

我想在班级里受欢迎

——一例多次情绪易怒的小学生辅导个案记录

严莹

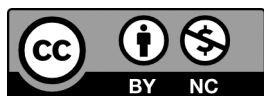
宁波高新区实验学校，宁波

摘要 | 低年级学生的情绪行为问题看似是儿童成长中的常见现象，然而其背后却暗藏内心汹涌澎湃的“猛兽”：“我想在班级里受欢迎”与“他们都是故意的”之间的冲突。一位二年级的学生因为常与班级同学发生冲突，从而在班级里不受欢迎，这又加重了其不良行为的出现，最终极易陷入愤怒情绪的漩涡，破坏其同伴关系的建立和维护。心理教师通过房树人绘画、角色扮演、认知调整与家庭作业、行为训练与家庭作业相结合等方式来帮助学生理清内心真实需求——我想在班级里受欢迎，从而产生改变动力，进一步转变其不合理信念，对该学生的不良行为进行干预与矫正，帮助学生达到回归到正常的同伴交往和集体学习生活中的目标。

关键词 | 情绪调整；角色扮演；房树人绘画；小学生；辅导个案

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 引言

众多研究表明，越来越多的小学低年级学生出现了情绪问题。经前人研究，主要是家庭教养方式不当以及先天遗传因素共同作用所致。因而，情绪问题在小学生低年级心理咨询中屡见不鲜。如果不及时干预，不仅会影响学生的学业成绩，还会导致其社会功能下降，无法融入群体。根据埃里克森人格发展理论，小学低年级学生正处于学龄期阶段，学生在这个阶段需要发展自己的勤奋感并克服自卑感，并且这个阶段的学生已经清晰认识到融入同伴群体的重要性。如果因为情绪问题导致学生在群体中不受欢迎甚至是遭到排挤，这些学生就难以克服自卑感，并陷入对自己能力的怀疑中。因此，针对这种类型的小学生，应在发现问题后立即纠正其认知和行为，形成积极的情绪反应，重点在于改变他们对事件的错误认知，重塑对刺激事件的应对模式。在整个干预过程中，家庭、教师以及咨询师都应各尽其责，促进学生情绪问题的积极转化。

通讯作者：严莹，宁波高新区实验学校，二级教师，研究方向：心理健康教育。

文章引用：严莹. 我想在班级里受欢迎——一例多次情绪易怒的小学生辅导个案记录 [J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6(9): 540-546.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0609066>

2 个案基本信息

2.1 主诉问题

李某，小学二年级男生。2021年3月起，他便经常与班级同学产生矛盾冲突，后被任课教师介绍到心理咨询室进行个别心理辅导。

李某经常对其他人无意的触碰而感到愤怒，并立刻做出极端反应。例如，当有同学不小心踩到他时，他会立刻踩回去，且难以控制自己的行为，直到同学明显哭泣才停下来，事后表示自己做得有点过头，但仍认为自己是正确的。他在认知上有明显的自我中心和绝对化思维，并且有情绪易激惹的特点。这使得他与班级其他同学的关系日益紧张，同学们也因此更加排斥李某。

据任课教师反映，李某在课堂上对自己不感兴趣的课程难以集中注意力，且经常与身边的同学在课堂上起冲突。李某在课堂上除了对感兴趣的问题比较积极参与外，在其他环节经常发呆。

2.2 亲子关系描述

通过班主任对李某家庭情况的了解，其母亲多溺爱孩子，而父亲对孩子的关注较少，且父亲本身的情绪表达较少，较为冷漠。随着班级其他家长对李某产生日渐消极的态度，母亲这才意识到孩子在人际和情绪方面的问题。

3 问题成因分析

3.1 社会因素

李某的家庭教养方式主要属于低要求性、高反应性的放纵型家庭教养方式。在初次咨询接触中，母亲经常会对孩子的要求予以反馈并满足他，并且认为不管怎么样都是李某正确。在平时的学习生活中，母亲也只关注李某的学习成绩，对其道德品行方面的教育和约束并不注重，使得李某养成蛮横自私的性格，也导致他在与同辈群体沟通时矛盾层出不穷。与母亲不同的是，父亲在家庭关系中的作用很小，且经常在家庭中缺位，对李某的关注和反应性也都极低。李某在母亲溺爱和父亲忽视的双重影响下，情绪易激动，也经常显得淡漠，缺乏同理心。

3.2 心理因素

3.2.1 个性特征

李某情绪暴躁易激惹、思维跳跃、多疑、性格冷漠、不合群、偏执且好胜心强。

3.2.2 道德认知发展处于第一、二阶段

(1) 处在皮亚杰儿童道德发展阶段论中的第一阶段：前道德阶段(0~3岁)

李某对惩罚的观念是，自己被冒犯就应得到至少同等程度的补偿，甚至是用自己制定的规则来审判他人对自己的过失行为。例如，当有同学在收练习纸时，不小心将李某的练习纸撕扯掉了一个角落，李

某立马制定规则：练习纸撕扯掉大约 20 厘米的长度，因此需要打还这个同学至少 20 下来实行惩罚。他不认为这个规则是不合乎社会规范的。他在实施惩罚过程中，也无法对他人的害怕情绪产生共情，以至于不愿停止惩罚。

(2) 处在皮亚杰儿童道德发展阶段论中的第二阶段：他律道德阶段(3 ~ 7岁)

当其他同伴做出自己讨厌的事情，或者见到自己讨厌的人，李某常会用刻薄诅咒的语言攻击他人，以警告那些令他讨厌的人，并且会对其他人不好的遭遇表示兴奋和认同。例如，当家里买来的金鱼在水桶中反复跳动溅出水花，使得李某被弄湿，李某的情绪变得不快、愤怒。当金鱼跳出水桶掉在地面上直至失去生命体征后，李某说出“活该”二字。他自认为这种偶然事件便是一种报应。

3.3 生理因素

并未发现李某存在因躯体疾病或器质性病变导致的心理问题。

4 辅导过程与实施

4.1 第一阶段：房树人绘画

本阶段通过房树人绘画将主体感受客体化，将李某的内心世界投射到绘画中，以便更加深入地了解李某的认知模式及其背后的内心冲突。

李某绘制的房树人相对位置是：人在最左侧，房子在中间，树在最右侧。房、树、人都未与纸张的边沿接壤。房子是一幢公寓楼，有许多窗户，但是没有门。共 10 层，每一层住着至少两家住户，总共有 26 户人家。房子非常小且紧密排列着。旁边的树并没有枝叶，只有跟房子齐高的树桩。画中只有一个人的存在，李某解释说这个人正打算去公寓里偷东西，但是在偷东西之前就被发现了。公寓中有自己和自己朋友的家。他说到有一次他自己偷偷把密码改掉，父母都不知道密码，在外面滞留了很久，他在解释的过程中非常开心且轻松。而旁边的树桩光秃秃的，李某解释这棵树让他非常生气，因为这棵树故意来撞自己，把自己的腿给撞痛了，所以他就反击踢回去了很多次才解气。他表示父亲跟他说过，如果别人欺负自己，自己可以打回去。

从树的形象来看，只有树桩且完全涂黑，结合李某对树的解释和态度，可以反映出他与外界环境的关系很紧张，内心经常处于不安且敏感的状态。

从房子的结构来看，有很分明的墙和窗户，呈现出一定的强迫性倾向；房子缺少大门，表明其对外部环境具有较强的防御心理，面对刺激往往会给出强烈的情绪反应。此外，受家庭中父亲的影响，李某自身的情感比较淡漠。公寓楼拥有多扇窗户，且同伴住在自己家附近，这体现出李某渴望融入人群、拥有自己同伴的心理诉求。

房、树、人的整体格局具有距离感，体现出极少的安全感，以及对周围环境存在过度批判的倾向；房、树、人在纸张上的相对位置处于中间部位，表现出强烈的自我中心意识，自我意识很强，在社会适应方面存在困难；当询问在画上填充何种颜色时，李某表示只选择黑色，他声称最喜欢黑色，且绘画和解释全程都很果断迅速。

4.2 第二阶段：角色扮演

本阶段主要是咨询师扮演李某在日常情境中的行为模式，而李某以新角色与自己对话，以尝试体验他人的感受，觉察他人情绪。

(1) 情境一：李某在语文课上发呆、与同学打闹，老师做出制止的情境（李某扮演老师的角色）

老师（李某扮演）：（讲解知识点，认真观察台下的同学）

李某（咨询师扮演）：（开始出现发呆、讲话、玩橡皮铅笔的行为）

老师（李某扮演）：现在是上课时间，你如果不想听课就出去！

李某（咨询师扮演）：老师你的课有什么用吗？我觉得很无聊所以我不想听。

老师（李某扮演）：如果你想完成作业、顺利毕业的话，你就必须认真听课，不然你就不会做这些题目，成绩也无法提高。

李某（咨询师扮演）：可是我觉得我这些都会了，所以我不打算听。

老师（李某扮演）：如果所有同学都说会了，就都不听课了吗？老师认真准备，你应该认真听课，不然就是不尊重老师。同学们都在认真听，学生就应该认真听课。

咨询师问李某刚才作为老师身份进行对话，有怎样的感受。李某表示对这样的学生很生气，认为不尊重自己。咨询师让李某反观自己在课堂上的行为，再做出评价。李某表示自己会尝试在之后的课堂上配合老师上课。

(2) 情境二：同学不小心撕坏了自己的练习纸的情境（李某扮演同学A的角色）

同学A（李某扮演）：（在收练习纸的时候过于迅速，把角落撕扯下来）

李某（咨询师扮演）：（眼神变得凶狠，并用手开始迅速地拍打同学A的后背10下）

同学A（李某扮演）：（表情狰狞，想要打回来，但在控制自己）

咨询师询问李某作为同学A被打的感受，李某表示当知道自己即将被打时，提前就感到很紧张，但是在被打后背的过程中感受到很愤怒，但是觉得自己是活该的。咨询师询问如果有其他的办法来代替被打的惩罚，自己作为同学A是否愿意，李某表示愿意。

在角色扮演后，咨询师给李某留下了家庭作业并让其下次咨询的时候带过来。李某回去需要跟父亲讨论父亲之前说的“如果学校里有人欺负你，你就打回去”的原因是什么，除了这个方法是否还有其他的解决方式。

4.3 第三阶段：认知调整与家庭作业

针对上次留下的家庭作业，咨询师和李某就家庭作业的内容进行了讨论。并运用情感反映、自我暴露、鼓励、澄清、面质等技术，促使其觉察出自身这种全或无、非黑即白的极端认知，并尝试做出改变。

李某：爸爸说他让我打回去是不想我被人欺负。

咨询师：你觉得现在的你容易被欺负吗？

李某：我才不会被欺负，别人现在看到我都会怕，而且我打架在班级里排在前三名。

咨询师：你觉得打架排前三名对你来说很自豪是吗？

李某：当然了。第一名是我们班的……

咨询师：你能把打人的好处写下来吗？

李某写的内容：（1）没人欺负我。（2）同学们都会知道我很厉害。

咨询师：能再想想打人带来的坏处吗？

李某写的内容：（1）同学们不跟我玩。（2）老师会骂我。（3）别人会受伤。

咨询师：你觉得在学校里这几样什么最重要？

李某：成绩。其他的都不重要。

咨询师：你希望在班级里同学们都怎么对你？

李某：我想在班级里受欢迎。

咨询师：但是你说除了成绩其他的都不重要？

李某：学生就应该管好学习，其他的不应该重要。

咨询师：我可以理解成，你觉得这是正确的道理，但是你也希望自己受欢迎？

李某：是的。

咨询师：其实当我还是小学生时，也希望能有很多同学找自己玩。但我既可以好好学习，也可以跟同学做朋友。难道你不能吗？

李某：好像是没什么关系。

咨询师：你有没有觉得，很多你觉得正确的事情都是你制定出来的规则，但是别人并不这么认为。

李某：这些的确是我觉得应该做到的，别人也应该做到。

咨询师：如果有一个同学要求你按照他的要求来做，也许是对的，也许是错的，而且不照做就会受到惩罚，你会有什么感受？

李某：凭什么？我才不听他的。

咨询师：你刚才在说出这些话的时候，老师看出来你很愤怒、很惊讶，我想任何一个人被要求一件事都会很生气的。

李某：对，我很生气。

咨询师：李某，想想看之前被撕掉练习纸，你要求别人按照你说的规则来接受惩罚，你现在又有怎样的感受呢？

李某：嗯……对别人很不公平。

咨询师：是的，老师跟你一样觉得这似乎不太公平。如果下一次遇到这件事，你会怎么做呢？

李某：我会先控制自己，先问她打算怎么弥补我，如果我觉得可以，那就解决了。

咨询师：很棒啊，你有想到首先让自己冷静下来，再去跟同学商量让他弥补的方法。

在这次的咨询谈话中，李某发挥了自身的潜能，对自己的认知行为过程进行了反省。在具体情境中，他发现自己的认知行为过于自我论断，与其他人有所差异，容易让其他人受到不合理的对待，故而初步产生了改变认知行为的动机。

4.4 第四阶段：行为训练与家庭作业的结合

咨询师布置了家庭作业，要求李某记录学校里每天“令我生气的事”“我当时在想”“我当时做了

什么”“我做了哪些努力”“我对自己做法的评价”的情况，并在一周后进行反馈。

在第一次反馈中，他表示五天中有三天未出现让自己生气的事。其中一次生气的情况是因为有同学讲话惹自己不开心，他采取的行动是骂回去，但是未动手。第二次生气是因为其他人踩了自己的鞋子，李某大声喊了：“你干嘛踩我鞋！”初步有了控制情绪的意识，并会询问对方原因。在这次反馈过程中，李某说自己最近没什么生气的事，而且当讲述生气事件经过的时候，李某比较平静，并未再次愤怒。

后续又继续进行家庭作业的反馈，并且从一周后反馈的频率逐步延长到两周反馈一次的频率。在反馈的信息中可以看出，李某对以前生气的事件不再耿耿于怀，情绪被激惹的程度有所下降。

5 反思后记

在咨询的每个环节，咨询师都以了解—体验—感悟—支持—训练为过程链，让李某了解到自己的本我（希望与外界和谐相处）与超我（自己心中的完美秩序）之间的冲突。通过角色扮演、认知驳斥，他觉察出自己认知存在偏差，产生做出改变的目标与动机。在行为训练与家庭作业的结合中，他开始控制自己的情绪，学习理性分析和应对，使得与同学的关系矛盾得到缓解。

在行为训练的第三次反馈后，班主任和家长反映李某开始能够专注课堂，发呆次数明显减少，在班级中与同学之间的冲突也减少很多。

为了使李某更顺利地融入群体，后续其社会规范和道德认知方面都要进行重新调整和训练，这个过程需要父母的支持和帮助。李某处于二年级阶段，但是其道德认知明显落后于自己的实际年龄阶段，这与其父母之间的养育差异有所联系。在李某改变自身认知行为的过程中，父母对孩子的榜样示范作用要发挥出来，且要将家庭教养方式转变为民主型。在平时的亲子相处过程中，多引导孩子关注彼此之间的感受，换位思考，走出自我中心倾向。而班主任要在班级同学和李某之间搭起重建良好关系的桥梁，帮助李某重新进入班集体，融入同伴群体中来。

参考文献

- [1] 魏悦戎. 浅谈房树人HTP分析在儿童心理辅导中的应用[J]. 祖国, 2019(7): 2.
- [2] 王天文. “角色扮演”体验“人际沟通”[J]. 中小学心理健康教育, 2014(10): 2.
- [3] 陈建文, 徐菲菲. 艾里斯认知技术在心理情绪调整中的运用[J]. 中国组织工程研究, 2006, 10(22): 134-136.
- [4] 罗东丽. 被同学孤立的男生——初中生人际冲突应对偏差的辅导个案[J]. 中小学心理健康教育, 2019(24): 3.
- [5] 陈春梅. 家庭教育对小学生情绪问题的预防与干预[J]. 当代家庭教育, 2024(1): 18-20.
- [6] 吕娇娇. 有效调节中小学生的负面情绪困扰: 认知重评策略[J]. 中小学心理健康教育, 2019(33): 55-57.
- [7] 孙丽君, 杨世昌. 460名普通中小学生学习行为、情绪问题与受虐状况调查[J]. 四川精神卫生, 2013, 26(3): 171-173.
- [8] 张冲, 刘玉娟. 《学生情绪问题与教育方案》[J]. 甘肃教育, 2015(11): 128.

I Want to Be Popular in the Class

—A Record of Primary School Student Counseling Cases with Many Emotions

Yan Ying

Ningbo High-tech Zone Experimental School, Ningbo

Abstract: The emotional and behavioral issues of low grades seem to be a common phenomenon in children's growth, but behind them, the surging beasts are hidden: I want to be popular in the class VS, they are deliberately. A second -year student often conflict with his classmates, which is not welcomed in the class, and aggravated the appearance of his bad behavior. In the end, it is easy to fall into the vortex of anger and destroy the establishment and maintenance of his companion relationship. Psychological teachers help students clarify their real needs through the methods of painting, role -playing, cognitive adjustment and family homework, behavioral training and family homework through Fangshu people, and the combination of behavior training and family homework: I want to be popular in the class. As a result, the impetus to change and further change their unreasonable beliefs, intervene and correct the bad behaviors of this student, and help students achieve the goal of returning to normal companions and collective learning life.

Key words: Emotional adjustment; Role-playing; House tree painting; Elementary school students; Tutoring cases