

一例高职院校大学生童年创伤心理辅导个案研究

马君英

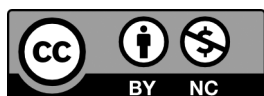
湖北城市建设职业技术学院，武汉

摘要 | 童年负性的成长经历可能对大学生的人格发展产生许多不确定的影响，导致人格结构的不稳定，从而引发各种复杂的心理问题。本文通过对一例高职院校大学生童年创伤心理辅导个案进行深入分析，探索童年创伤的心理辅导方法及策略，为大学生童年创伤辅导方法研究提供一定的实证资料。

关键词 | 童年创伤；心理辅导；个案研究

Copyright © 2023 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

童年期是一个人成长的关键时期，它会影响着一个人的成长轨迹。童年期发生的经历对一个人的心理发展有着决定性的影响作用，尤其是童年期的创伤经历。童年期的创伤性经历深埋在人的内心深处，一旦遇到特定的环境或场合，这些陈年旧事会出人意料地左右一个人的情感和命运。一项关于大学生心理健康的调查发现：几乎所有的心理障碍，包括强迫性神经症、适应障碍、社交恐惧，甚至学习问题等，其问题的产生都与早期经历有着密切的关系。许多研究显示，童年期的创伤经历与成人期的各种精神障碍，如抑郁、焦虑、人格障碍、自杀行为等高度相关^[1]。目前国内对于大学生童年创伤心理辅导个案的研究并不多见。本研究通过对一例高职院校大学生童年创伤心理辅导个案进行分析和方法探讨，为大学生心理健康教育工作提供一定的实证资料。

基金项目：湖北城市建设职业技术学院校级立项课题“大学生童年创伤的心理辅导方法研究”（课题编号：2020B32）。

作者简介：马君英，湖北城市建设职业技术学院心理健康教育中心，讲师，研究方向：大学生创伤心理干预。

文章引用：马君英. 一例高职院校大学生童年创伤心理辅导个案研究 [J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5 (6) : 558-563.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0506050>

2 对象与方法

2.1 研究对象

2.1.1 个案来源

该生自入校以来一直是院系重点关注的对象，因情绪困扰和家庭关系问题，主动来访心理中心预约咨询，咨询次数为9次。

2.1.2 个案基本情况

小C，男，23岁，某高职院校大二学生，来自农村家庭，父母健在。他排行老大，有一个12岁的妹妹，正在上小学5年级。父母小学文化程度，父亲常年在外务工，母亲在家打零工，父母关系不良，经常吵架，家庭经济贫困。小C个子不高，体型微胖，待人很有礼貌，说话有条理。他有双相情感障碍的病史，大一时因病休学一年，目前在校期间同时接受学习和药物治疗。他的学习成绩一般，朋友不多，在班级几乎与同学没有交流，寝室关系尚可。小C主诉从小学起就有讨好他人的心理，经常因为忽略自己而感到伤心和难过。他的童年时期，父母工作繁忙，对他的照顾很少，让他感到父母对他的情感投入太少。父亲脾气暴躁，性格不好，小时候经常遭到父亲的殴打，甚至被打到需要躲进床底下。小C与父亲的关系不好，基本上没有交流。妈妈性格较内向，小C觉得与妈妈交流并不容易。小C非常疼爱妹妹，上大学后，他还会在妹妹的学习方面给予帮助，因为他觉得自己的童年过得不好，不希望妹妹也有同样的经历，希望能多关心妹妹。但有时会因妹妹的学习问题而打她，事后又懊恼自己不应该这样做，不希望成为像父亲一样的人。父亲和爷爷关系不好，小学时因小C发烧生病，家中经济困难，爸爸和爷爷因就诊这件事闹翻了。高中时，去爷爷奶奶家吃饭时，爷爷嫌小C吃得太多，因此小C不喜欢爷爷，不与爷爷奶奶亲近。由于爷爷的关系，小C也不喜欢奶奶。奶奶想与小C交流，但他不愿意，对此，小C感到内疚和自责，担心奶奶万一不在了，就没有机会交流了。在一次就医复查过程中，因与医生交流仅限于拿药，未有过多的交流，让他感到自己不被别人重视，非常伤心。在生活中，偶尔会有自杀念头。他曾经被人打伤过，害怕再次受到伤害。

2.2 研究方法

采用个案法，通过一对一的咨询面谈，探索大学生童年创伤的心理辅导方法。

3 研究过程

3.1 案例评估

3.1.1 童年创伤定义

“创伤”一词最初来源于希腊语中“损伤”，其原来的意思为“伤”，既可指由某种直接的外部力量造成的身体损伤，也可指由某种强烈的情绪伤害所造成的心理损伤，通常人们将这种外部力量称之为“生活事件”^[2]。弗洛伊德通过临床实践研究发现，各种神经症产生的原因在很大程度上与童年创伤经历有着紧密的联系，这一论断引起了人们对童年创伤经历重视^[3]。童年创伤经历指个体在童年

时期受到父母或其他重要人物的虐待（包括躯体虐待、情感虐待与性虐待）和忽视（包括躯体忽视和情感忽视）的经历。情感虐待指个体在童年时期遭受的非身体伤害，如批评、拒绝和侮辱等。躯体虐待指个体在童年时期遭受过的躯体上的一些损伤；性虐待指个体在童年时期遭受过的直接的或者间接的与性有关的侵犯；情感忽视指个体在童年时期在精神方面缺乏关心和照顾；躯体忽视指个体在童年时期缺乏关心和照顾。

3.1.2 童年创伤评估与诊断

初访时，来访者的身心状态一般，情绪低落，自评痛苦程度为2分（5分制，分值越低，痛苦程度越重），自我评价多为负性。对来访者进行风险评估，偶有自杀意念，但频次不高，无高自杀风险，心理活动与客观环境一致。来访者具有双相情感障碍的病史，目前仍在接受药物治疗。来访者的情绪问题与他童年时期经历的情感忽视、躯体虐待及与父母的关系相关。童年时期遭受过父亲的殴打，父母在生活中长期的情感忽视，让来访者感到缺乏关爱，在人际交往方面存在不良表现。施琪嘉（2006）等人指出，对于一个儿童来说，重要的创伤因素主要包括持续地被拒绝，缺少情感支持，被忽视或虐待；长期不稳定的家庭关系，或者在不良交流模式下产生的严重亲密关系障碍^[4]。忽视是一种特殊的虐待，是照顾者与社会对儿童养育的非故意性不作为。这种忽视包括身体的、情感的、医疗的、教育的、安全的和社会的等多个领域。有童年创伤经历的成人常表现出内化或外化与虐待（忽视）有关的痛苦。内化可能导致情感症状，如抑郁、焦虑等，外化则可能引发行为和人际关系问题，可能导致出现多种精神症状或障碍。

3.2 个案分析与辅导策略

3.2.1 个案分析

根据对个案资料的收集，来访者存在的问题主要源于情绪，而不良情绪的产生与他的人际关系存在千丝万缕的联结，究其深层根源可追溯至童年时期创伤经历。童年缺乏父母的关心和照顾，父母关系不和谐，使他感受到家庭关系的不稳定。同时，父亲具有家暴倾向，情绪不稳时，经常殴打来访者和来访者的妈妈，既往的创伤经历，导致来访者不愿与父亲交流。童年期的躯体虐待、情感忽视，使来访者度过了一个不幸福的童年，他期望得到家人的关爱，但家人爱他的方式并没有让他感受到那是他所需要的爱，有些言语甚至带有伤害性。他希望通过自己的爱给予妹妹关爱，但妹妹却害怕他，让他感觉自己像爸爸，而他不想成为像爸爸那样的人，然而他的行为模式却与爸爸又如此类似。奶奶希望与他交流，但他却抗拒与奶奶交流，对奶奶的爱，他不知道如何回应，担心自己爱得太迟，会感到内疚。生活中，由于缺乏主动交往，同学间的情感支持很少。童年创伤经历对个体的负性影响是不容忽视的，特别是在缺少有效干预或治疗的情况下，负面影响甚至可能在数年后也难以消退。童年创伤经历可能导致个体形成不安全的亲子依恋关系，形成不良的亲子互动模式。随着大学生走出家庭进入大学校园，这种不良的人际互动模式可能会从家庭外溢至与学校乃至社会上其他人的交互模式中，表现出消极的认知模式，认为自己不值得被爱、不受欢迎，认为别人不值得相信等。对他人的不信任，有可能使个体回避人际交往，导致人际关系问题^[5]。

3.2.2 辅导策略

通过“以人为中心”的工作态度与理念，咨询师与来访者一起建立良好的工作同盟，帮助来访者进

行有意义的自我觉察,以开放的心态认识和接纳自己。来访者心理痛苦的产生很大程度上是认知过程中发生的机能障碍,采用认知行为疗法帮助来访者改变认知,从而引发情感和行为方面的改变。运用理性情绪疗法,帮助来访者确认自我建构中的不合理信念,学会用合理的认知替代无效的思维方式,从而改善不良的情绪反应,改善与他人相处的模式。

3.3 辅导过程

3.3.1 咨询关系建立阶段(1-2次面询)

收集来访者信息,了解来访者的基本情况,通过倾听、理解和共情的方式,无条件积极关注来访者,以建立良好的咨询关系。在会谈中,共同商定咨询目标,根据来访者的意愿,将咨询目标设定为情绪改善、人际关系改善和自我接纳。心理创伤往往会对情绪体验、情绪表达和情绪调控方面造成损害,如果来访者能够体会到安全、信任、温暖、接纳和自由等关系特点,他的自我探索才会开始。与来访者建立关系同盟,了解来访者的成长经历,帮助来访者认识自己的情绪和人际相处模式,理解他为何无法释怀,以及他对自己的负性评价从何而来。

3.3.2 童年创伤认知分析阶段(3-5次面询)

来访者痛苦的根源很大程度上来自童年时遭受的情感忽视和躯体虐待,他不喜欢自己,厌恶自己,却又渴望被人重视。他想做一个好哥哥,但却事与愿违。父亲的暴力行为模式无意识地影响着来访者,使他形成与父亲相似的行为模式,这令来访者感受到痛苦。

在本阶段中,咨询师需要多倾听来访者内心的声音,理解他内在的感受,鼓励他学会表达自己。协助来访者理解冲突背后的关系问题,学会放下和接纳。接纳不完美的父母,宽恕父母的无知和有限。相信他们在最深处是爱自己的,相信他们并非故意伤害自己,相信他们自己也在痛苦和纠结中。接纳自己生病的一面,慢慢去修复自己的社交功能,学会成为一个快乐的哥哥。

经历过创伤事件的来访者往往倾向于过低的评价自己,常常会感到强烈的自责、无能和挫败感,缺乏自信心和面对困难的勇气,容易产生负性的情绪体验。通过心理健康教育、放松训练和布置家庭作业等方式,引导来访者正确看待和认识自己的心理疾病,学会调节自己的情绪。在第3次咨询中进行了风险评估,虽有自杀意念,但频率低,尚能自控。由于情绪低落仍然存在,具有抑郁症状,建议进一步就医复诊。

3.3.3 童年创伤疗愈阶段(第6-8次面询)

咨询中采用理性情绪疗法和认知行为疗法,与来访者探讨诱发事件、想法和情绪之间的关系,引导其认识到不良认知带来的消极情绪,纠正不合理的认知,鼓励其在出现不良认知时及时觉察自动化想法,以冷静的视角看待想法和认知,并学会调节不良情绪。

与来访者一起探讨关系问题,包括与父母、妹妹、爷爷奶奶、同学、室友和同事等的关系。不良情绪的产生与上述关系密切相关,帮助他理解自己在各种关系中的想法和行为,更好地认识真实的自己。当童年创伤对自身的影响无法完全消除时,我们可以选择与曾经的创伤共存。如果伤痛无法完全化解,阴影无法完全抹去,不如把它当做自己生命中必须要过的一个关卡,或者把它当做助自己强大的一次刺激,与它和平相处也许是个不错的选择^[7]。

3.3.4 咨询巩固阶段（第9次面询）

本阶段中，协助来访者修复与家人的关系，增强家庭的力量以获得亲情的支持。例如，如何与妈妈有效沟通，如何更好地表达自己。通过对其与亲友关系的了解，帮助来访者认识到这些方面与自身的人际互动模式之间的联系。协助来访者看到自己的变化，鼓励他走出自己的小圈子，树立与他人交往的自信心，激发内在潜力，完善社会支持系统。

培养积极心态是我们克服童年创伤的有利武器，鼓励来访者从积极正面的角度看待自身的优势资源，例如善良的心、努力的动力和改变的勇气等。在讨论疾病复发预防方面，提醒来访者需要遵循医嘱按量服药，不能自行减药或停药，若出现症状反复，需要及时就医或告知家人。

4 心理辅导效果评估

4.1 来访者的反馈

经过9次咨询工作，咨询师通过来访者的反馈了解到辅导效果。来访者反馈称，自己的心理状态与以前相比有了很大的变化。他表示愿意与他人进行沟通，能够听取他人的建议，愿意接受同学的邀请，也愿意主动走出去与他人交流，这与以前的自己相比，迈出了很大的步伐。在谈及与妈妈的关系时，他愿意与妈妈多聊一些自己的事情，尝试着去理解妈妈，并学会用有效的方式向妈妈表达自己。

4.2 咨询师的经验性评估

在第7-8次咨询中，咨询师察觉到来访者在情绪上有了明显的变化。连续两次咨询中，从来访者的脸上可以看到微笑，发型也换成了新潮的卷发，看起来精神焕发。他渐渐地去接纳那个生病的自己，学会与身边的人融合，不再像以前那样像一个小刺猬，更加有力量了。从社会功能的角度来看，他能够与身边的同学有接触，能够用自己的力量去做一些积极有意义的事情。在家庭关系方面，与妈妈的关系有了些许的改善，愿意向妈妈主动分享自己的快乐；他能够站在妹妹的角度思考问题，尝试着成为一个能够给妹妹带来快乐的好哥哥。根据最后一次咨询的情况来看，来访者逐渐建立了合理的认知观念，能够从成长的角度思考和观察自己所经历的负性事件及情绪。

4.3 辅导员的反馈

从辅导员处了解到，该生近一年来的情绪变化整体趋于平稳，偶有情绪不稳定现象。药物治疗和心理辅导相结合，在一定程度上缓解了不良情绪。在日常学习生活中，他能够积极参加班级活动，与室友的关系有了很大的改善，愿意与室友一起走出去看外面的世界。

5 讨论

本案例通过认知行为疗法、理性情绪疗法、人本取向心理治疗法、布置作业任务等，帮助来访者释放情绪，调整不合理的观念，获取积极能量，重新建构新的行为模式，以促进身心健康和人格全面发展。从咨询效果来看，这些心理辅导方法对疗愈大学生童年创伤是有效的。走出童年创伤，疗愈自己，并非

一蹴而就的事，这需要来访者不断学习与练习，必要时寻求外界的帮助。同时，还需要一定的人际支持和安全的环境，才能让来访者有勇气去面对创伤并走出创伤。

在心理咨询的过程中，对于来访者成长经历中所积累下的问题，咨询师需要积极引导来访者正确认识自己的情绪和行为问题，并采用积极取向的应对策略，这能有效缓解创伤体验。负性情绪下产生的自动化思维往往与早期童年成长经历相关，深入分析困扰来访者情绪的深层原因，可以帮助咨询师找到达成咨询目标的突破口。对于高校而言，重视曾经有童年创伤经历的大学生的人格培养和心理健康辅导工作具有重要的现实意义，这有助于推进大学生心理健康教育，预防高校心理危机性事件的发生。

参考文献

- [1] 阎燕燕, 孟宪璋. 童年创伤和虐待与成年精神障碍 [J]. 中国临床心理学杂志, 2005, 13 (2): 208–209.
- [2] 姜文娟. 边缘型人格障碍患者的儿童期创伤与分离性体验的相关研究 [D]. 武汉: 华中师范大学, 2008.
- [3] 郑渝萍. 你可以面对的童年创伤 [J]. 心理月刊, 2008 (12).
- [4] 郭兰, 孙启武. 心理创伤: 评估诊断与治疗干预 [M]. 武汉: 武汉大学出版社, 2013.
- [5] 依拉木江, 阿布都艾尼, 徐子纯, 等. 大学生童年创伤经历与复杂创伤后应激症状之间的关系 [J]. 中国临床心理学杂志, 2023, 31 (1).
- [6] 马君英. 大学生童年创伤与人格特征的调查研究 [D]. 武汉: 中国地质大学, 2010.
- [7] 丁闽江. 温暖你的大学时光 [M]. 北京: 华夏出版社有限公司, 2022.

A Case Study of Childhood Trauma Counseling for Vocational College Students

Ma Junying

Hubei Urban Construction Vocational And Technological College, Wuhan

Abstract: the negative growth experience in childhood may bring many uncertain influences to the personality development of college students, lead to the instability of personality structure, and lead to various complex psychological problems. By analyzing a case of psychological counseling of childhood trauma in higher vocational college, this paper explores the methods and strategies of psychological counseling of childhood trauma, to provide some empirical data for the research on the methods of childhood trauma counseling for college students.

Key words: Childhood trauma; Psychological counseling; Case study