜欢她，其实除了个别同学不喜欢她，大部分同学和老师都喜欢她。这一周她交了一个好朋友，两人之间有很多共同爱好，总有聊不完的话题。她现在喜欢上课堂回答问题，得到老师的表扬。经咨询师评估和求助者反馈，求助者的心理功能已经基本恢复正常，其厌学情绪已经消失，咨询目标已经完成。经咨询师和求助者协商一致同意结束咨询关系。最后求助者完成两份测试量表。

（2）社会支持资源整合方面。首先与求助者母亲沟通建议她注意接下来几年多和女儿交流，给以关爱并尊重女儿的独立性，请母亲转告求助者的哥哥和父亲，让他们通过微信电话等关心求助者的成长。其次建议求助者的嫂子多和求助者谈心关注她的健康成长。最后与求助者舅舅沟通，建议其持续关心求助者的健康成长直到求助者成年。

### 3.5 一个月后的回访

求助者神采奕奕地来到咨询室，迫不及待地 and 咨询师分享一个月以来的成长和变化，显然求助者这一个月在同伴关系和学业成绩上取得了明显进步。咨询师认为求助者已经能够走出霸凌事件的阴影，可以健康快乐地成长了。

## 4 辅导效果和反馈

（1）心理测量结果。除去收集资料阶段，正式咨询开始后求助者共完成了两次心理测试量表，一

次是第三次咨询后,得分情况是SAS得分53分,SDS得分50分,提示轻度焦虑,有抑郁倾向但无轻度抑郁。第二次是第四次咨询结束后,得分情况是SAS得分40分,SDS得分41分,提示无焦虑,无抑郁。这两次测试结果从一个角度说明咨询取得效果。

(2) 亲人反馈。求助者母亲反馈咨询结束后求助者已经没有任何厌学情绪,相反她很愿意上学,回家也能够先完成作业再看手机。平时在家,求助者主动给家人讲一些学校的趣事。求助者嫂子反馈求助者现在人际关系和谐,学习兴趣浓厚。求助者舅舅反馈,他与求助者交流的时候发现她话多了,笑容也多了。

(3) 求助者自己反馈。现在有知心朋友,家里也关心自己,自己比以前更喜欢学习。现在目标是努力学习,将来成为一个和舅舅一样成功的人。

## 5 反思与总结

(1) 求助者初来给咨询师的第一印象是她太孤单了,太缺乏自信了。临近青春期的孩子自我意识开始觉醒,她们想要独立地探索世界、探索自我,而她们又有一定的依赖性,她们需要一个好的精神导师。跟求助者的母亲交流发现,这样的母亲在精神上能给予孩子的太少了,她担任不了孩子的精神导师。咨询师在咨询期间暂时充当了求助者精神导师的角色,但是咨询结束后,精神导师的角色由谁来担任?咨询师在制定咨询方案的时候,想到了整合社会支持资源的办法,即由求助者的妈妈、舅舅、嫂子相互配合共同完成精神导师的工作。咨询效果证明,这种方法是可取的。

(2) 咨询师在探索求助者抑郁的成因时,发现了隐藏在背后的长达两年的校园霸凌。这个事件对于求助者的心灵带来巨大伤害,但是却被粗心的家长忽略了。咨询师用催眠方法带领求助者回到事件发生的现场,帮助其释放一直被压抑不被允许表达的情绪和情感,并且在现实层面也让霸凌者给求助者道歉。这样的处理方式试图在最大程度上降低霸凌事件给求助者的负面影响,同时也给霸凌者一个深刻教训防止她再伤害其他同学。

(3) 霸凌事件中求助者被残忍地孤立、否定、打击,造成求助者的一段时间内核心信念和一般信念发生不同程度的扭曲。咨询师使用认知行为疗法在意识层面对求助者的不合理信念做了积极干预,取得了显著的疗效。

## 参考文献

- [1] 斯蒂芬·吉利根. 艾瑞克森催眠治疗理论[M]. 王峻等译. 北京:世界图书出版公司, 2007.
- [2] 贝克. 认知疗法基础与应用[M]. 张怡等译. 北京:中国轻工业出版社, 2013.
- [3] 维吉尼亚·萨提亚. 萨提亚家庭治疗模式[M]. 聂晶译. 北京:世界图书出版公司, 2019: 217-267.

## Hypnotherapy and Cognitive Behavioral Therapy for the Girl Who Don't Want to go to School

Zhang Haili

*Cao Xian No. 1 Middle School, Cao Xian*

**Abstract:** Approaching adolescence, children's self-awareness begins to awaken, they want to explore the world and explore themselves independently, and they have a certain dependence, they need a good spiritual mentor. In this case, the client lacked the guidance of a spiritual mentor and had suffered two years of campus bullying. As a result, he suffered from depression and severe weariness in learning during the process of adapting to the new environment. Counselors use techniques such as hypnosis and cognitive behavioral therapy to help clients recover from psychological trauma, find spiritual mentors, and correct unreasonable beliefs to lead healthy and happy lives.

**Key words:** School-weariness; Hypnotherapy; Cognitive behavioral therapy