

一例小学校园霸凌的心理危机干预分享

——不强化，不关注的重要性

豆立宁 李淑丽

沈阳六一儿童医院，沈阳

摘要 | 近几年社会对校园霸凌的关注，让很多家长和老师对校园的“霸凌”“欺负”现象闻虎色变。本文以一例小学生被霸凌事件的危机干预案例为例，提供一些反思，不是所有霸凌都需要重点关注和强调，我们应该相信孩子的心理调整能力和人际适应能力，根据家庭功能情况和孩子的个性，对霸凌事件提供影响更小的解决思路，把危机变成孩子的成长机会。本文干预思路并没有使用特定的治疗流派，根据综合心理评估，综合了家庭系统治疗和叙事疗法的理念，以短程焦点的聚焦，支持和澄清方法，让孩子和家庭从这次危机事件中走了出来，对家庭教育理念和孩子的成长都有了新思考。

关键词 | 校园霸凌；防御机制；叙事疗法；家庭支持

Copyright © 2024 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 案例背景

1.1 个案基本资料

小华，10岁，男，五年级，独生子，性格内向，感受敏感，父母关系可，有较好的情感支持，但从小父母陪伴较少，平时爷爷奶奶带的多，学习中等，同学关系较好，很少有冲突。

患者主诉：不想上学，也不觉得恐惧，就是不想去上学，不想学习，自觉情绪挺好，只要不去学校一切都挺好。

初始印象：初见面，稍紧张，但精神状态较好，稍放松后就能较开朗地表达自己的近期情况，也能简单地表达自己最近的情绪感受。

作者简介：豆立宁，中国医科大学，硕士，应用心理学、心理治疗师（中级），研究方向：青少年心理健康；李淑丽，河南医科大学，本科，副主任医师。

文章引用：豆立宁，李淑丽. 一例小学校园霸凌的心理危机干预分享——不强化，不关注的重要性 [J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6(1): 1-7.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0601001>

家长诉求：让孩子尽快返回学校，同时要求指出孩子的问题与霸凌有关，想通过司法给孩子一个交代。

1.2 事件发生经过

五年级上学期，小华因为和一个比较淘气的同学有冲突，遭到该同学“报复”。小华被五个同学堵在厕所欺负，遭受被扒裤子、推搡、打骂等。因儿童力量有限，同学对小华“拳打脚踢”并没有造成小华身体上的实质性受伤。但该事件之后小华变得情绪低落，并出现睡眠障碍，开始对学习产生逃避心理，拒绝上学，只在家玩手机。父母很着急，和学校，欺负人的同学核实情况，未能彻底了解事情发生的经过，几方说法各异，欺负人的同学家长和同学都表达了歉意，但小华依然不能去上学，小华的家长准备走司法程序，同时来本院就诊，干预孩子心理状态，想尽快让孩子返校或者转学。

2 评估及个案概念化

2.1 症状及行为表现

最初一周躯体症状明显，头疼，恶心，睡眠障碍，入睡困难，伴噩梦，后在父母的关心下，躯体症状减少，但话变少，不愿意沟通，更不能提学校，一提学校就莫名生气，未见明显情绪低落，情绪波动也不大，只要不提上学，吃饭、出去玩都可以，但厌学情绪强烈，内在情绪的觉察不足，压抑和屏蔽掉很多剧烈的情绪，比如恐惧，悲伤，愤怒等，用逃避环境来让自我功能维持稳定，虽然有压抑，合理化，并以逃避应对现实情况和情绪反应，整体心态还是较低落，兴趣减退，行动较少，有抑郁心境表现。家长很着急，妈妈焦虑情绪明显，但也不敢多说多问，每天就是顺着孩子。鉴于这些症状和表现，及应激事件，初步定为急性应激障碍性反应。

2.2 主要问题及原因分析

逃避行为：情绪压抑。面对急性、强烈刺激，自身防御机制让孩子屏蔽了对当时事件的回忆，同时压抑了内在的恐惧、愤怒情绪，以维持自身的稳定性。

对学校：学习的厌恶。虽然没有情绪的表达，但潜意识把恐惧情绪已经泛化到与场景有关的事务和事件，想要转化观念，必须让孩子先认识到压抑的情绪，能够表达出对霸凌事件的愤怒和恐惧。

家长的焦虑：转学打算和付诸司法。家长面对孩子的情况，很愤怒，焦虑，怕孩子留下心理阴影，同时很无助，但也需要做点什么让自己的愧疚和愤怒有释放途径，以缓解内在的焦虑。

3 干预思路与方案

3.1 干预思路及理论依据

基于孩子年龄和自我功能尚未成熟，选择动力学理解孩子及家长的防御机制和对事件的应对方式，

用叙事疗法理念和孩子共同重述事件经过，用短程聚焦的方法澄清期间的想法和情绪反应，及其自动的应对方式的优势和后患。在此过程中，也和家长做沟通，但没有加入家庭治疗，缓解家长焦虑，以免家长的态度，强化了霸凌事件对孩子的影响。

3.2 干预方案

通过对孩子的综合评估及与家长的初步沟通，制定了三个阶段的干预方案。

第一阶段：建立良好咨访关系，倾听与共情，通过澄清、明晰问题和来访达成咨询共识。主要任务还是建立信任关系，不去过快提及事件过程和对他的影响，让孩子感受到，自己现在的逃避行为是可以被接纳的，甚至是被允许的。

第二阶段：接纳孩子现在的应对方式同时加入引导，触及问题本身，通过澄清与面质，和孩子共同去重述事件，期间多予以支持，适当时候加入分析干预。同时开始面对问题，尝试探讨问题解决可能性，并和家长一起实践，尝试解决问题。

第三阶段：调动家长和孩子一起去面对和解决问题，而不再逃避和表达愤怒情绪，在这个过程中，及时对过程中的犹豫和新的情绪予以澄清和分析，支持更积极主动地去面对问题，同时做结束总结，和孩子做告别和面对未来困难的支持。

4 干预过程

4.1 第一阶段：（第1—3次）

初次孩子比较紧张，只是叙述最近在家的情况，但熟悉后，孩子表达欲逐渐增强，对学校，学习的话题也开始慢慢接受。以下是咨询过程主要对话节选。

治疗师：你好，我是豆豆老师，你呢，我怎么叫你啊？

来访：小华。

治疗师：你知道为什么来这里吗？

来访：嗯……因为我不去学校。

治疗师：嗯，不去学校，你都做些什么啊？

来访：就在家待着，看电视、手机……偶尔也看看书。

治疗师：你挺厉害啊，还能看书，挺自律啊，是不是也怕家长说你，在家啥不干，就是玩手机、看电视。

来访：嗯嗯，是啊，奶奶总说我，爸爸妈妈，偶尔也说，说也没用，就是啥都不想干，不让看手机、电视，我就回屋躺着。

治疗师：嗯嗯，是啊，听得出来，你也能理解他们，是不，也知道自己应该怎么做，但是没有精神头去学习、看书了，是吧？

来访：嗯嗯，是啊，我也想去学校，但一想到要去上学，就难受，头疼，也不知道为啥。

治疗师：嗯嗯，确实，人难受了，干啥都没精神，可以给自己一段时间，调整调整自己状态，别着急啊，我也和你爸妈说下，以后不催你了。那你希望他们能为你做点什么啊？

来访：嗯……不用，他们也不听……他们说的也对，我得尽快去学校，要不跟不上了……（沉默）

治疗师：嗯……你也怕跟不上学习，也怕他们失望，是吧，但是没有精神头去学习，或者上学。那你觉得，是什么阻碍了你啊？

……

阶段总结：建立关系用了三次咨询，中间用沙盘和卡牌引导孩子对目前自身困境的觉察和反思，支持孩子深入了解现状，并接纳自己的状态，同时有勇气去面对问题，敢于或者有意愿去面对已经发生的事件，并有意愿去解决问题。在信任的基础上引导孩子对目前状态进行分析，从事件本身还原，自我解读，自己用过的应对方式分析，并鼓励支持孩子更大胆地去了解事件—症状或者困扰的因果关系。同时和家长做深入沟通，解释孩子的心理状态和目前症状的影响，缓解家长尤其妈妈的焦虑情绪，不强化事件的影响，消除“事件对孩子的心理健康造成巨大阴影”的担心。

4.2 第二阶段：（第4—7次）

这一阶段，孩子和家庭开始面对问题，本阶段逐步深入，还原应激事件，继续澄清对事件的不良信念，激发来访压抑的情绪，和孩子一起看到内在真实的正面和负面情绪，并能自己得出对困扰的解决方向。

对话节选：

治疗师：还想再聊聊学校的事吗？

来访：嗯，我也不知道为啥，他们就把我堵厕所了，扇我嘴巴子，我都懵了……

治疗师：嗯嗯，害怕了吧？

来访：还行吧，我也还手了……他们人多，人少我也不怕。

治疗师：哈哈，你真厉害，后来后怕没？

来访：嗯呢，说实话也害怕，回教室，我都懵了，也不敢告诉老师，后面课都没听，气我了……

治疗师：哦哦。

来访：回来我就想怎么对付他们，晚上都没写作业，也没敢和家里人说……嗯，第二天起来，就不愿意去上学了。

治疗师：是吧，我要是你，都不敢去了，肯定告诉家长啊……你很勇敢了，还敢去面对他们。

来访：嗯，回家奶奶就问我了，为啥不高兴，晚上就告诉我妈了，我妈很生气，差点骂我……

治疗师：哦，骂你了吗？

来访：没有，说我了……

治疗师：嗯，我猜你妈不是生你气吧，是心疼你了，说你也是说你没及时告诉他们吧？

来访：嗯嗯，也许是心疼我吧。

治疗师：是的，我也有孩子，一定是心疼你了，然后呢？

来访：……

阶段总结：允许孩子充分表达事件发生的过程，和产生的情绪以及想法，逐步澄清，他害怕、愤怒都是正常的，甚至觉得自己不够好，不被喜欢也是正常的，同时强化父母对他的关心，虽然父母在言语表达上有很多责怪和愤怒，但对他的关系和在乎是最主要的，让孩子感受到家庭的支持。这个阶段也跟

家长交代，不要着急逼孩子上学，多和孩子表达“经过这事，我们长大了，能勇敢面对困难了，也能更积极解决问题了”，让家长多去理解孩子的恐惧，去共情孩子的愤怒和逃避心理，允许孩子逃避一段时间，同时带动孩子一起商议如何解决这次“危机”。

4.3 第三阶段：（第8—10次）

经过前4次澄清和解释，孩子对事件的认识变得积极了，虽然还带恐惧心理，但已经有意愿去尝试了，父母对孩子也多了些理解，没有再催促孩子，在休学期间还带孩子去外地玩了几天，同时和孩子商量后，报了一个武术班。孩子也很愿意去。在家里话也变多了。家长放弃了走司法和转学的想法，在老师帮助下，几个孩子和家庭也达成了和解。

对话节选：

治疗师：小华，最近状态挺好啊，笑容变多了，话也多了啊，武术最近练习的咋样啊？

来访：是吗，我原来话也不少吧，哈哈，挺好的，最近还重新看火影忍者了，我得变强。

治疗师：哈哈，真好，想要变成大侠啊，听说你和那几个同学还去吃饭，看电影了啊。

来访：嗯，是的，他们都道歉了，也没想怎么样，都是“小明”小心眼，想吓唬吓唬我……没觉得我好欺负，还认为我挺厉害呢，一打五。

治疗师：哈哈，是吧，确实很厉害，他们也服你了吧。

……

来访对此事的应对方式，基本适应现实了，虽然还有一些自我安慰的幻想和观念，但对孩子增强勇气和自尊有好处，也嘱咐家长，要允许孩子时不时地吹牛，同时也要多与那几个孩子的家庭互动，彻底消除内在的恐惧。

治疗师：现在上学了，心情也好了吧？

来访：是啊，老师也经常夸我了，心情还行吧，学习有点难。

治疗师：正常啊，你都多久没去了，慢慢来，小学的东西还好，你的智力水平没问题。以后就好好和同学相处，好好练习武术。

来访：嗯嗯，武术练着也累，但我还是挺喜欢的。

治疗师：嗯，加油吧，经历了这个事，你也变得更勇敢和坚强了，是不是？

来访：是啊，不怕打架了，哈哈。

治疗师：哈哈，是，大侠了都是……嗯，也谢谢你这段时间的信任，说了这么多，看着你战胜自己，我很佩服你啊！

来访：哈哈，还好吧。

治疗师：嗯嗯，以后肯定更勇敢，遇事不怕了。

……阶段总结：经过10次访谈，治疗基本结束。接下来就是每周一次，或者两周一次的面谈，评估孩子自我功能的稳定性和现实适应的情况，整体恢复挺好。基本回归了正常的学习，生活规律。

5 案例总结与反思

5.1 案例总结

通过对孩子系统的心理干预，以及和家庭的互动，让孩子顺利返校，虽然心理状态较几个月前有很大改善，但事件对孩子的影响还是有的，并没有彻底解决，一是因为孩子的自我功能尚在发展中，适当的压抑和合理化对孩子的现实适应是必要的，同时也建议家长持续关注，默默关注孩子的学习和交往情况，不做评判和要求，顺着孩子的节奏过一段时间。也要家长反思，面对应激事件自己的关注点，要更多共情孩子，用合适的方式表达自己的爱。急性应激的影响会持久，而且孩子还可能出现一些不恰当的防御机制，通过幻想，自我夸大来支持自己。家长要观察孩子的心态变化，及时给到支持，以及寻求专业帮助。

5.2 案例反思

关于霸凌的危害及对孩子成长的影响，有很多研究和文章做了很多叙述，司法、教育政策层面也有相关研究和调整，近些年这类事件已经得到很大改善。自媒体时代，无论是教育平台还是心理服务平台，出于不同目的，多多少少对霸凌的危害有过度渲染的倾向，但不是所有的霸凌都需要重点关注，本例是其中之一，之前也有很多类似事件，没有本例严重，但家长表现出的焦虑和应对方式，并没有消除霸凌事件对孩子成长的影响，甚至一定程度上强化了孩子“受害者”的心理，希望本文能给家长和同仁一些启示，在面对霸凌事件时，能更客观地评估和制定干预方案。

参考文献

- [1] [英] Martin Payne. 叙事疗法 [M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2020.
- [2] [加] Susan M Johnson. 依恋与情绪聚焦治疗 [M]. 北京: 化学工业出版社, 2020.
- [3] [美] Robert J Ursano. 心理动力学心理治疗简明指南 [M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2018.

A Case of Psychological Crisis Intervention in Primary School Bullying

Dou Lining Li Shuli

Shenyang Liuyi Children's Hospital, Shenyang

Abstract: In recent years, the attention of society to campus bullying has caused many parents and teachers to pay excessive attention to the phenomenon of “bullying” on campus. This article provides some reflections on a case of crisis intervention in a bullying incident of a primary school student. Not all bullying should be so concerned and emphasized, we should believe in the child’s psychological adjustment ability and interpersonal adaptability, according to the family function and the child’s personality, to provide a less influential solution to the bullying incident, and turn the crisis into a child’s growth opportunity. This intervention idea does not use a specific school of treatment, according to the comprehensive psychological assessment, Integrating the concepts of family system therapy and narrative therapy, with short-term focus, support and clarification methods, children and families came out from this crisis event, and had new thinking about family education philosophy and children’s growth.

Key words: School bullying; Defense mechanism; Narrative therapy; Family support