

## 家庭和叙事心理治疗在大学生哀伤辅导中的个案应用

丁兰艳 魏 萍 王博韬 宋宝萍

西安电子科技大学心理健康教育中心，西安

**摘 要** | 本文以一位因亲人离世而无法正常工作和生活的大一男生为例，介绍了家庭治疗和叙事疗法在哀伤辅导中的运用。本案例通过叙事心理治疗，鼓励来访者与问题抗争，帮助来访者强壮自我认同，同时采用家庭治疗探索问题所根植的家庭关系网，二者有效结合，使来访者症状明显缓解，自伤自杀意念消除，自我价值感提升，家庭关系得到改善，恢复正常生活和学习，完成了预期的咨询目标。本案例成功地对大学生进行了哀伤辅导，为哀伤辅导的理论发展和心理辅导实践提供参考。

**关键词** | 家庭治疗；叙事疗法；哀伤辅导；亲人离世；大学生

Copyright © 2021 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 问题的提出

哀伤是一个人对亲人离世的正常表达方式。假如哀伤的情感长期被压抑，个体的社会功能和心理健康将会受到损伤。在中国，传统文化倡导含蓄委婉、不露声色，鼓励个体克制、隐忍自己的情绪，导致很多个体认为表达哀伤情绪是羞耻、不坚强、不成熟的表现。在本案中来访者面对亲人离世，没有足够的机会表达自己的哀伤，与家庭成员关系长期矛盾、纠结，情绪长期被压抑，自杀意念频繁，多次出现自伤行为。本文尝试以一个面对亲人离世长期出现情绪崩溃，自我伤害的个案为例，介绍如何运用家庭治疗和心理叙事疗法在帮助大学生进行哀伤辅导，化解家庭矛盾上的运用。

家庭治疗是心理治疗和心理辅导的一种形式。家庭治疗不再以个体为中心，转而聚焦家庭关系互动，通过分析家庭结构、家庭成员间关系、家庭交往模式、家庭功能等方法，运用家庭系统的、动态的视角来解释个体的心理行为问题（徐汉明，2010；张文霞，朱冬亮，2005）。在咨询过程中，侧重于通过改变家庭成员

基金项目：中央高校基础科研业务费项目（XJS202001）；陕西省高校防疫心理教育重大理论与现实问题研究项目（2020SY010）。

通讯作者：宋宝萍，西安电子科技大学，教授，研究方向：大学生心理健康教育。E-mail: bpsong@xidian.edu.cn。

文章引用：丁兰艳，魏萍，王博韬，等。家庭和叙事心理治疗在大学生哀伤辅导中的个案应用[J]。心理咨询理论与实践，2021，3（8）：564-569。

<https://doi.org/10.35534/tppc.0308069>

的互动模式,达到改变家庭中个体成员的心理问题(Michael & Sean, 2018)。咨询师在工作实践中发现,多数大学生的心理问题其实根源于原生家庭的家庭结构和互动模式。本案例中的女大学生心理问题与其单亲家庭结构、代际冲突、妈妈的教养方式和家庭价值观有很大关系,因此采用家庭治疗,注重从家庭整体的角度来解决个体的心理问题,帮助大学生更好地释放情绪、提升自我价值感和促进人际关系的恢复。

本案例同时也采用了叙事治疗流派。叙事疗法提倡当事人才是自己问题的专家,鼓励个体与问题抗争(Michael, 2011)。咨询师通过让当事人先讲出自己的生命故事,以此为主轴,通过外化、解构、重写等技巧,帮助来访者替换掉被压制的问题故事,建立一个积极的故事,为来访者赋能,引导来访者从中寻找自信和认同,重拾面对烦恼的勇气和力量(李明, 2016; 森冈正芳, 2021; David, 2016; Michael, 2020)。

家庭治疗和叙事心理治疗的关注点虽各有不同,但在帮助来访者整合内部冲突、增强自我价值感和改善家庭关系方面可以实现优势互补。本案例采用叙事心理治疗鼓励来访者与问题抗争,同时通过家庭治疗探索问题所根植的家庭关系网,二者有效结合,帮助一位因亲人离世而无法正常工作和生活的大一女生进行哀伤辅导,以期能为心理咨询和心理辅导实践提供参考。

## 2 案例介绍

### 2.1 个案基本情况

#### 2.1.1 基本信息及来访原因

A,女,大一学生,少数民族,因情绪不稳定、学习很难集中注意力,成绩下滑,经辅导员带到校心理中心咨询。A无心理咨询史和家族精神病史,医院诊断为双相情感障碍,一直服用药物盐酸舍曲林,并定期复查。

#### 2.1.2 主要问题

长期被悲伤、绝望感淹没、情绪不稳定、分裂化,感觉被抛弃、自我价值感低,有自杀意念,多次用小刀割手臂,不健康饮食达半年之久,家庭关系纠结、冲突。

#### 2.1.3 个案成长经历

父母早年离异,A从没见过爸爸。从小和外公、外婆、妈妈、表弟一起生活,6岁时外婆去世,表弟外地工作,妈妈忙于工作和家务。A从小与外公关系最为亲近。亲人关系不和睦,妈妈经常和外公吵架。A与母亲的关系爱恨交织,冲突多。A从小懂事、独立,遇到事情不想让家人担心,不愿意麻烦别人。

高考前几个月外公去世,家人以怕耽误学习为由强迫A回学校。A在家只待了一天就被迫匆匆返校。当时心里很难过,但依然强忍悲痛继续学习并参加高考。每次想起外公都很伤心,在遇到问题时,得不到亲人和朋友的理解,感觉悲伤和绝望,自杀意念频繁。

### 2.2 个案概念化

本案采用了叙事治疗,叙事的个案概念化是以叙事的脉络来看来访者的问题是如何发生、发展和壮大的,理清来访者所受的文化的的影响就显得尤为重要(Lynne & John, 2020; Martin, 2012; Michael, 2004)。

第一是受“学而优则优”的文化影响。首先,A在关系最亲密的外公去世后,本应送外公最后一程

的时间,被家人怕耽误高考为由劝回学校,导致哀伤处理环节中最重要的一环缺失。A一直沉浸在哀伤之中,无法自拔。其次,妈妈最看重学习,除了学习以外的事都不太愿意听,也不太关注A的情绪状态。

第二是受到“坚强”文化的影响。A从小被教育要表现得坚强,不能让家人担心。在遇到亲人离世这种较大的哀伤事件时,无法向家人、朋友诉说自己的悲伤痛苦,害怕传递了负面情绪,担心表现得不够坚强。A长期克制自己的哀伤情绪,无法排遣,以至于出现情绪分裂状态,白天在别人的眼里是一个活泼、开朗、乐于助人的乖乖女。但到了晚上时,时常会感到悲伤、头痛、自我批评,用小刀划伤手臂,自杀意念频繁。

第三是受到“家人受苦,我怎敢过得好”的牺牲文化影响。首先,外公离世,自己没有送完最后一程,而外公生前对自己又最好,所以A虽然被爱浓浓地包裹过,但同时也被戴上了沉重的枷锁,带有幸存者式的愧疚。出现暴饮暴食折磨自己、用小刀划伤自己等行为。其次,因为外公最疼爱A,为了表达感恩,每次见外公时都是按照外公的喜好来穿着。例如A每次见外公时会换上外公所喜欢的亮色衣服,并依照外公的喜好留着长发,虽然A自己更喜欢短发。

同时,本案采用了家庭治疗模式,首先对A的家庭结构及其互动模式进行了分析判断。根据最初的预估,在所有困扰的问题中,被抛弃感强烈、自我价值感低是A的主要困扰。咨询师进行了行为问题背后的根源分析后,尝试了解A的家庭结构及互动模式。

第一,与外公的联盟和情感依赖。A其实是非常渴求亲人的关怀和温暖的。因父母早年离异,A从没有见过父亲,父爱严重缺失,A时常怀疑是因为自己不可爱,不值得被爱,所以父亲离开自己。同时外婆在A幼年时去世,从小到大,只有外公最关心自己,自己不需要表达,外公就能读懂A的心理需求,对外公有强烈的情感依赖和需求。每当外公与妈妈争吵时,A都会和外公结成同盟,抵抗妈妈。在A、外公和妈妈之间形成了情绪三角关系,A纠缠在外公与妈妈的矛盾冲突之中。高考前夕唯一与自己关系亲密的外公也去世了,A有强烈的被抛弃感,加之高考前的压力,安全感和归属感严重降低。

第二,与妈妈之间的沟通障碍。外公去世后,就剩下妈妈与A相依为命,但是A与妈妈之间存在沟通障碍。妈妈总是唠叨学业,不认可A的情感表达的需求。而且妈妈总是教育A要坚强、独立、克制,不要麻烦别人。由此,咨询师看到了A对亲人的理解、接纳和支持的心理需求,决定从家庭结构角度入手解决问题。

## 2.3 咨询目标

近期目标是释放压抑、处理哀伤、恢复正常的生活和学习;远期目标是整合A的内部冲突,提升自我价值感,改善与妈妈的关系,增加A的依恋安全感。

## 2.4 咨询过程

本案例主要采用家庭和叙事疗法,咨询共分4个阶段:前两个阶段1周1次咨询;第三阶段每2周1次咨询。每次50-60分钟,在校心理咨询室咨询。A每次咨询前需填写简易的危机干预评估量表。前3次自杀意念频繁,想要结束痛苦,有自我伤害的行为,后11次无自杀意念,情绪趋于稳定。

第一阶段:第1-3次,诊断评估、建立咨访关系,澄清问题、澄清渴望。(1)通过深呼吸和肌肉

放松方式,帮助A平复情绪。通过倾听、共情,让A说出压抑已久的情绪,建立良好信任的咨访关系;

(2)评估A状态,进行危机干预评估,确立咨询目标和方案;(3)主要采用了外化、时空见证等技术让主线故事尽情流淌。主要解决哀伤悲痛的感觉是怎么找上自己的?自己经历了哪些努力、困难?咨询中主要是通过让A描述在高考临近、最疼爱自己的外公去世,A强忍悲痛备战高考的各种委屈、压抑、愤怒、挣扎和付出。看见A成长中的不容易,帮助A逐步释放压抑已久的委屈和愤怒。

第二阶段:第4-8次,解构地聆听与问话,分析问题、找出根源、解决问题。(1)采用重组会员对话技术,让A回忆跟外公一起的情景,描述外公对A生活的影响,以及透过外公的视角如何看待A,说出对外公的遗憾、告别、感恩,释放情绪,进行哀伤辅导;(2)通过解构、外化、特殊意义事件、行动蓝图、意义蓝图、大人物等方法,去看到故事中的例外,看到自己在问题中的力量与坚韧,为A赋能,帮助A看到自己面对最亲爱的外公的离世,自己是如何强忍悲痛参加高考,并考上了理想的大学?在高考前后出现了哪些大人物,他们是怎么看待自己的,又是怎样对待自己的?对自己产生了怎样的影响?妈妈在这期间做了什么?对自己又有什么样的影响?假如外公看到现在的自己,会如何评价自己?会如何评价自己和妈妈的关系?邀请外公成为A生命中关系更为紧密的会员;(3)针对A的家庭关系冲突问题,咨询师挖掘家庭的互动规则、人际模式,以及其中的联盟、界限问题。在建立了充分的信任关系的前提下,咨询师引导A探究家庭代际矛盾和冲突的原因,理解自己的情绪。因工作时间冲突,妈妈愿意以微信视频的方式配合家庭治疗。咨询师采用循环式提问,改变A与妈妈的消极互动模式,增进沟通,同时强调妈妈的优点,认可妈妈在大家庭中的承担、付出与不容易。A为此多次落泪;(4)布置家庭作业。鼓励A与母亲谈一谈有关外公生前的事情、与外公相处的时光,一起回忆外公的优点,说出自己压抑已久的情感。

第三阶段:第9-13次,强壮自我认同,与母亲建立更深层次的情感连接。(1)帮助A在内心与妈妈和解,从而以更积极的态度与妈妈建立情感连接,增强对他人的依恋安全感;(2)支持A建立家庭契约,每周与妈妈打电话两次,分享生活和学习中的喜怒哀乐,让妈妈对A的大学生活更加了解。同时,A也尝试理解妈妈在工作中的不容易,以及作为一个单亲妈妈独自支撑家庭的勇气、担当与奉献,接纳妈妈的不完美之处。A还与妈妈出游一次。这些具体的行动,让A与妈妈的沟通交流多起来。A表示对妈妈的工作和生活了解增多之后,更能站在妈妈的立场来看待问题,理解妈妈的行为了;(3)采用时空见证的对话来强壮A的自我认同、找到自己的资源、力量和优势,接纳自己的价值,认识到自己是可爱的、有价值的,从而珍爱生命,对未来的学业、生活,以及与妈妈的关系进行具体规划。

第四阶段:第14次,回访。电话回访A近期状态。A表示最近状态良好,同时咨询师也表达后续如有需要可继续来咨询,同时也表达了还会继续回访。

### 3 治疗效果

咨询基本达到预期目的,A的自伤自杀意念消失;压抑、委屈感有所下降,虽然还做不到与很多人形成特别亲密的关系,但是正在努力与室友说说话,一起去食堂吃饭;当自己情绪低落时,愿意尝试与母亲交流;无价值感也有改善,学会珍惜自己的生命。同时,A表示“觉得轻松多了”;更新了对自我的认识,认识到自己的价值;表示愿意与妈妈沟通,好好活下去,对自己的未来有了一定信心。



## 4 案例反思

此次咨询采用家庭和叙事疗法相结合,先处理哀伤情绪,然后帮助来访者建立对他人亲密关系的信任。在本案中,疏导压抑和委屈,处理对亲人离世的哀伤非常重要,整个咨询过程以倾听、接纳、共情和积极回应等技术为主,看到来访者的不容易,让来访者充分表达出自己长年压抑的委屈和无助。同时帮助来访者重新建立对他人的信任和接纳,与母亲建立更深层次的连接。

首先,利用文化的力量。本案首先采用叙事疗法,帮助来访者释放压抑、缓解哀伤、平复情绪,在此基础上为来访者赋能。在本次案例咨询中,咨询师深切认识到文化在心理咨询中的力量,如果能有效利用文化的力量,则会让来访者的成长之路变得相对平坦。但如果来访者被文化里的内容所禁锢或绑架,因此失去弹性,则会给来访者带来相应的痛苦。咨询师如果允许来访者在痛苦中挣扎、反思,虽然经历阵痛,但只要不放弃,也会有更多的升华。

其次,相信来访者的力量。叙事的理论认为人面对生活的挑战都是双重回响的,一方面人们被这个挑战的负面影响所折磨,同时人们也会变被动为主动,积极地去迎接这个挑战。人们其实在面对痛苦的时候会发展出双核系统。双核系统里有两个模式,一个是原始模式,也叫童子功,另一个是发展模式,也叫发展功<sup>①</sup>。由于来访者从小经历与多位亲人的分离,加之最疼爱自己的外公去世,体验到了深深的无能、无力感,被抛弃感强烈。但同时来访者在谈论这些问题的过程中也有很多努力和挣扎,来访者强忍悲痛,坚持学习,考上理想的大学,并且也在不停地思考自己与亲人的爱恨纠结,自己是否值得被爱,并对自我价值和亲密关系进行反思。其童子功是痛苦中一直没有真正放弃自己,表现出极强的坚韧性,而发展功则是在对待外公与母亲的争吵时发展出了多种智慧与策略,在处理自己的哀伤时也有各种策略与技巧。因此,本案例采用了叙事疗法,充分挖掘来访者的坚韧和潜能,帮助来访者看到自身的价值和活下去的意义。

第三,理解家庭结构和互动模式。本案同时也采用了家庭治疗,寻求来访者症状背后的家庭因素,帮助来访者整合内部冲突,改善与妈妈的关系,与妈妈建立更和谐、自然的依恋关系。来访者的情感表达长期被忽视、压抑,这与来访者的家庭关系和互动模式有关。来访者的心理行为问题是家庭互动问题的矛盾突出体现。在本案中,通过循环提问的方式,来访者看到了妈妈的辛苦和付出,接纳了妈妈的不完美,愿意尝试与妈妈增加交流沟通。此时妈妈的支持配合起到了很大的作用。刚开始妈妈不太愿意接纳女儿对外公深深的思念之情,但为了女儿能早日康复,妈妈愿意通过微信视频的方式配合咨询师的家庭治疗。在家庭契约中,妈妈坚持每周与女儿打电话两次,逐渐打开了心扉,与女儿的交流更加融洽自然。妈妈的行为也得到了女儿的理解和支持。

综上所述,家庭治疗和叙事心理治疗的关注点虽不同,但在帮助来访者整合内部冲突、增强自我价值感和改善与家庭成员关系方面都发挥了重要作用。同时,在咨询中,要充分相信来访者的能量,只要给来访者足够的述说以及反思沉淀的过程,来访者可以达到情绪释放、自我赋能的效果。

(致谢:本研究得到来访者的知情同意,再次感谢其支持。)

## 参考文献

- [1] Michael P N, Sean D D. 家庭治疗:概念与方法(第11版)[M]. 方晓义婚姻家庭治疗课题组译. 北京:

① “双核系统”“童子功”“发展功”等概念是由清华大学教授李焰老师在叙事心理治疗的培训和督导的过程中提出来的。

- 北京师范大学出版社, 2018.
- [2] 徐汉明. 家庭治疗——理论与实践 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2010.
- [3] 张文霞, 朱冬亮. 家庭社会工作 [M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2005.
- [4] 森冈正芳. 叙事取向实践解析 [M]. 吉沅洪, 译. 重庆: 重庆出版社, 2021.
- [5] Michael W. 叙事疗法的实践: 与麦克持续对话 [M]. 金焰, 译. 上海: 上海科学技术出版社, 2020.
- [6] Lynne E A, John M. 叙事与心理治疗手册: 实践、理论与研究 [M]. 吴继霞, 等译. 北京: 北京师范大学出版社, 2020.
- [7] Martin P. 叙事疗法 [M]. 曾立芳, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2012.
- [8] 李明. 叙事心理治疗 [M]. 北京: 商务印书馆, 2016.
- [9] David E. Re-imagining narrative therapy: A history for the future [J]. *Journal of Systemic Therapies*, 2016, 35 (1), 79-87.
- [10] Michael W. Working with people who are suffering the consequences of multiple trauma: A narrative perspective [J]. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 2004 (1).
- [11] Michael W. Narrative practice: Continuing the conversations (D. Denborough, Ed.) [M]. New York, NY: W. W. Norton, 2011.

## A Case of Counseling for Applying Family and Narrative Therapy in Grief-Targeted Psychotherapy for College Students

Ding Lanyan Wei Ping Wang Botao Song Baoping

*Xidian University, Centre for Mental Health Education, Xi'an*

**Abstract:** By using an example of a freshman who was unable to study and live normally due to the issue of bereaved uncle, this paper introduced an application of family therapy and narrative therapy in a case of treatment of loss and grief issues. At first, the counselor boosted this freshman's confidence to fight against problems through narrative practice and helped this freshman to strengthen his self-identity. At the same time, the counselor utilized family therapy to explore the family relationship network which entangled with the freshman's mental illness. The combination of narrative therapy and family therapy significantly alleviated this student's symptoms, reducing his self-injurious behaviors and suicidal ideation. In addition, the combination of two counseling approaches enhanced his sense of self-esteem, facilitating his emotional expression, optimizing his family relations, and putting him back on the right track. In sum, the expected objective of consultation has been achieved. This case successfully provided counseling interventions for loss and grief issues for a college student, which provides a significant reference for deepening our understanding of bereavement grief and for grief-targeted psychological counseling practice.

**Key words:** Family therapy; Narrative therapy; Treatment for loss and grief; Bereavement grief; College students