

一位逐渐看到自己的 男生咨询案例报告

雒 娟

成都工业学院，成都

摘要 | 来访者由于家庭关系、成长经历与学业挫折多重因素导致回避人际互动问题进行咨询的案例报告，并结合新手咨询师如何选择适合来访者的咨询流派与技术的视角进行探索。基于整合取向，根据来访者的具体性问题情境尝试通过认知行为疗法给予帮助，在心理动力学的框架下，引导来访者逐渐看到自己、理解父亲，关于来访者与父母关系部分尝试通过荣格分析心理学中的原型、情结去增强理解，帮助新手咨询师多维度理解来访者，更好地帮助其自我成长。经20次咨询，来访者自己逐渐看到内在与看到自我的变化，开始主动探索、寻求更深度的咨询目标，关注自我成长，看到希望与未来。

关键词 | 人际互动；回避；父亲；自我

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 引言

在胜任力与需求度方面来看，学校心理咨询更多属于发展性咨询，目的是帮助来访者解决在成长过程中产生的各种心理困扰，以助人成长、促进人格发

作者简介：雒娟，毕业于西北师范大学心理学院，发展与教育心理学专业，心理健康教育中心专职教师，研究实习员，研究方向为心理健康、心理咨询、情绪认知。

文章引用：雒娟. 一位逐渐看到自己的男生咨询案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4 (12): 779-789.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0412076>

展和潜能开发为主要咨询方向。

本文旨在结合一例大学新生在大学环境中因人际互动、社交需求的增多发现自身难以适应想寻求改变,进而深度了解自我、开启自我成长之旅的案例解析和咨询过程,以心理动力学的基本模型为理论基础,结合认知行为疗法的技术和荣格分析心理学视角,以期为大学生自我成长的咨询积累更多的实践经验。

2 个案基本情况

2.1 来访者基本信息

来访者,男,21岁,大学一年级学生。父母文化程度低,常年在外务工,家中共有四个孩子,来访者为老大,老二大弟弟20岁读高三,老三是妹妹18岁读高职,最小的弟弟16岁读初三。来访者因人际关系、恋爱问题、情绪困扰等问题主动预约咨询,后因咨询师工作变动而转介。

2.2 来访者主诉

在学校通常独来独往,害怕社交又想融入,不知道该如何与他人交流,自卑、缺爱,主动咨询为了解决人际关系、恋爱问题、家庭问题。

2.3 首访印象

来访者身形瘦高、皮肤黝黑、穿戴整齐干净,很有礼貌,规规矩矩,略显成熟。

2.4 心理评估及诊断

来访者家族无精神疾病史,无物质滥用史,成长过程无脑外伤经历。来访者自知力完整,无幻觉、妄想等精神症状,咨询应答过程中理解力和逻辑思维能力较好,能主动参与思考和交流。没有自杀自伤风险,不属于精神病性问题。社会功能基本完整,现无明显躯体化及其他症状表现。

修订版成人依恋量表(AAS):恐惧型。

焦虑自评量表(SAS):原始分44,标准分55,分数属于轻度焦虑的分数范围。

2.5 个人史及重大事件

2.5.1 家庭背景

父亲（41岁），家中长子，下面有两个弟弟，大弟弟已病逝，小弟弟在镇子上务工谋生。初中文化程度，不顾家、酗酒、赌博、脾气暴躁（第一阶段对父亲的描述）；工作认真，为人真诚，朋友较多，热心肠（第二、三阶段对父亲的描述）；吸毒史近10年，大概在来访者小学时期开始吸毒，在来访者初二时外出打工才逐渐戒掉（第四阶段主诉中提及）。母亲（39岁），家中有一位哥哥。小学文化程度，很少在家，常年在外打工，善良，话少。

亲爷爷家有四兄弟，两位比较有声望有能力，两位普通。亲爷爷成天在家酗酒、打牌，于十年前过世，大爷爷之前在村里教书，后到县城做官，劝说来访者父亲让来访者继续读书的是这位大爷爷。奶奶常年独自忙农活，曾说不会帮他们家看一天孩子。奶奶在9岁时母亲去世，跟后妈长大，对他人自私，不会照顾人。外公外婆在家务农、放牧，经济条件比爷爷奶奶家好，给予来访者及弟弟妹妹读书很多经济支持。

来访者从小与父母生活，爷爷家离得较近，外公外婆家稍远些，各家独自生活。来访者上初中开始，父母外出打工，弟弟妹妹在爷爷奶奶家吃饭，来访者那段时间在县城读书很不喜欢回家。

2.5.2 教育背景

小学在村里读书，二年级因班级人数问题被要求留级一年，小升初考试失败，交钱去县城读书；初升高，再次落榜，交钱读书；高考失利，复读一年。初中时唯一的朋友被校园欺凌，后自己也遭遇过一次。高三复读时有两个关系比较好的朋友，其中男生还在复读，女生与其在同一个城市不同学校读大学，曾表白，被拒绝。以前来访者读大学前认为学习不是多么重要的事情，复读后想法有了转变，上大学后很努力，目前成绩在班级中上等水平。

2.5.3 人际关系

成长过程中一直以来都不善于交朋友。目前和大学同学的关系只是普通同学，没有特别要好的朋友。在咨询中，自述交过三位关系比较好的朋友，一位是初一同班男生后因被调皮的学生欺负而转班了，第二位是高三复读时关系比

较好的一位男生，现在仍在复读，第三位是复读时认识的女生，并于大一第一学期向其表白。

3 咨询计划

帮助来访者树立自信心，接纳自我，从而降低人际交往中的回避现象。修复童年创伤，理解父亲、接受原生家庭以及更好地理解过去，重新找回自我。

来访者成长经历中有很多被忽视的创伤，在来访者的第一段咨询关系中被抛弃的体验，与第二段咨询开始前在咨询室外就开始发生的移情与反移情，都影响着来访者。因此，咨询选用整合流派的技术，针对来访意识层面的人际回避通过 CBT 疗法中的行为实验、角色扮演帮助其改变，针对来访者对原生家庭与父亲关系部分的理解从动力学与分析心理学的角度切入，帮助来访者关注到自己的感受，重视自己，从而促进自我成长。

4 咨询过程

心理咨询频率为每周 1 次，每次 50 分钟，高校心理咨询中心个案不收费用，共进行了 17 次面对面会谈，因疫情影响有 3 次为视频会谈。接受个人一对一督导 8 次，团体朋辈督导 1 次。接受督导前已向来访者说明关于督导的相关伦理要求及设置（包括隐去可识别的个人信息、督导参与者均签署督导保密协议等），来访者同意其咨询内容在一对一督导及团体朋辈督导中进行呈报。来访者在接受心理咨询期间未接受药物治疗。

4.1 第一阶段（第 1-3 次咨询）

第一阶段收集来访者的基本信息并逐渐澄清疑问，建立咨询关系，与来访者探讨咨询目标，据此形成初步咨询计划。主要针对来访者的人际关系问题进行意识层面的工作：（1）对来访者在人际交往过程中不舒适感给予正常化解释，帮助来访者找到合理化信念，结合 CBT 及动力学流派思路，运用 CBT 的适用技术聚焦在来访者对具体事件的认知与行为方面可矫正的问题，通过动力学思路探索收集来访者的基本信息。（2）主要通过共情式倾听、开放式与封闭式提

问收集信息，重述和情感反馈接纳来访者的问题和对生活的抱怨，并给予他积极的支持，引导其发现身边的资源并看到自己主动咨询的这个资源，以提供镜像的功能。（3）初步商量达成咨询目标，帮助来访者更好地理解或者认识他人对自己的想法，尝试降低人际交往的回避行为。

4.2 第二阶段（第4-9次咨询）

第二个阶段为领悟阶段：（1）主要通过讨论一些人际互动中的问题，使用具体化技术进而探索让来访者不舒服的个体在人际互动中具体的行为表现，如“强势、不顾及别人的感受”，“杠”，“被夸感到不舒服，被挑刺更喜欢”，对方的表现与来访者的“期待”不一致。（2）通过针对领悟的开放式提问，让来访者不舒服的个体具体表现特征逐渐清晰化，促使其对自己的想法、感受和行为进行更深层次的思考。（3）通过针对情感的开放式提问，促使来访者体验在人际交往过程中的不舒服时的具体感受，探索出来访者对于自身“不自信、自卑”的觉察。（4）咨询师通过表露技术反馈与来访者不一样的体验、感受，帮助来访者看到真实人际互动中的多样性，从而帮助来访者降低“期待”。

4.3 第三阶段（第10-15次咨询）

第三阶段，开始更加深入地与来访者讨论和父亲的关系。

（1）来访者开始在咨询中表达出想要深入理解自己的意愿，先前不清楚的信息开始浮现，并增加了不同的视角，通过收集信息的逐渐完善，来访者父亲的形象逐渐立体化，尝试挑战技术指出来访者对父亲的矛盾感，指出来访者未察觉到的防御与非理性信念^[1]。

（2）来访者呈现自我反思，并开始在治疗中变得更加主动，能量感增强，咨询关系的动力发生了变化，表现为来访者从第十次开始会在日常生活中关注与自己有相似经历的人、事，并会查找心理学相关知识开始尝试分析。对此，咨询师没有干涉而是适时适度给予科学指导。咨询师在此阶段使用一些解释与表露技术，促使来访者从新的角度看问题，将看起来孤立的表述、事件联系起来。

（3）通过镜映，不断弥补来访者成长过程中被忽视的情感照顾。此阶段咨询关系更加稳定、信任感增强，同时咨询师通过督导关注到咨询过程中的移情

与反移情部分，适时调整并准确理解与来访者的咨询关系。

4.4 第四阶段（第16–20次咨询）

第四阶段，逐渐深入与修通。咨询过程变慢，来访者开始新信息的表露与挣扎试探。（1）来访者主动坦白内心最压抑的事情，也是来访者不自信、自卑的主要原因，同时表达出自我的羞耻感与自责。（2）来访者逐渐开始出现对生活更有希望并思考未来，尝试探讨“想要成为什么样的人”，引导来访者回顾变化与成长，尝试慢下来，逐渐深入，关照自我感受。（3）在这个过程中，来访者会犹豫，时不时提及奶奶、弟弟和初中同学等身边亲近的人的问题，看似想要在咨询中去帮助解决他人的问题，实则借此表达自己的求助诉求。咨询师通过即时化技术不断引导其关注在此过程中自身的体验与感受，同时来访学会去尝试理解身边的人。该阶段的修通只是对于来访者“母子一体化”阶段有一定的进展，而不是咨询结束的修通。

5 个案概念化

人格发展水平：排除精神病性可能，初步评估为神经症型，具有回避型人格特质。

防御机制：回避，理想化，情感隔离，压抑。

依恋类型：恐惧型依恋，对自己和他人的态度都是消极的，这种类型的成人可能出于害怕被拒绝而极力避免和他人发生亲密关系。

反移情：咨询师会因为来访者的父亲而感到愤怒，成长中受到的情感忽视而心疼来访者，在咨询室、咨访关系中为来访者提供积极母亲原型中的包容、陪伴与温暖的稳定关系。

从心理动力学角度对来访者个案概念化的假设：

来访者来自一个缺少关心和照料的家庭，父亲对家庭缺少责任感，母亲忙于维持生计，作为家中长子承担了一部分照料弟妹们的责任，他没有得到良好的关爱与照料，亲密关系、情感关怀缺失，自我封闭，压抑与忍受生活给他不愉快的感受。从小对父亲有怨恨，不认同父亲，从而发展出对那些与父亲有

相同特质人的反感，回避人际交往。过多的生活压力，且童年没有习得亲密关系的建立，让来访者形成内向的性格，且长期沉浸在自己的幻想世界，主观与客观世界不一致且难统一，当受到客观世界的冲击时，会选择退缩、回避，同时引发不舒服的情绪，进而加深其对外界客观世界的不亲近感^[2]。

来访者对待他人：对待家人、同学都表现得友善、真诚、刻板的礼貌。对家中母亲、弟弟妹妹会有一些主动的表现，了解他们近况，关心他们，但对于父亲是回避的态度。对待同学整体不主动，其中当异性对他友好、较主动时，来访者会较难区分这是正常的人际互动还是喜欢他，为此而遭受到拒绝，以至于之后对异性同学，他通常表现为回避、不知如何应对、紧张。

来访者对他人有什么样的期待：他对于别人如何对待、看待他有着积极的期待。期待他人言语表达是礼貌的，尊重的，真诚的，期待发生的事情结果是积极的。由于成长过程中很少受到父母的认可或积极反馈，来访者很期待他人的认可，同时也表现得很不自信。在人群面前表现自我很困难，而来访者口中的父亲就是一个自我表现欲强的人，自己好像在回避一切与父亲相似的行为反应。

他人是如何回应来访者的，而来访者对他人的人际行为如何理解？来访者的弟弟妹妹会比较积极地回应来访者对他们提出的要求，而来访者感受到的是回复慢、没有那么听他的话，弟弟妹妹现在不好管了，长大了。在学校，他人的回应与来访者预期不一致，没有积极的反馈时，来访者会感受到不尊重、不礼貌，失望。关于来访者对于尊重、礼貌的认识有点刻板，对于不同于他认可或习得的模式较难理解和接受。

来访者的内摄：他觉得自己是有礼貌的，真诚对待他人的，不自信、很难合群。他没有感受到自己曾经照顾弟弟妹妹的行为被父母认可或被弟弟妹妹赞许，好像只有邻居反馈他懂事，他对自己的感受大多比较消极，很难被他人认可，偶尔取得的成功，也会归于运气等外在因素，看不到自身的努力。

6 咨询效果评估

6.1 来访者本人

咨询中第六次首次反馈人际互动方面积极变化与感受，随后在第七次、第

八次、第十一次分别都有主动提及人际互动过程中一些积极的体验，整体感觉变得轻松与舒适。目前感觉人际交往过程中没有那么回避了，也会从不同的视角去理解事情，这不再那么困扰他。同时，咨询第三个阶段开始来访者的咨询方向更多转向关注其与父亲的关系，随着最初避而不谈、全盘否定的状态，逐渐看到父亲身上的优势，也变得可以具体化地回顾其与父亲的关系，提到父亲的消极情绪感受有所缓解。开始尝试从奶奶的成长经历、性格特点及养育方式等方面去理解父亲的性格特点与行为表现，对于家庭关系方面的消极影响，开始从内逐渐松动。

6.2 咨询师观察

外在行为表现方面，来访者最初进入咨询室低着头，较少的目光接触，几乎没有面部表情的变化，嘴巴总是瘪起，端正地坐在椅子的二分之一处，说话声音比较小，手指总是在桌子上滑动，好像在擦灰。咨询后期的目光接触越来越多，思考时或有情绪体验时低下头，其他时候大多正常抬起，坐姿开始放松、会靠向椅背，声音变大，面部表情会放松，会自然地笑，提到父亲的时候会出现瘪嘴的动作，偶尔状态焦虑时手上会有小动作，其情绪状态相对稳定的时候小动作越来越少。

关于来访者在人际互动中的“期待”，逐渐开始接受差异，与自身“期待”不一致时消极情绪感受降低。来访者开始看到他人不一样的行为反应，并且增加自我对差异性的接受度。来访者能够开始分清楚什么是自我单方面的认为，什么是他人的想法，能够从心理等同模式（将内在世界和外部现实简单对等）慢慢进入到心智化模式，认识到内在世界和外部现实是分开又有联系的，心智化能力得到了提高^[3]。在寝室、班级及校园生活中，开始尝试人际互动，例如，参与社团活动、与同学共同去图书馆自习、课堂上开始回答问题。当有挫败感、不舒服体验时，会自我反思，也会看周围他人的反应，并且会带来在咨询环境中探讨，这些变化对来访者来说是很大的转变与突破。

7 反思

7.1 移情与反移情部分

来访者成长过程中的人际关系部分，尤其在母亲的养育关系中不断体验的被忽视感，在咨询中需关注。在来访者第一次咨询时因咨询师个人原因而转介，以及转介后来找咨询时的第一次时间冲突，其实在正式咨询开始前，咨询室外就开始出现。来访者真实人际关系中体验到的“被忽视感”其实在咨访关系中会重现。咨询中与来访者的移情与反移情部分需要新手咨询师增强敏锐度，咨询关系的建立也要从预约开始就要有觉察。

在来访者提到父亲吸毒时，咨询师当下有点不知所措，没有给予较好的共情与支持，之后几次来访者表达最近很累，意识层面可能是来访者正处于期末复习考试阶段，无意识层面可能是父亲的事情虽然说出来，但也让其有担心，或者是被压抑的事情意识化用尽了来访者的力气，所以感到很累，浩劫的感觉。关于这一部分的工作，咨询师处理欠妥当，随着学期末的到来好像暂告了一段落。但来访者没有停止自我觉察，整个暑假通过来访者与奶奶的相处一定程度上理解了父亲的一些行为表现，咨询师要敏锐地觉察到来访者的动力变化。

7.2 荣格心理分析角度理解咨询进展

基于荣格心理分析观点，与来访者工作的第一个阶段是修复母子一体化，是让来访者形成安全基地。第二个阶段个体分离化，感受到是好妈妈和坏妈妈的冲突，从而发展出自我的功能，怎么面对与处理冲突。第三阶段，自我-自性轴的重建。孩子会知道什么是重要的，什么是她需要的，自我与自性是连接状态的。现阶段与来访者的工作，还处于修复母子一体化阶段。通过足够的滋养、支持与关爱，让来访者与世界建立起联系，让来访者有足够的力量、勇气去面对外在世界，来访者与权威和规则的关系属于父亲情结部分，其实现阶段虽然工作了20次，但其实还未深入至此，来访者敢于提及父亲并不是已经理解和接受他真实的父亲。

对于来访者的咨询有个很关键的阶段需要在未来咨询中重点关注，就修复

“母子一体化”与“个体分离化”阶段。来访者在咨询中虽然主要表达的都是对于父亲的消极情绪，然而根据其成长环境、经历不难感受到来访者在学龄前期，2岁时母亲生育弟弟，4岁时生育妹妹，6岁时又生育弟弟，在来访者6岁前母亲的关心、照料的精力分了很多给他的弟弟妹妹。同时，父亲外出无收入，母亲务农、打工养家糊口。在生命早期需要母亲的情感关注和身体照料的时刻被忽视，体验到的照料、关心很少。母子一体化时期本是体验母亲原型中的积极面滋养、温暖、抚育，从而形成安全感，然而来访者的成长环境感受到忽视的照料与缺少回应的母亲，触碰到母亲原型的消极面，因此在母子养育、互动的过程中形成了来访者的消极母亲情结。这个阶段来访者与母亲没有建立起安全感与信任关系，所以表现在他对外界的人际互动中是不知如何相处，受到消极母亲情结的影响很难准确地理解对方的真实反馈。未来咨询中需要从咨询关系本身开始帮助来访者形成积极母亲情结，感受到人际互动中的理解、包容、共情，并且尝试引导来访者准确感知现实生活环境中人际互动真实事件的感受，与以前生命当中带来的情绪感受相区分。

7.3 不足与展望

新手咨询面临的困难之一就是咨询关系难以维持。未来咨询中需要注意，不能为了迎合来访者，而不断尝试更换来访者接受的咨询方法，要在遵循咨询伦理的前提下，以来访者的咨询意愿为动力开展咨询。基于整合取向，根据来访者呈现的问题与咨询目标，尝试不同的咨询技术帮助来访者，这样的咨询难免不成体系，形成的个案概念化可能还存在自相矛盾之处。未来咨询之路需要更深入地学习和使用某一流派的技术，系统化地帮助来访者，也能够形成更加全面、立体化的个案概念化与咨询计划。

（本案例已得到来访者的同意，并经过技术处理后发表，在此表示感谢。）

参考文献

- [1] Clara E Hill. 助人技术：探索、领悟、行动三阶段模式（第三版）
[M]. 北京：中国人民大学出版社，2013.

- [2] Pearl S Berman. 个案概念化与治疗方案：咨询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，2019.
- [3] G Allen J, P Fonagy, W Bateman A. 心智化理论与实践 [M] . 北京：北京大学医学出版社，2016.

A Boy Who Gradually Saw Himself Counseling Case Report

Luo Ran

Chendu Technological University, Chendu

Abstract: This is a case report of a client who avoided interpersonal interaction problems due to multiple factors such as family relationship, growth experience and academic frustration. It is also explored from the perspective of how a novice consultant chooses a consulting genre and technology suitable for the client. Based on the integration orientation, try to give help through cognitive behavioral therapy according to the specific problem situation of the client. Under the framework of psychodynamics, guide the client to gradually see themselves and understand their father. For the relationship between the client and their parents, try to enhance understanding through Jungian analysis of the archetype and complex in psychology to help novice consultants understand the client in multiple dimensions and better help them grow up. After 20 consultations, the client gradually saw their own internal and self changes, began to actively explore and seek deeper consulting goals, focused on their ego growth, and saw hope and future.

Key words: Interpersonal interaction; Avoidance; Father; Ego