

积木动力修复技术 在儿童社交恐惧症中的咨询应用

李洪东^{1,2} 闫红梅^{1,2} 田 娟^{2,3}

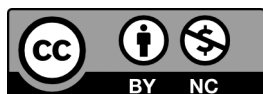
1. 哈尔滨李洪东心理咨询有限责任公司，哈尔滨；
2. 黑龙江省应用心理学会积木动力修复技术研究会，哈尔滨；
3. 沈阳李洪东心理咨询有限责任公司，沈阳

摘 要 | 咨询中运用传统技术经常出现阻抗现象，主要源于儿童期的小来访者处于心理发展时期，非主观意愿下的主动参与性较差。探讨积木动力修复技术在儿童社交恐惧症治疗中的效果和方案，以为该症的治疗提供参考、思路和方法。本文选择2022年在李洪东心理咨询公司咨询的8周岁来访者，通过运用积木动力修复技术咨询治疗，全程观察咨询前后的焦虑和自主神经症状、回避行为的时长、次数、情境的变化以及社会功能的恢复程度。结果：在运用积木动力修复技术咨询的全程，来访者的参与度良好，没有阻抗和效果反复，社会功能全面恢复，且治疗周期短。结论：积木动力修复技术在儿童社交恐惧症治疗中效果良好，卷入度和接受度高，安全快速。

关键词 | 积木动力修复技术；儿童；社交恐惧症；治疗

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/>



通讯作者：李洪东，黑龙江省中医药大学药学院客座教授，研究方向：积木动力修复技术，肢体语言、两性心理差异。

作者简介：闫红梅，哈尔滨李洪东心理咨询有限责任公司首席心理咨询师，研究方向：积木动力修复技术、青少年心理；田娟，沈阳李洪东心理咨询有限责任公司主任，研究方向：积木动力修复技术。

文章引用：李洪东，闫红梅，田娟. 积木动力修复技术在儿童社交恐惧症中的咨询应用 [J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4 (7) : 358-370.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0407042>

1 儿童社交恐惧症成癮与传统干预

1.1 什么是儿童社交恐惧症？

儿童社交恐惧症是一种常见的儿童期情绪障碍。SADS 在《美国精神障碍与统计手册》第二版（DSM-III）中被诊断为回避障碍或过度焦虑症，儿童面对新环境或陌生人时，会产生恐惧、焦虑和回避的行为，在陌生的环境中表现出过分的害羞、尴尬，甚至会出现脸红、心跳加快、口或咽喉部干燥、吞咽困难、全身颤抖或肌肉抽搐、出汗、恶心或呕吐眩晕植物神经功能紊乱的症状。尤其是在进入新环境后，感到痛苦或是身体不适，出现哭闹，不语退缩的表现，而这种心理负担的产生并不会随着年龄的增长而消退。

1.2 儿童社交恐惧症的负面影响

社交恐惧症如果得不到有效干预则会不断影响儿童身心健康的发展，儿童会出现回避社交，自我否定，学习能力下降，沟通能力缺失等问题，这都会对儿童未来的生活和成长产生非常严重的影响。不仅如此，由于长时间无法参与社会活动还会产生认知偏差，出现偏激行为和病态心理。因此及早有效的干预帮助对儿童恢复社交能力是极为重要的，积木动力修复技术为儿童社交恐惧的有效干预提供新的方法。

1.3 形成儿童社交恐惧症的原因

研究发现，遗传是影响因素之一；父母的教养方式对社交恐惧症的发生也有深远影响，如父母过度控制，家庭温暖欠缺，养育过程中过多拒绝或过度保护都是儿童社交恐惧症产生的因素；另外，儿童所经历的危机事件、不愉快经历、同伴关系中的负性事件或者同伴遭遇侵害事件都与儿童的社交恐惧症的发病有明显关系。

1.4 社交恐惧相关治疗方法

国内外针对社交恐惧治疗的方法主要分为药物治疗和心理治疗。药物治疗

可对身体的不适症状起到缓解作用，但由于药物存在一定的副作用，因此儿童患者家长接受的程度受限；而心理治疗则是通过心理咨询的干预达到社交功能的恢复，不存在副作用，因此成为儿童社交恐惧症治疗的常用方法。现在常见的心理治疗有以下几种疗法。

1.4.1 系统脱敏疗法

系统脱敏疗法是焦虑障碍或大部分神经症的主要治疗方法，原理是对因为条件化作用而形成的症状，逐步进行反条件化，起到相互抑制的作用达到最终治疗的目的。在儿童社交恐惧症的干预方面，虽然系统脱敏疗法是一种温和的暴露疗法，但是由于这类儿童通常都存在表达能力欠佳、相对敏感和安全感较差等特点，导致了匹配度存在一定的问题。

1.4.2 家庭疗法

家庭疗法是以家庭为对象施行的心理治疗方法。家庭是孩子成长的第一个场所，但有的家庭关系不和谐或者家长没有时间与孩子交流，都使得孩子无从学习社交，也得不到有效的积极反馈，以致社交能力不足。还有些家长自身社交能力就弱，所以控制孩子少与其他孩子交往，使孩子从小就没有建立好社交模式，孩子长大后更难以融入集体，此时父母又会指责孩子胆小、懦弱、内向等。当家庭成员中的孩子存在问题时，不是单从孩子着手，而是以整个家庭系统为治疗对象。这与人们通常熟知的理念——“谁异常，谁就是治疗对象”相左，在治疗期间常有父母不到场的情况，家长配合缺失造成咨询脱节，导致治疗效果推进慢和周期模糊的情况。

1.4.3 放松疗法

放松疗法，如深呼吸、腹式呼吸、冥想呼吸等，协助来访者有意识地控制或调节自身的心理和生理活动，以达到调整功能紊乱和缓解症状的作用。这种治疗方法对于自我控制能力尚未具备的儿童来说具有难度，在治疗过程中疗效易反复，对于解决儿童恐惧症核心问题的帮助是有限的。只能做到暂时性的缓解，做不到康复的状态。

1.4.4 认知疗法

认知疗法是通过对来访者进行认知重建来解决心理问题的咨询技术，认

知疗法可以纠正错误观念，矫正不良情绪，改变来访者的核心信念，帮助掌握生活中所需要的技巧和方法，促进来访者社交技能的发展，是常用的治疗方法之一。但由于儿童的认知能力受限，特别是低龄儿童的错误认知，在治疗中的干预缓慢，也易因为儿童不能理解咨询师传递的信息而导致抵触和咨询中断。

1.4.5 药物治疗

由于对儿童时期成长影响的担忧，家长一般都不会轻易同意使用药物治疗干预，只有在万不得已的情况下，才会被动使用。

2 运用积木动力修复技术干预儿童社交恐惧症
个案

2.1 积木动力修复技术的结构式咨询流程



2.2 案例呈现

2.2.1 第一节咨询

摄入性会谈

来访者 8 岁，女孩，因为社交恐惧在父母的陪伴下前来咨询。据了解，来访者 3 岁之前与爷爷奶奶共同生活，在幼儿园时期与同伴关系不好，他人打招呼视而不见，性格倔强，宁愿被罚站也不愿意说点什么，想要的东西得不到就

躺在地上打滚。在家里可以表达，在外面则一言不发，尤其抗拒与陌生人说话。在小学二年级以前，几乎没有什么朋友，有的同学会排挤她，与同学交流的方法是直接上去拉扯他人，只有在老师的不断要求下，才会说几句简单的话。最近，她只愿意待在家里、抗拒出门，对去学校和补习班都很烦躁，学习成绩下降，反感学习，写作业总会拖到 10 点多才在不情愿的情况下写完。爸爸的教育方式是粗暴爱动手，妈妈也很严厉。希望咨询师帮助孩子建立社交能力，目标是能与人常态沟通互动。

咨询师：“孩子存在躯体疾病吗？”

家长：“孩子 6 岁去医院检查了各项指标，没有任何问题，包括语言方面和智力方面。”

咨询师：“平时谁来带孩子？”

家长：“孩子小的时候我们上班忙，爷爷奶奶带得比较多，孩子上学后主要是我们。”

咨询师：“对于不爱表达的孩子，我建议使用积木动力修复技术，它在问题发现以及咨询干预方面效果都很好，孩子也易接受。”

家长：“我们试过很多方法孩子还是不敢说话，可以试试这项技术。我们的主要目的就是让孩子在外人面前敢说话，哪怕是人家问她多大了，叫什么，她敢回答这些就已经很好了。”

来访者设定的咨询目标：解决孩子社交恐惧问题。具体是可以开口说话，能回复简单问题。

鉴别诊断

隐喻式指导语：“这座积木塔就是我们的不开心，垒建的过程就是不开心的呈现过程，我们开始垒建吧。”

孩子迟迟不动手，眼神回避，表现出想快速离开的样子。这时咨询师替换了语言：“宝贝，我是帮助你的人，未来我们会成为很好的朋友，现在需要 you 与阿姨一起做个游戏，把你面前的积木垒起来，喜欢什么颜色都可以挑选出来，之后阿姨会与你分享小秘密。那我们开始吧，好吗？”

孩子开始垒建，垒建后的呈现如图 1 所示。



图1 来访者垒建的异型积木塔

Figure 1 Special shaped building block tower built by visitors

在孩子垒建的积木塔中，咨询师看到如下内容。

一是人际关系问题。早期与爸爸存在情感困扰，并伴随愤怒、紧张、急躁的负面情绪，这种状态一直持续到现在。

二是倦怠问题。沟通能力不是很理想，缺乏安全感，生活刻板单调，成长动力较好，但成长愿望一般，对自己的能力有信心但逃避倦怠。

总结起来是孩子存在人际退缩问题（社交恐惧）。

咨询师对孩子兑现承诺，说：“我们分享一下我看到的小秘密，好吗？”

孩子用期待的眼神看着咨询师。

咨询师：“在我们垒建的积木塔中可以看出，我们有改变的动力也相信自己能做到，但是没有安全感而不敢做。似乎我们存在不愿意与别人说话的问题，越让我们说我们越不想说。是这样吗？”（这里似乎与孩子的爸爸有关）

孩子若有所思地点了点头。

咨询方案：先处理情绪建立安全感，后掌握沟通技巧形成社交能力，最终实现咨询目标。（考虑到来访者是儿童期的孩子，彼此信任的咨询关系将是取得良好咨询效果的前提）

本节咨询目标：协助来访者建立可以与人说话的信心。

宣泄情绪

咨询师：“这座积木塔就是我们所有坏情绪，推倒的过程就是坏情绪宣泄的过程，我们开始推倒吧。”（隐喻式指导语）

咨询师看出来访者有推倒的想法，但在日常规矩教化的束缚下久久不愿动手去推。看到来访者对于打破规则存在顾虑，咨询师给出相应的鼓励“推一下，试试”，来访者尝试着轻轻地推了一下，积木塔倒塌一部分；咨询师又让她进行了第二次的推倒，这次推倒了全部。如图 2 所示。来访者此时看着咨询师的眼睛并露出了微笑，负面情绪得到释放，阻滞动力的规则念头开始松动了。



图 2 异型积木塔被推倒

Figure 2 Special shaped building block tower was pushed down

咨询师：“似乎我们把不开心的事情清除了，是不是这样呢？”（治疗性解释）继续咨询中了解到，来访者在家里与家人可以正常表达，但仅限于描述，并不是表达情感和想法。

解决已鉴别诊断后的问题

建立自信。在来访者垒建之前，咨询师给出隐喻式指导语：“我们垒建一座积木塔，这座积木塔就是我们的自信心，垒的过程就是我们建立自信心的过程，我们开始垒吧。”

咨询师在旁观察孩子垒建的全过程。开始的时候，孩子模仿着老师来垒建，看明白如何垒建后动作变得很快，迅速找到自己喜欢的颜色，咨询师发现孩子不喜欢深色系（压抑的情绪）的积木。垒建一座积木塔后，她还想继续垒建一座一模一样的，垒建第二座积木塔时发生倒塌，后在咨询师的多次鼓励后，不仅实现垒建反而更高。如图 3 所示。此时，虽然来访者非常开心，仍是一句话也不说。这类有过创伤体验而不爱说话的孩子，往往做任何事情都谨小慎微，担心出错而被指责，咨询师须给出治疗性解释，来启发来访者思考。

“在垒建积木塔的过程中可以看出，我们是有能力完成垒建的，坚持不放

弃就会获得成功，就如我们与别人的交流，开始也没有信心，坚持就会变得喜欢，只是时间问题。是不是这样呢？”

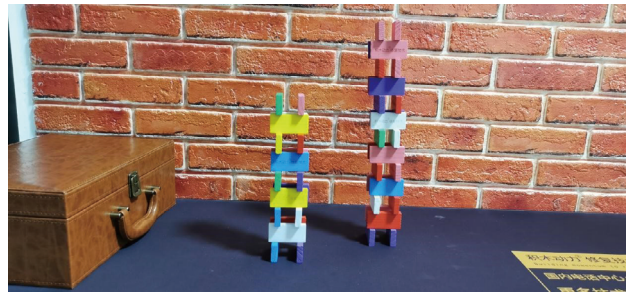


图3 来访者垒建的异型积木塔

Figure 3 Special shaped building block tower built by visitors

对未来转化

建立了自信心后，咨询师告诉来访者：“与家人以外的其他人说话也会收获善意，在咨询室里，你很安全，我会很认真很真诚地与你说话。你可以试着告诉我，这些颜色的积木，你不喜欢哪一个呢？”

来访者：“黑的。”

咨询师：“很好，我就知道了你不喜欢黑颜色积木，我还想告诉你很多人也不喜欢黑色的积木，那么我们在下次垒建的时候就不用黑色的积木，好吗？”

来访者：“好的。”

咨询师：“在下次咨询中与我分享一个你喜欢或者感兴趣的事情，好吗？”

来访者点头应允。

本节咨询的思考：

本次咨询侧重于协助来访者建立信心和表达主张。本周布置了一个作业，下周要与咨询师分享自己的喜欢或者感兴趣的事情。

来访者垒建的异型积木塔在当下阶段呈现情感问题，以及红色系的愤怒情绪都说明来访者爸爸对她责打在内心留下了创伤体验；黄色系积木代表紧张急躁的情绪，说明爸爸的打、妈妈的严厉管教，都让她感到紧张；浅色系积木代表隐藏的情绪，则说明她怕出错而被惩罚。上述情况综合在一起，从而导致了

她不敢说话，形成缺乏沟通能力、防御性强的心理特点。

按照积木动力修复技术的标准咨询流程要求，第一节咨询侧重了解和鉴别来访者信息，确立咨询方案、目标；第二节以后则侧重具体能力的形成和现实转化。

2.2.2 第二节咨询

方案：了解来访者的作业完成情况，继续建立信任的咨询关系，从认知上信任他人形成沟通的愿望。

摄入性会谈

家长反应孩子在家没有特殊的行为表现，还是不敢与外人交流。也可能是疫情的原因，我们家长也没有带孩子接触其他人，这周我们要开始系统地干预，达到反复强化的作用。

鉴别诊断

设立咨询目标：建立对他人的信任。

建立信心或宣泄情绪

辅导孩子推倒积木塔（略）。

解决已鉴别诊断后的心理问题

运用积木动力修复技术中“抽”的技术。（“抽”的技术不仅能发现来访者的问题，还能培养来访者对改变的自信）

咨询师教孩子垒建一座基本型积木塔，如图 4 所示，垒成之后给出隐喻式指导语。



图 4 20 层基本型积木塔

Figure 4 20 storey basic building block tower

“保持上面三层不动的情况下,在积木塔倒塌之前,看看我们能抽出多少块,抽出的积木块数就是我们的能力,抽出积木的过程就是我们能力呈现的过程。你认为能够抽出多少块?”

孩子不语,在咨询师的鼓励和激发下孩子用手指比画可以抽出来10块,很轻松地抽出来10块,孩子停下来并看着咨询师。咨询师示意可以继续,结果孩子又抽出12块后积木塔倒塌了,咨询师给出相应的治疗性解释。

“从在积木塔中抽取积木的过程中可以看出,我们的能力比我们想象的更大,是不是这样呢?”咨询师接着说:“其实,你不仅可以抽出22块积木,还可以再抽出12块积木,一共是34块。”

孩子很吃惊的样子。

咨询师和孩子一起垒建基本型积木塔,之后教会她抽取的方法。在孩子开始自行完成抽取34块积木的动作前,咨询师给出隐喻式指导语。

“这座积木塔就是我们的能力,抽的过程就是我们发现能力的过程。开始抽取吧。”

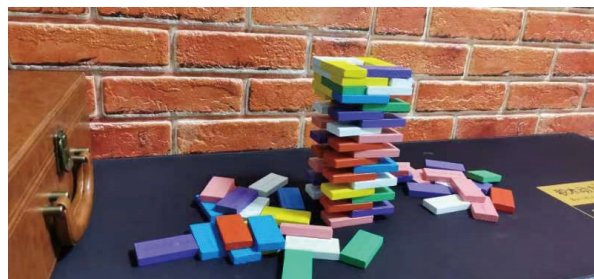


图5 抽出34块积木以后的基本型积木塔

Figure 5 Basic building block tower after extracting 34 building blocks

在整个抽取积木的过程中:孩子的动作小心翼翼,期间几次暂停回看咨询师,得到鼓励和认同继续抽取积木,最终抽出来了34块。如图5所示。此时,孩子抿着嘴满脸笑意,却始终不敢放声大笑。咨询师给出治疗性解释,引发其顿悟。

“从在积木塔中抽取积木的过程中可以看出,似乎是我们总否定自己,

导致我们的能力发挥不出来；其实我们的能力很强，完全可以做到，是不是这样呢？”

孩子非常开心，看着咨询师的眼光很柔和。

对未来转化

咨询师和孩子约定：下次过来后两个人要语言交流，孩子说“同意”。

2.2.3 第三、四节咨询

咨询师运用元动力修复技术中“抬”的技术修复孩子的沟通能力，孩子主动表达自己的感受，数次站在咨询师的身旁主动靠近，出来后主动说“再见”。

妈妈说孩子在家时经常问什么时候来咨询，敢于表达自己的主张了，写作业也可以专注认真并提前20分钟完成；老师反馈孩子在学校笑容多了，与同学的互动次数多了，虽然话不是很多。

2.2.4 第五节咨询

孩子拽着妈妈让她把自己录制的小视频给咨询师看。视频中孩子语言讲解简单扼要、表情生动，时间长度为26分钟左右。咨询前、后主动与前台阿姨打招呼。

2.2.5 第六节咨询

孩子在学校与同学之间交流开始趋于常态化了。

2.3 讨论

2.3.1 值得警惕的是：这不是特殊的个案而是一类人

从本案中可以看出，孩子在家庭环境的不安全和缺少温暖，加之一定时间的作用下，很容易固化为异常心理，成为神经症类的罪魁祸首之一。儿童社交恐惧症状的形成与后天的家庭环境有着密切的联系，后天的家庭环境主要指的是抚养人的抚养方式。

科学的抚养方式应该是什么样的呢？父母在抚养过程中角色是不同的，主要体现在抚养方式上，爸爸带来的是安全感和等级观念，妈妈带来的是关系的亲密和温暖。爸爸的抚养方式是保护性质的语言、行为呈现出保护和威严，妈妈的抚养方式是语言、行为的关心。这是值得我们深思的。

2.3.2 在心理辅导干预中的总结

儿童心理的特点决定心理咨询辅导技术须具备以下几点：简单易懂、卷入性强、互动性强、画面感、见效快。

参考文献

- [1] 苏珊·诺论·霍克西玛. 变态心理学与心理治疗(第三版)[M]. 刘川, 周冠英, 王学成, 译. 北京: 世界图书出版公司, 2007: 84-85+294-296.
- [2] 李洪东. 积木动力修复技术[M]. 哈尔滨: 黑龙江大学出版社, 2018: 59-61+66-67.
- [3] 易法建, 冯正直. 心理医生[M]. 重庆: 重庆出版社, 2011.

Consulting Application of Building Block Dynamic Repair Technology in Children's Social Phobia

Li Hongdong^{1,2} Yan Hongmei^{1,2} Tian Juan^{2,3}

1. Harbin Li hongdong Psychological Consulting Co., Ltd., Harbin;
2. Heilongjiang Institute of Applied Psychology Block Dynamic Repair Technology
Research Association, Harbin;
3. Shenyang Li hongdong Psychological Consulting Co., Ltd., Shenyang

Abstract: The resistance phenomenon often occurs in the use of traditional technology in consultation, which mainly stems from the fact that small visitors in childhood are in the period of psychological development, and their

active participation under non subjective will is poor. To explore the effect and scheme of building block dynamic repair technology in the treatment of children's social phobia, in order to provide reference, ideas and methods for the treatment of this disease. Select the 8-year-old visitors who were consulted by Li Hongdong psychological consulting company in 2022, and observe the anxiety and autonomic nerve symptoms, the duration and frequency of avoidance behavior, the change of situation and the recovery of social function before and after consultation through the whole process of consultation and treatment with building block dynamic repair technology. Results: during the whole consultation process of building block dynamic repair technology, the participation of the visitors was good, there was no resistance and repeated effect, the social function was fully restored, and the treatment cycle was short. Conclusion: the effect of building block dynamic repair technology in the treatment of social phobia in children is good, with high involvement and acceptance, safe and fast.

Key words: Building block dynamic repair technology; Children; Social phobia; Treatment