

抓住一束光：积极取向的叙事疗法 帮助学生体验生命之美

马幸会

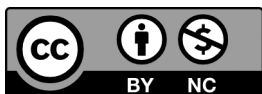
广州铁路职业技术学院，广州

摘要 | 叙事疗法作为一种短期且操作性强的后现代心理治疗方式，聚焦于个体已有的内在知识和力量，引导其走出困境、发掘资源，非常适用于学校工作中学生的发展性问题。本文案例代表了高校中常见的一类咨询主题，即由人际关系困扰引发的情绪困扰、行为退缩等轻度心理问题。通过解构问题、重构故事、丰厚生活、灌注希望等叙事技术，来访者得以用积极情绪体验替代焦虑、抑郁情绪，建立积极的思维方式，恢复社会功能。

关键词 | 积极；叙事疗法；生命

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/>



在众多后现代心理治疗方式中，叙事疗法以其操作性强、效果显著等特点^[1]，为寻求心灵慰藉的人们点亮了希望之灯。它根植于个体的内在知识和力量，通过精心引导和挖掘，帮助个体在生活的风浪中坚定前行，勇敢克服挑战，发现自身无尽的潜能。在大学的广阔天地里，叙事疗法尤显其独特价值^[2]。青年学子们怀揣梦想，却也难免在人际关系的纷繁复杂中迷失方向，陷入轻微的心理困境^[3]，积极心理资源有待挖掘^[4]。本文中的案例采用积极取向的叙事疗法，通过解构问题、重构故事、丰厚生活、灌注希望等叙事技术^[5]，帮助一位由人际关系困扰引发一系列情绪困扰、行为退缩等轻度心理问题的来访者，体验积极情绪，建立积极思维方式，感受生命之美。

1 资料收集

1.1 来访者一般资料

小琪（化名），女，19岁，大一学生，独生女，既往身体健康，无明显躯体疾病和精神疾病史，否

基金项目：2021年度教育部人文社会科学专项（高校辅导员研究）（项目编号：21JDSZ3047）；2021年广州铁路职业技术学院质量工程建设项目（职业教育教师教学创新团队）。

作者简介：马幸会（1987.05-），女，广州铁路职业技术学院，讲师，硕士，研究方向为学校心理育人、积极社会心态等。

文章引用：马幸会. 抓住一束光：积极取向的叙事疗法帮助学生体验生命之美 [J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6(4): 194-201.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0604025>

认家族精神疾病史。

1.2 主诉与个人陈述

我是瞒着辅导员和舍友来找老师您咨询的，因为我不想让她们知道。我最近情绪非常不好，因为总觉得我的舍友开始冷落我了，我非常担心她们是不是已经开始讨厌我了。她们原本对我很好，跟我从前遇到的同学都不一样，会叫我一起吃饭，一起上课，会关心我，不会欺负我。我从来没有遇到过这么好的同学，我也非常珍惜，非常害怕失去这么美好的感觉。但是最近我就感觉自己好像被冷落了，他们去参加一些活动的时候也不叫我，有一次我跟她们讲话她们好像没有听见一样没人搭理我。我一直在想是不是自己哪里做得不好让她们讨厌我了，会不会又回到以前的那种生活，特别难过，有时候想到这些就睡不着觉，躲在床帘里面偷偷地哭，有一次实在忍不住又不想让别人知道，在她们都睡觉了之后一个人出去在宿舍楼道里哭了很久。

我以前一直都不敢与人打交道。大概从上初中开始，班上的同学就总是欺负我。所以我平时都是一个人埋头学习，尽量不做任何打扰到他人的事情。宿舍的同学也会因为一些小事就骂我，我不擅长讲话，无法解释有些事情根本不是我做的。后来她们不开心的时候就骂我出气，我做什么事都被她们嘲笑。所以住校不到一年就申请了走读，一直到上职中的时候才再次住校。

那时候我的性格已经变得很内向了，基本很少与别人交往。宿舍的同学也很不喜欢我，虽然没有像以前那样欺负，但是也是对我很不友好的，比如班级的通知有时候她们都知道了但没人通知我，大家轮流值日，每人都是晚上的时候倒一次垃圾，但是轮到我的时候她们就要求我早晚各倒一次。这些我都默默忍受，不想跟她们起冲突，因为我跟父母也说过几次，他们都劝我只要自己做好自己的事不去惹别人就不会有那些事了。上大学来到这里以后，我的舍友真的跟以前很不一样，她们都非常和善友好，我真的特别惊喜和开心，小心翼翼地维持着和她们之间的关系，希望能一直跟她们这样相处下去。可是，这才没过多久，我感觉到了她们的变化，非常担心、焦虑，又不敢跟她们诉说，甚至有时上课也会跑神去思考我到底该怎么办，夜里睡不着觉的时候会不断质问自己是不是我这样的人不配拥有别人的喜爱和美好的人生。

1.3 咨询师观察了解

来访者身高中等，身材微胖，衣着朴素整洁，束低马尾，刘海较长，低头时垂下遮盖大部分眉眼，走路及讲话过程中时常低垂头部，因此与他人正面及眼神交流较少。五官端正，皮肤白皙，面部表情不多，言语流畅，语调偏低。意识清晰，思维正常，无智力障碍，无幻觉、妄想，自知力完整，有明确的求助需求。坐姿拘谨，在叙述自己的宿舍关系困扰时，眉头紧锁，语速加快，双手手指交叉揉搓，显得较为急切无助。

从辅导员处获悉，对该学生印象不深，因其循规蹈矩，所有上课、班会等班级集体活动均能到场参加，但比较内向安静，无特别之处。唯一有印象的是，该同学在开学初报名了班委的竞选，但在面试介绍环节前选择了退出，未上台演讲。

1.4 心理测验结果

(1) SCL-90 测试各因子分：躯体化 1.9，强迫症状 2.6，人际敏感 3.0，抑郁 2.4，焦虑 3.2，敌对 1.3，

恐怖 1.3, 偏执 1.3, 精神病性 1.2, 其他 1.4。提示该生近两周可能在抑郁和焦虑情绪、人际关系敏感、强迫思维或行为、轻微躯体化症状等方面存在一些问题。

(2) 大学生心理健康测验 (UPI): 总分 16 分, 25 题为否, 提示不存在自杀风险, 未出现明显的心理卫生问题, 但在自卑、躯体化、人际交往、反复挥之不去的想法等选项中为阳性, 可能存在轻微的人际关系不协调, 新环境适应性问题等, 但仍能够维持正常学习和生活, 需要给予适当的关注和引导。

2 心理评估

(1) 来访者无明显躯体疾病, 无遗传疾病, 排除器质性病变。神志清晰, 语言流畅, 行为正常, 人格稳定, 自知力完整, 知情意统一, 排除精神病性障碍。不良情绪状态持续 3-4 周左右, 内心冲突由明显的现实因素诱发产生, 属于常形冲突, 情绪反应的内容和对对象未泛化, 能够维持正常的生活和学习, 社会功能未受到明显影响, 排除神经症性障碍和严重心理问题。内心冲突和不良情绪反应持续约一个月, 未能自行化解, 学习、交往等社会功能可以维持但效率下降, 主动求助, 判断为一般心理问题。

(2) 来访者为独生子女, 与父母交流不多, 早期在家庭中的人际交往体验不足; 成长经历中有过明显的负性人际体验, 如遭遇班级和宿舍同学的孤立排挤、做事情被他人给予负性的评价与嘲讽、父母不能理解其遭遇和感受而给予恰当的支持等, 缺乏良性的人际交往体验, 因此在面对和谐的人际关系时产生不真实感并缺乏应对经验。

(3) 来访者的人格特征中, 既有自卑感, 又有完美主义人格倾向, 缺少人际沟通, 在人际交往中非常敏感, 惧怕自己被忽略或否定, 因人际关系冲突而对自己产生不合理的认知与评价, 存在认知偏差; 负性情绪体验深刻, 担忧人际关系冲突, 对待不确定的事情时有较为强烈的预期和怀疑, 面对挫折和打击容易引发过度的焦虑、抑郁情绪; 缺乏有效解决问题的行为模式, 遇到冲突或阻碍后一味隐忍、压抑甚至讨好, 缺乏成功处理人际问题的积极体验; 父母在生活 and 情感上给予较多关怀, 宿舍同学非常友好和善, 愿意倾听和帮助来访者, 社会支持尚可。

3 确定目标及方案

3.1 确定咨询目标

根据收集到的资料与分析评估, 与来访者协商后, 共同确定如下咨询目标:

(1) 近期目标 (具体目标): 改善负性情绪和睡眠状况; 修正不良认知; 建立解决问题的行为模式; 改善人际关系。

(2) 远期目标 (最终目标): 在实现具体目标的基础上, 促进来访者构建合理的认知模式, 熟悉自我心理调控的方式方法, 逐步完善人格, 促进心理健康发展。

3.2 制定咨询方案

3.2.1 方法与原理

积极心理干预^[6]: 积极心理学是当代心理学的一股重要力量, 致力于研究人的积极品质, 以挖掘

积极变量、开发人的优势与潜能为手段,为来访者提供心理干预,帮助学生充分认识到自身所具备的勇敢、团结、友爱等优秀品质,并将这些品质应用到学习和生活当中,提高个体的主观幸福感,缓解压力与负面情绪。

叙事疗法^[5]:叙事疗法认为,每个人在成长过程中都曾面临诸多问题或挫折,比如遭受家庭暴力、承受疾病伤痛、面对单亲家庭、遭遇校园欺凌等,但相当多的人仍然能够坚持在成长的路上一路前进,一定有一些力量或方法在支撑,所以每个人都是面对自己问题的主人,也是解决自己问题的专家。人类生产生活中的各项活动和经历充满了“有意义”的故事,而发现自己成长过程中的更多故事和故事背后的意义,能帮助人们获取力量。

3.2.2 咨询设置

明确双方的责任、权利与义务;确定咨询地点为学校心理咨询室,咨询时间为每周1次,每次50分钟左右,咨询次数5-6次。

4 开展咨询

4.1 诊断评估与咨询关系建立阶段(第1、2次咨询)

通过摄入性会谈建立良好的咨、访关系,收集来访者的资料,完成心理测验,确定主要问题,进行诊断评估;提高求助者对心理咨询的认识;引导宣泄积压的不良情绪;确立咨询目标和方案。

- (1) 填写咨询记录表,介绍咨询中的有关事项与保密原则;
- (2) 通过摄入性会谈收集资料,探询来访者的心理冲突及改变意愿;
- (3) 通过倾听、共情、无条件积极关注等方式,让求助者尽情倾诉,建立良好的咨询关系,培养信任和理解咨询氛围;
- (4) 指导来访者完成心理健康临床症状量表和中国大学生心理健康测评;
- (5) 反馈心理测验结果,并作出初步分析与评估;
- (6) 与来访者协商,共同确定咨询目标;
- (7) 简单介绍积极心理学和叙事疗法的基本理论;
- (8) 布置咨询作业:回想自己跟宿舍同学在一起的哪些时刻、做哪些事情的时候比较和谐快乐。

4.2 心理咨询帮助阶段(第3、4、5次咨询)

帮助来访者分析和解构问题,将问题和人分离看待,从积极角度对问题进行思考,挖掘和看到生命成长过程中那些被忽略的、可以给人带来力量的支线故事,灌注、培养并提升希望感,从而发现积极资源、获得积极体验、养成积极认知、维护积极关系,从而进一步采取积极行动去解决问题。

4.2.1 解构问题、重构故事

解构问题,即将人和问题剥离开来,分析问题产生的情境和条件,摒除由社会主流观念所带来的理所当然的偏见,把人和问题拉开一些距离,类似于站在旁观者的角度去审视。而重构故事则是在解构问题后,发现问题是这样被建构出来的,尝试用自己喜欢的方式去重新建构新的故事和体验,客观地看待

人在这个问题背后的更多可能性，使自己不被困在老问题和故事里。来访者习惯于用普遍的标准来评价自我，将问题和人混为一谈，起初是由问题绑定人，将生活中与班级和宿舍同学之间的负性交往经验归结为自己不擅长沟通交流、人际关系不可靠、人际交往有风险。后期又将这种固化的认知反弹至生活，从很多小事中寻找证据来验证是否面临人际危机，如舍友参加活动没有邀请自己就是讨厌自己。此处的工作主要有三个历程：①看见主流文化的建构方式：来访者的问题来源于成长经历中的负性体验，这种体验背后的主流评价导致其认为自己不被接纳、不被喜欢；②解构问题：来访者对这种评价的结果是抵触的，尤其是在遇到新的舍友能够友好地接纳她的时候，开始怀疑自己究竟应该被如何对待，自己身上是否真的存在问题，哪些问题导致了不同的结果。此时的想法与曾经的结论有冲突，引导来访者开始将问题和人分离出来，是某个时间、某种情境下的某种行为导致了某种结果，而非某个人应该是如何；③建构故事：我如何重新选择一个我喜欢的方式？我能做什么来促使这个变化？来访者开始回忆那些得到了积极回应的瞬间，在不确定的情况下怎样可以让自己越来越舒适，在那样的时间和情境下她做了什么，体验到了什么，这些体验对她来说意义如何，这种体验还可以在什么情况下再次发生。

4.2.2 丰厚生活、灌注希望

通过构建新的故事，帮助来访者发现过去生活中那些常常被忽视的积极瞬间，如同失而复得的珍贵物品，感受生活的单薄与贫瘠转变为丰富与充实，从而在面对未来和不确定性时建立并保持希望感。干预过程如下：①丰厚生活：寻找生活中的亮点时刻和愉快经验，将这些积极的体验通过想象、歌唱、涂鸦等方式转化为可视、可听、可感的形式，展现生命内在的积极资源；②灌注希望：引导来访者发现自己过往经历中的积极方面，搜寻给自己带来希望的记忆，以及那些积极的事情和希望的瞬间是如何影响自己的，促使其明白希望感是在生活中延续的；③强化希望：帮助来访者探索实现目标的具体方法，进一步增强动机和动力，提升实现目标的希望。来访者认识到自己常因喜欢独自完成任务而拒绝他人，并非因为讨厌她们，因此舍友不邀请自己参与活动也并非出于讨厌，而是因为之前多次拒绝，所以舍友不清楚自己的喜好。若能告知舍友自己的偏好，相信她们会愿意邀请自己的。舍友们其实非常关心她，经常能够发现她的情绪变化并且多次表示愿意倾听和提供帮助，她也感受到了她们的关心，但是并没有向她们表达。一个人多年的习惯确实很难在短时间内迅速改变，但能认识到需要改变已经是一个好的开始，她可以多给自己更多时间去努力，并真诚地告诉宿舍的同学，请她们来帮助自己。咨询过程中，来访者手机响起，她尚未拿起就说肯定是舍友在找她，随即查看消息并露出笑容，但并未回复就将手机放下了。咨询师鼓励她尝试将自己此刻的感受回复给她们，来访者稍有诧异，但随即理解，并尝试回应舍友，发现并不如想象中困难。

4.2.3 抓住一束光、积极回应

来访者回忆起一次因舍友对她讲话时声音变大而感到自己被讨厌，趁大家睡觉之后独自在走廊哭泣，一位舍友发现后立即出来陪伴并安慰她，随后其他舍友也相继出来陪伴着她。尽管那时候天气已经很冷了，她们都穿着睡衣，但没有人抱怨或厌烦，直到她情绪好转再一同回宿舍睡觉。她深受感动，称这些舍友如同一束光照进了她的生活，她非常害怕会失去。咨询师引导她观察门口夕阳斜射进来的光束，指出光束随着太阳运行角度而变化，如果想要一直沐浴其中，是需要同步移动的。来访者表示希望抓住这束光，愿意主动地、有建设性地给予积极回应，并与咨询师共同探讨和练习可接受和尝试的回应方式。

4.3 巩固与结束阶段（第6次咨询）

咨、访双方共同回顾了咨询过程，反馈咨询作业，总结来访者在各个方面的转变和成长，强化与并巩固其获得的积极资源，鼓励将所学方法应用到生活中的其他方面，再次进行心理测验，与咨询前对照。

5 干预效果评估

(1) 来访者评估：通过咨询，来访者明确了导致情绪低落和睡眠障碍的不合理认知。通过积极的探索与尝试，与宿舍同学的关系变得融洽，并辅以正念放松训练，情绪和睡眠问题得到了明显改善。

(2) 心理测验评估：SCL-90 测试各因子分如下：躯体化 1.4，强迫症状 1.6，人际敏感 1.7，抑郁 1.7，焦虑 1.8，敌对 1.4，恐怖 1.5，偏执 1.2，精神病性 1.3，其他 1.6。负性情绪体验、人际敏感度、躯体化症状均已恢复至正常水平。

(3) 咨询师的评估：经过6次咨询，来访者的情绪明显改善，语音语调变得轻松，睡眠状况有较大改善，社会交往正常，沟通能力和主动性增强。咨询的近期目标基本已达成。通过积极心理干预和解构、丰厚等叙事手段，来访者用积极情绪体验替代了焦虑、抑郁情绪，建立了积极的思维方式，体验了积极的人际关系，达到了完善来访者人格的目标。

6 经验启示

6.1 与时俱进——高校学生管理人员对于学生发展性问题的理解与干预

在本案例中，来访者所称的“人际困扰”并非来自明显的人际冲突，而更多的源于青少年自我发展和社会化过程中的不良认知及行为退缩。尤其是既往经历中人际交往的负面体验，使她将那些负面情绪以不合理的方式认知并迁移到现在的生活中。在会谈过程中，来访者已认识到自身对于人际交往的认知偏差，并总结和感受到了许多对她的关心、容忍和友爱，她感叹到：“其实她们真的对我挺好的！”当她能够面对自己、修正认知、打开心扉坦诚相对时，问题就迎刃而解了。相信她也能将本次咨询的收获迁移至以后生活中的其他领域，遇见更好的自己。此案例同时也带给我们心理健康教育工作一些启示：大学生中的人际交往困扰问题，除了激烈的“人际冲突”外，还有如本案例中的“人际受挫”^[7]和“人际退缩”^[8]等问题，其发生率也在逐渐凸显。因此在开展心理健康教育过程中，应结合时代变迁的影响，充分调查学生中存在的真实困扰和接纳的方式，针对性设计相应的课程内容、团辅方案、第二课堂活动以及宣传方式等，以达到个体咨询与普及教育和广泛宣传相辅相成、互相促进的教育效果。

6.2 作一束光——积极取向的叙事疗法在学生工作中的主动应用

叙事疗法的创始人麦克·怀特老师曾说：“个人问题的形成，有很大因素与主流文化的压制有关。”个体很多问题的产生都是看主流文化用什么样的标准来衡量人们。学生们感受到的当今的社会主流文化是什么？一个人成功的标准是什么？我们的教育希望带给学生的又是什么？如果个体缺乏足够的力量和意识去解构主流文化对自己的影响，就会认为是自己的问题^[9]。叙事疗法的一个很重要的价值观就是

把问题和人分开，从而将工作对象指向具体情境中的问题而非个人。在学校工作中，学生正处于个人身心成长发展和价值观形成的关键时期，在个人内部世界和外部社会相互适应的过程中，必然会产生诸多碰撞，进而产生许多矛盾和冲突，使学生自己或他人认为自己存在问题。但实际上，这些问题只是伴随学生身份角色转换过程的副产物，很多问题都是暂时的，可以随着个体自身经历的增加而逐渐找到解决的方案^[10]。因此，高校学生管理工作人员可以从叙事的角度开展工作，不以问题的眼光去看待学生，而是将他们身上的问题视为故事，这些问题故事只是个体生命中众多故事中的一部分，恰好在当下的时间和情境中展现得较多。而作为学生的引路人，我们可以像一束光一样，引导学生成为面对自己问题的专家，去发现生命中那些没有被看到的故事，那些可以带给人力量的故事，探索生命的更多可能性，找到属于自己的生命力量！

参考文献

- [1] 王继堃. 后现代心理治疗 [M]. 北京: 世界图书出版公司, 2018.
- [2] [英] 温斯雷德 (John M. Winslade) / [英] Gerald D. Monk. 学校里的叙事治疗 [M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2014.
- [3] 杨竞雄. 大学生人际交往效能感对抑郁情绪的影响研究 [D]. 昆明: 云南师范大学, 2023.
- [4] 马幸会, 赵静波. 医科院校研究生积极心理健康状况及其影响因素研究 [J]. 现代预防医学, 2017, 44 (16): 2981-2984.
- [5] [澳] Michael · White. 叙事疗法实践地图 [M]. 重庆: 重庆大学出版社, 2019.
- [6] 王歆睿, 韩布新. 基于微信平台的研究生积极心理干预 [J]. 心理科学, 2023, 46 (1): 230-237.
- [7] 孙沂. 人际关系受挫所致焦虑情绪的一例咨询案例报告 [J]. 法制与社会, 2015 (3): 189-190.
- [8] 刘晓华. 高职学生人际交往退缩行为现象分析及心理干预策略研究 [J]. 太原城市职业技术学院学报, 2013 (2): 20-21.
- [9] 李霞. 看见生命的力量——叙事治疗在学校心理健康教育工作中的运用 [J]. 大众心理学, 2019 (8): 20-21.
- [10] 左春荣, 邓丽芳, Nor Shafrin Ahmad. 大学生心理应激与适应、心理困扰: 人格的中介作用 [J]. 淮南师范学院学报, 2022, 24 (5): 116-120.

Seizing a Beam of Light: Positive Therapy Helps Students Experience the Beauty of Life

Ma Xinghui

Guangzhou Railway Polytechnic, Guangzhou

Abstract: Narrative therapy is a short-term and highly actionable postmodern psychotherapy approach that focuses on the intrinsic knowledge and strength that the individual have either diligently cultivated or inherently possess. It serves as a guiding light, assisting them in surmounting challenges and discovering inner resources. This therapy method is particularly well-suited for addressing the developmental concerns faced by school students. The case discussed in this article typifies a common counseling topic encountered in universities, typically arising from minor psychological issues such as emotional distress and behavioral withdrawal, stemming from interpersonal relationship difficulties. By employing narrative techniques like deconstructing problems, reconstructing narratives, enriching life experiences, and fostering hope, clients are able to replace feelings of anxiety and depression with positive emotional experiences. This process fosters a positive mindset and restores social functionality.

Key words: Positive; Narrative therapy; Life