

## “世界崩塌了，我该怎么办？” ——一例初中生急性应激障碍的学校心理咨询案例报告

汪 媛

杭州云谷学校，杭州

**摘要** | 本案例报告了一位中学生在不经意间看到父母离婚协议书后出现的一系列应激反应，包括生物节律、认知、行为、情绪及社交等方面的改变。学生陷入痛苦又不知如何应对，家长与班主任及时将情况反馈至学校心理部门并寻求专业支持。心理教师在学校教育场景下，运用专业心理咨询技能并通过家校联动的方式，开展学校心理咨询，帮助学生重新回归正常的家庭与学校生活。

**关键词** | 初中生；急性应激障碍；学校心理咨询

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 人口学资料

小 A (化名)，男，15 岁，来访时为初三学生，本地人。

小 A 中等身高，皮肤白净、长相清秀。由其母亲推荐至学校心理咨询室进行咨询。每次前来都是身着校服，在咨询过程中习惯性低着头，较少与咨询师进行眼神交流，较为频繁地用手触摸鼻子。

### 2 主诉

小 A 近期情绪波动较大，脾气变差，经常出现没来由的暴怒及骂人冲动；失眠、胃口差；同伴关系极度恶化，甚至主导同学打群架；无心学习，以至于成绩一落千丈。

### 3 咨询设置

每周一次，每次 50 分钟，咨询地点为学校心理咨询室，共进行 6 次咨询；学校心理咨询免费。

通讯作者：汪媛，杭州云谷学校专职心理老师，华东师范大学应用心理学硕士研究生，研究方向：儿童青少年心理健康咨询。

文章引用：汪媛. “世界崩塌了，我该怎么办？”——一例初中生急性应激障碍的学校心理咨询案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6 (9): 487-495.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0609059>

## 4 评估与诊断

评估方法：咨询访谈、房树人投射测验。

评估诊断：本案例考虑为急性应激障碍（ASD）。

在排除了器质性障碍和精神分裂症、人格障碍等精神病性障碍后，根据小A的应激事件、症状表现、持续时间以及社会功能受损情况进行评估。小A在看到父母离婚协议书后出现一系列应激反应障碍<sup>[1]</sup>，其临床表现以唤起症状<sup>[2]</sup>为主要特征，伴有闪回（以噩梦形式呈现）、回避行为、与创伤有关的负性认知及情绪、易激惹以及社会功能受损，无明显分离性症状<sup>[3]</sup>，症状持续时间超过3天且不超过一个月。

## 5 案例描述

应激事件：大约10天前，小A无意间看到了父母的离婚协议书，顿时感觉世界都崩塌了。当时他心里非常的难过且不知所措，担心自己家会因此散掉，从此再没有人管他和关心他，他感到非常恐惧。同时，他也对父母的做法非常愤怒，觉得他们一直都在演戏欺骗他，明明已经离婚了却还要在他面前伪装和睦。他的脑海中经常会闪现那份离婚协议书，越想越恐惧、越愤怒，可是又忍不住去想，当天晚上就失眠了，此后每天都心慌意乱、魂不守舍。

重要事件：近期，一个原本跟他玩得好的同学说想买个手机，就向他借了3000块钱，而且保证下周零花钱到了就立刻还给他。他觉得这个同学是比较值得信任的，就把钱借给了他。结果过了快两周，这个同学不但没有还钱，还对他避而不见，他就感觉很奇怪。从其他同学处得知，该同学上星期过生日，请了很多人一起吃饭，花了很多钱……于是，他就去找这位同学要求还钱，对方只是冷冷地对他说：“我现在没钱，你让我拿什么还？上星期我本来也想请你一起来参加我的生日宴的，可是看你最近心情不太好就没叫你而已。”当时他感觉很愤怒，他那么信任这个同学，结果骗了他，顿时觉得这个世界都是不值得信任的，所有人都在骗他。一气之下，当天就给他在外校的朋友打电话说了此事，他们说要给他出气，放学后揍这个同学一顿，然后他们就约了打群架。碰巧在事发时，正好被学校一位教师撞见并及时制止。但是此事影响较大，被教导处严肃处理了。

小A自述：近期感觉心里很乱，什么事情都不想做，更无心上课；晚上失眠、还常做噩梦，胃口也变差了；情绪起伏难以控制，会莫名其妙地发脾气；原本关系要好的同学也不想跟他们来往了，觉得他们都是不可信任的；感觉自己好糟糕；回到家也会经常跟母亲吵架，感觉母亲很烦，甚至产生不想回家的念头。这样的状况已经持续了近2周。

## 6 背景资料

### 6.1 家庭情况

家庭成员：

父亲：45岁，大学毕业，某企业创始人；

母亲：42岁，大学毕业，某国企员工。

小A是家中独子，足月顺产，未患过具有重大提示意义的疾病，身体健康，从小至今都是由父母亲自抚养长大。过去睡眠、饮食均正常。

小A的父亲经营着一家规模较大的企业，工作繁忙，经常出差；母亲是某国企员工，工作较轻松。从小到大小A的生活和学习多是母亲在照料。父亲与母亲在某些理念上有分歧，偶尔也会吵架。父亲对小A很有耐心，当他做错什么事情的时候，会很耐心地跟他讲道理。只要父亲在家，母亲便会刻意留出父子独处的时间与空间。总体而言，一家三口的氛围还算是融洽的。

## 6.2 学校情况

小A家离学校不算远，每天独自往返于家、校。

班主任反馈：小A是一个很和善的男生，长得白净清爽，日常跟同学关系也不错；学习成绩一直在前十名，而且心里已经有了目标高中，也非常有希望考上。家校配合一直也不错，小A的母亲很关心他，尤其关注他的学习。但是，他近期上课经常发呆、眼神游离，作业也经常完不成。上周的模拟考试成绩跌到40名后，问他发生什么事了也不说，就一直低着头。他主导同学打群架让所有老师和同学都震惊不已。

同学反馈：以前小A是个阳光开朗的男生，与同学相处融洽，大家也都很喜欢他。而且他为人很大方，如果哪个同学有困难找到他，他基本都会提供帮助。最近也不知怎么了，他总是魂不守舍，对人也是爱答不理；有时候还很吓人，会突然用手砸墙或砸桌子，好像很生气的样子。

## 7 案例理解

### 7.1 个案概念化

通过五因素分析模型，对小A的状况进行梳理和理解，如图1所示。

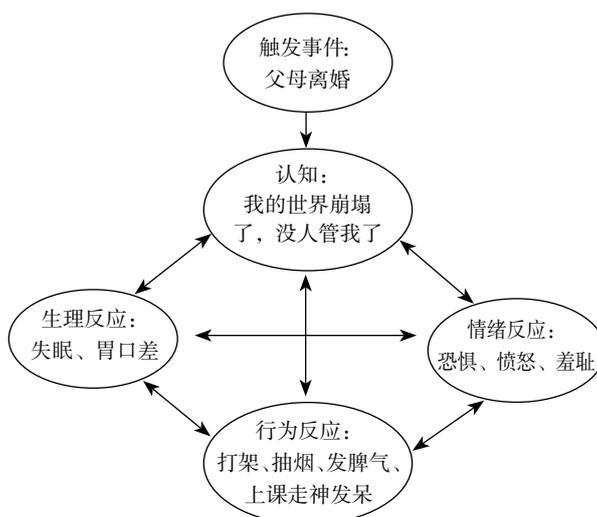


图1 小A问题的五因素分析模型

Figure 1 Five-factor analysis model of A's problem

通过图1，我们得以理解：父母离婚这一应激事件的出现，大大超出了小A的心理承受和应对能力，因此，在他的生理、行为、认知、情绪等层面都表现出不同程度的影响。

### 7.1.1 生理层面

应激事件发生后，出现失眠、做噩梦、胃口差等生理变化。

### 7.1.2 行为层面

#### (1) 打群架、抽烟

因同学未及时还钱，加之认为被对方欺骗而愤怒，一怒之下叫外校同学与该同学打群架。心情不好的时候，经常去外校同学家玩，还被他们带着学会了抽烟。虽然没有到上瘾的程度，但已经抽过4次了，家长和班主任均不知情。

#### (2) 在家里与母亲争吵

以往很听母亲的话，近期却对母亲频繁发脾气，还跟母亲对着干，与她争吵。

#### (3) 在教室突然狠砸墙或桌子

老师和同学均反映：近期小A在教室里会用手砸墙或桌子，吓到了老师和同学。

#### (4) 上课发呆走神、不做作业

以前小A的成绩在班里都是位居前十，考重点高中是非常有希望的。然而，近期他上课发呆走神，作业也不想做，成绩下滑非常明显。

### 7.1.3 认知层面

(1) 灾难化解释：父母离婚了，家就散了，“我”的世界就崩塌了；“我”不知道该怎么面对和处理未来的事情。

(2) 以偏概全：父母离婚没有告诉他，觉得他们欺骗了自己；同学过生日没邀请他且不按时还钱，以至于他觉得全世界都是不值得信任的。

### 7.1.4 情绪层面

(1) 愤怒：对父母的行为和隐瞒感到愤怒，对身边同学的不守信用而愤怒。

(2) 恐惧：害怕父母都不管他、不要他了，感到惊慌失措。

(3) 羞耻感：认为父母离婚是件很羞耻的事情，别人会因此嘲笑他、远离他。

## 7.2 咨询目标

通过全面的信息收集和个案概念化的理解后，咨访双方讨论制定咨询目标为：

首先，帮助小A稳定情绪是当前的首要任务。小A在情绪管理上存在明显的波动，导致其在日常生活中出现恐惧、愤怒、羞耻等情绪表现，帮助他识别并应对负面情绪源，逐步恢复情绪平衡。

其次，缓和与同伴及父母的关系。小A在人际交往中存在一定的困惑与冲突，尤其是在与同伴和家庭成员的互动中。这些关系问题加剧了其情绪困扰，影响了对外界的信任感和归属感。

最后，尽快回归正常的学习生活是最终的目标。小A目前在学业上可能受到情绪和关系问题的干扰，导致注意力不集中、学习效率低下等问题。通过稳定情绪和改善重要关系，小A将能够更好地适应学习环境，逐步恢复学习状态。

## 8 咨询辅导过程

### 8.1 第1-2次咨询：全面收集信息，建立咨访关系

前两次咨询通过面谈的方式了解了小A遇到的困难、家庭背景信息、情绪以及在生活、学习、人际方面受到的影响。同时，在咨询过程中，咨询师对他的倾听、共情与接纳，让他感到咨访关系是安全、可信任的，愿意分享内心的感受并持续前来咨询。

### 8.2 第3-4次咨询：打破僵局，寻找问题根源

在第3次咨询中，当听到小A说“这个世界都是不值得信任的，所有人都在骗他”时，咨询师敏锐地觉察到这或许与他近期状态大变有关，就顺着这条信息深入询问。但明显感觉他心里有所顾忌，还不愿说出心里藏着的真正影响他的事，只是用“没有啊”“还好啊”之类的话敷衍咨询师。刚好这次咨询的时间也到了。

本次咨询结束后复盘，咨询师越发觉得他心里藏着一个很大的“秘密”，且这个“秘密”对他的打击和影响极大，他现在的所有反应应该都是这个“秘密”引发的应激反应。加之，他又临近中考，时间紧迫，咨询师必须想办法帮他打开心扉，了解事情真相，才能更好地帮助他。

第4次咨询，他如约来到咨询室。咨询师轻松地对他说：“小A，这次我们先来画一幅画吧。这里给你准备了一张白纸和一支铅笔，需要你至少画三样东西：房子、树和人，不过‘人’不能画火柴人哦；其他的东西你可以任意添加。不需要你画得多么专业、漂亮，只需要按你的想法画出来就行。我们有25分钟的时间来画画。”如图2所示便是小A的房树人作品。

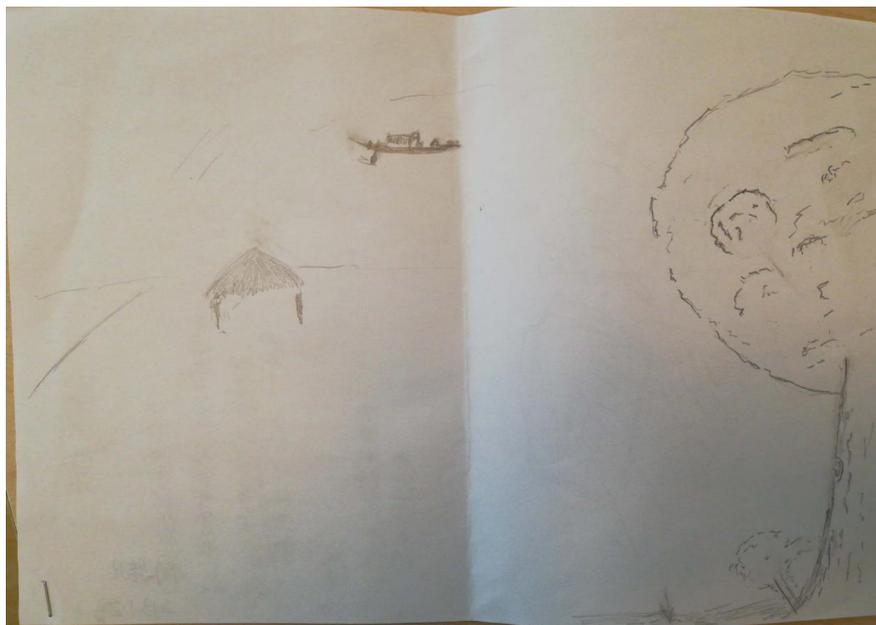


图2 小A的房树人绘画作品

Figure 2 The paintings of Fang Shuren by A

小 A 的绘画过程描述：

小 A 拿到纸后停顿了差不多 8 分钟，在这段时间里，他无数次想要下笔却又不知该在哪里画些什么。第 9 分钟，他终于在左上部画了一座房子，笔触很轻，整个房子涂改了 5 次。不过，最后他还是将房子全部擦掉了。而后，他拿起白纸看了看，在纸张右边画下了一棵树，但不是用线条的方式画的，而是用点涂的方式画。之后在中间画了小舟，最后在左上部画了房子，这个房子没有画完，并且他表示实在画不下去了。于是在第 21 分钟结束了绘画。

看到这幅“房树人”作品，咨询师感觉看到了突破的希望。于是开始了下面的对话。

咨询师：小 A，你可以介绍一下你画的作品吗？

小 A：嗯……右边最明显的是一棵大树，它的下面还有一棵小树和一些小草，但是这棵小树快要倒了；中间画的是一条远眺的小舟；左边是一个屋顶，但我不知道要怎么画下去了，所以就只有这么多。

咨询师：嗯，画得还挺丰富的。如果给你的作品起一个名字，你会起什么呢？

小 A：起名字啊？嗯……（沉思了良久）就叫《无题》吧。

咨询师：《无题》？！嗯，感觉挺贴切的，既表达了你没想好取什么名字，又包含了丰富到无以言表的内容。那我很好奇这棵树是什么树呢？它在哪个季节？

小 A：嗯，是的吧，但我也不知道是什么树，就胡乱画的；不过我想它是冬季吧。

咨询师：嗯，好。那树有树叶或者果实吗？

小 A：不知道，画的时候没有想过，就胡乱画的。

咨询师：嗯，了解了。我还看到中间有只小船？

小 A：对，它就是一条远眺看到的小船，它是那种很遥远、很模糊但又很飘摇的感觉。

咨询师：哦，那是从哪里远眺到这条小船呢？

小 A：从这里（指着房子说）。

咨询师：哦，从房子的地方远眺到的。这房子？（我用疑问的眼神看着他）。

小 A：这房子是一间茅草房，我只画了一个屋顶，其他的不知道要怎么画下去了。

咨询师：嗯，了解了……那在作画的过程中，你的心情或者感受如何呢？

小 A：就很迷茫啊，不知道怎么画。好像心里有很多想法，但就是不知怎么下笔。

咨询师：嗯，从你的画和你的分享中，我感受到了你心里很乱。小 A，我还感觉到你心里藏着一件很大的事，这件事让你感到很恐惧，所以你不知所措，不知道我理解得对吗？

小 A 看着咨询师点点头，然后低下了头。咨询师感受到这时他的内心是极其挣扎的，沉默了大概 2 分钟，他需要一些时间和空间。

咨询师：我们刚才沉默了好一会儿，过程中我看到你有一些复杂的情绪感受，除了生气，我还感觉到你的不知所措和恐惧。我猜你家里可能发生了很大的事，这件事大到让你无力承受；同时，你感觉身边没有人能够跟你分担这些事。虽然你很害怕、很无助，但仍选择了自己默默承受，其实我知道你心里很苦。

这时，小 A 的眼泪开始啪嗒啪嗒地流。咨询师知道已经找到了正确的方向。等他哭了一会儿，情绪平复一些。

咨询师：小 A，这里很安全，而且我愿意陪伴你和跟你一起想办法面对。你可以把心里的事说出来，

这样我们才好一起想办法呀。

小A：差不多2周前，周末我在家做作业。妈妈打电话让我帮她去她的抽屉找一份文件，然后我就看到了一份离婚协议书。我翻看了离婚协议书，上面的确签了我爸妈的名字。我当时都呆住了，好像过了很久才缓过神来。我爸妈居然已经背着我悄悄离婚了，他们不仅不告诉我，而且还天天在我面前演戏，就像没有离婚一样住在一个房子里，我感觉我被他们骗得好惨。

这件事我真的不知道该怎么办，我没法跟人说，我担心别人知道我爸妈离婚了会因此看不起我、嘲笑我；我更担心以后爸妈分开了就没人管我了……（说着，小A的眼泪不禁流了下来。）

……

至此，小A终于放下了戒备，说出了那个让他在短期内性情大变的“秘密”，这为接下来的心理干预和支持提供了更明确的方向。

### 8.3 家长访谈：剧情反转

与小A的第4次咨询结束后，咨询师约小A的母亲进行了一次家长访谈，从母亲那里得到了一个剧情反转的消息：他们夫妻俩是为了买第二套房子而假离婚！其实，他们知道小A无意间看到了他们的离婚协议书，只是因为这是为了买房子而打法律擦边球的假离婚，他们没有勇气跟小A坦诚说明；其次，除了结婚证换成了离婚证，他们的生活没有发生任何变化，仍然住在一个房子里，家里的父母亲友也都不知道他们假离婚的事，所以他们也就不公开这件事了。只是没有想到，这件事竟给儿子造成了这么大的影响。

在经过小A同意的情况下，咨询师将小A的状况和他的心理变化分析给母亲听，母亲听后非常地震惊和后悔。其实，她知道这件事让小A有情绪了，以为过段时间自然而然就没事了，只是没想到他的反应如此强烈。

母亲希望可以在咨询师的帮助下，让他们进行一次沟通，因为近期在家里小A跟母亲说不了几句话就开始争吵，她担心会将事情搞砸。咨询师答应为他们进行一次家庭沟通，但要求父亲也必须参加。

### 8.4 第5-6次咨询：消除心结，重塑信任

在获得小A和家长的同意后，咨询师将第6次咨询变成了小A与父母的亲子沟通之旅。

第一步，在咨询室安全、坦诚的氛围中，引导小A讲述了他经历的事件以及在这个过程中产生的情绪感受：担心、恐惧、愤怒、无助等。小A的情绪一直受到压抑得不到表达，所以造成了那么多的问题行为。这次表达也是让父母有机会去了解小A视角下看到的事件样子，聆听小A的心声与担忧。

第二步，父母对小A的讲述和情绪感受进行回应。小A的父母表示：听到小A的诉说感到很后悔和痛心，他们表示无论发生什么事，小A都是他们最爱的儿子，这点永远不会改变。

第三步，父母陈述他们经历事件的经过和内心的挣扎与担心。其实，小A的父母曾经想过要把事情如实告知小A，只是担心这种不光彩的事情会让小A有心理负担，更担心他因此对父母有看法；虽说他们购买房子最终也是为了小A的未来打算，但是打法律的擦边球毕竟不是光彩的事，所以他们选择了隐瞒真相。他们希望得到小A的理解和原谅，也对因为他们的决定给小A造成如此大的影响深感愧疚。

当得知事情的真相竟是这样时，小A彻底崩溃了，在咨询室里痛哭起来。让他尽情哭出来后，父母上前拥抱安慰他。到这里，咨询师知道小A的情绪得到了释放，心里的担心与恐惧也可以放下了。

第四步，表达期望。经过前三步的处理，小A的心结得以打开，但是为了从源头上让小A感到心安，他内心的期望需要表达出来。他明确表示：期望以后父母不要再把他当小孩子看待，因为他已经长大了，家里的一些大事小事他希望有参与感，父母可以跟他一起讨论商量，这样他才会感到心安和被尊重。小A的父母接受并表示：非常赞同小A的提议，以后在家里会多听听小A的声音，把他当作大人一样尊重并听取他的意见。

## 9 咨询效果

经过6次咨询以及父母的配合与支持，小A表示自己的睡眠、情绪和学习状态都变好了，他可以不用再接受学校心理咨询了。

2周后追踪发现，小A现在正非常专注地为中考进行复习冲刺。

3个月后追踪，小A顺利地考上了市重点高中，还获得了二等奖学金。

## 10 小结与反思

(1) 都说学校心理咨询<sup>[4]</sup>是一把双刃剑，常因双重关系而被诟病，但学校心理咨询也有其独特优势，因为它综合了心理咨询与学校教育的双重特点，既可以将心理咨询的专业性发挥出来，又可以借助学校教育和家校联动的力量。家长和老师对学校心理咨询的接受度更高<sup>[5]</sup>，愿意共同支持学生的心理健康发展，帮助学生更快速地重建社会支持系统，从而走出心理困境。

(2) 家庭是一个人的根基，尤其是对于孩子而言，家若散了，他们容易感觉世界都崩塌了。而且对于安全感相对较低的孩子来说，父母离异会引发内心潜藏的更多不安感。所以，父母在做一些决定的时候，需要多从孩子的视角出发，理解他们对事件与世界的认知和感受。更重要的是，父母切不可存有侥幸心理，觉得过段时间孩子自然而然就好了，很可能孩子的问题会像滚雪球一样越来越严重。因此，遇到心理问题要及时求助，尤其是心理危机。

(3) 对于患有急性应激障碍(ASD)的学生，家校及时关注并联动，给予积极有效的心理干预和支持<sup>[6]</sup>，能够帮助学生快速恢复，从而大大降低其演变成创伤后应激障碍(PTSD)的概率。

(4) 投射测验非常重要。防御和阻抗是咨询中常见的困难，投射测验可以更快、更好地让咨询师看到来访者防御背后的问题和信念<sup>[7]</sup>，找到咨询的突破口，从而更加有效地推进咨询。

(本案例报告已经获得来访者本人及其监护人知情同意，且隐去了来访者及其家庭成员的关键隐私信息，符合案例专业发表的伦理要求。)

## 参考文献

- [1] Leon Piterman. X线正常可能不等于复原：从创伤后应激障碍学到的[J]. 中国全科医学, 2017, 20(14): 1663-1665.
- [2] American Psychiatric Association. The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition

(DSM-5) [Z], 2013: 272-273.

- [3] Padmasiri de Silva. 正念治疗法 [M]. 广西: 漓江出版社, 2016.
- [4] 刘乔丹, 王国猛. 对初中学校心理咨询的总结和感悟 [J]. 科教导刊, 2015 (10下): 166-167.
- [5] 章毓光. 初中生家长对学校心理咨询心态的调查分析 [J]. 温州师范学院学报 (哲学社会科学版), 2001 (1): 70-73.
- [6] 赵旭东. 心理干预有效缓解急性应激障碍 [J]. 健康指南 (中老年), 2023 (2): 56-57.
- [7] 刁维国. 心理治疗方法在学校心理咨询与辅导中的应用 [J]. 教育科学研究, 2000 (4).

## “The world has collapsed, what am I going to do?” —A School Psychological Counseling Case Report of a Junior High School Student with Acute Stress Disorder

Wang Yuan

*Hangzhou Yungu School, Hangzhou*

**Abstract:** This article reports that a junior high school student experienced a series of stress reactions after inadvertently seeing his parents' divorce agreement, including changes in biological rhythm, cognition, behavior, emotion and social interaction, which made him very painful and didn't know how to deal with it. Parents and teachers synchronized the situation with school psychology in time and sought professional supports. In the school education scene, the psychological teacher used professional psychological counseling skills and home-school linkage to carry out school psychological counseling to help students return to normal family and school life.

**Key words:** Junior high school student; Acute Stress Disorder(ASD); School counseling