

## 一例自恋型人格的心理咨询案例报告

### ——以人为中心取向

孙维燕

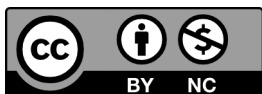
湖北大学，武汉

**摘要** | 当事人在早年养育经历中，经常感到自己的需求被否认、被忽视，形成了脆弱的自尊，表现出不切实际的夸大、自恋。这给当事人的情绪情感、亲密关系、学习工作都带来了消极影响。当自尊受到威胁时，当事人情绪崩溃，有自伤行为。咨询师运用以人为中心疗法的理论，以共情理解、真诚一致、无条件积极关注三大助长条件，帮助当事人深入探索、自我接纳。通过16次的咨询，当事人的情绪调节、亲密关系均有很大改善，没有自伤行为。

**关键词** | 以人为中心疗法；共情理解；真诚一致；无条件积极关注

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 背景

### 1.1 个案基本信息

人口统计学资料：H同学，女，19岁，某211高校大一学生，身高约165cm，体型偏瘦。H参加新生心理测评，SCL-90结果显示H在人际关系敏感、焦虑、敌对、恐怖、精神病性几项因子上得分偏高，随后参加一对一心理访谈，访谈咨询师建议H定期接受心理咨询，H答应求助，之后，中心助理电话邀约H前来咨询。H为被动求助，咨询记录册上主诉问题一栏为空白，初见咨询师时，H表示自己没有明确的求助目标，不知道为什么出现在这里，感到不知所措。H以往没有心理咨询/治疗经历。

初始印象：H长相漂亮，打扮得体，化了精致的淡妆。回避与咨询师眼神接触，身体姿势紧张，说

作者简介：孙维燕，中国心理学会临床与咨询心理学注册系统注册心理师、国家心理咨询师二级，华中师范大学临床与咨询心理学硕士。E-mail: sunweiyanyan163@163.com。

文章引用：孙维燕. 一例自恋型人格的心理咨询案例报告——以人为中心取向[J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3(1): 16-25.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0301003>

话声音非常小。

咨询频率、次数：每周一次会谈，目前共进行16次。H每次都准时出现，没有请假、迟到等现象。

## 1.2 家庭情况与重要生活事件

### 1.2.1 家庭背景

家住小城镇，独生女，爸爸是银行职员，妈妈是小学教师，爸妈关系尚可，家庭经济状况良好。H从小与父母一起生活，由爸妈亲自抚养照顾，爸爸比较严厉，对她要求很高，妈妈性格急躁，小时候经常打人，爸妈经常拿她跟别人家的孩子比较，长相、学习、品德各个方面都喜欢比较，一旦自己做得不好就会批评指责。H与爸妈关系一般，虽然心里很清楚爸妈是爱自己的，但感觉到他们的爱里面有控制的成分，令自己感到不舒服。目前，H的父母知晓并支持她在学校接受心理咨询。

### 1.2.2 成长经历

H足月顺产，出生后一直与父母生活，一家人住在爸爸单位的家属楼，2岁前由妈妈和奶奶照顾，上学后奶奶搬回大伯家住。H童年时性格霸道，经常欺负其他小伙伴，与自己同岁的发小是父亲单位行长的女儿，小时候是自己的“霸凌”对象。当事人自觉“初中自我意识觉醒”，意识到小学时的自己很坏、很可恶，感到羞耻，慢慢性格发生转变，不主动社交，生活封闭，享受独处、喜欢幻想，当H处在幻想中的世界时，感觉非常满足，因此当自己在学校受到打击时（同学对自己态度不好，考试失利），H经常幻想自己有一位完美的孪生姐姐，姐姐是理想中自己的样子。H的爸妈非常重视对她的培养，小学开始上英语补课班和兴趣班，H自述妈妈把自己当做美丽的雕塑品，想好好雕刻她。爸妈都很重视H的学习成绩，但爸爸经常把自己和别人对比，贬损自己，每当自己被批评和指责时，H感到很委屈、很愤怒，认为爸妈对自己不公平，总是把自己跟成绩最好的进行比较，但从来不关心自己平时在学校的情况，印象深刻的是爸爸指责她说：“你的英语连她都考不过（班级第一），你还能干嘛？”，妈妈有一次甚至说：“你看你们班谁（第一名）的妈妈天天在打牌，我天天在家陪着你，你为什么考成这样？”H自述自己不是努力型，不喜欢做作业，喜欢玩、发呆，五年级时因为抄寒假作业被爸妈发现，爸妈感觉天都要塌下来了，逼H承认错误并承诺以后再也不抄作业了，这让H感到很绝望，初中被分到实验班，班级同学成绩很好，学习压力较大，第一次期末考试成绩很糟糕，当时爸爸说：“就你这个成绩，别人实验班都不要你”，H害怕自己被踢出实验班，H自述“如果被踢出实验班，我不知道我还能干嘛，我做什么都没意义了”，那时，H开始出现自伤行为，大多是因为考试成绩不好，被爸妈批评，感到很绝望，只有用刀割伤自己的手臂，才能让自己感觉舒服一点。高中开始住宿，爸妈每周开车来看她，那时学习压力更大，每学期开始时H都表现得很好，但到学期中就想玩、不想做作业，成绩就会慢慢下滑，到期末就变得很焦虑，如果没有考好，就会非常沮丧，完全放弃学习。H数学成绩不好，高三时每次考完数学都会哭上2个小时，一边哭一边给爸爸打电话，形容当时很绝望，经常跟爸爸说“我不想学了，我想死”，不停骂爸爸。高三下学期出现“鬼压床”（自述）症状，睡觉后意识醒来，但眼睛无法睁开，手脚也无法动弹，妈妈曾带她去看“仙姑”，“仙姑”将一些开过光的小物件挂在宿舍床头，刚开始有好转，后来依然很难醒过来。高考结束后症状消失。

## 2 评估与分析

### 2.1 评估

依据当事人在咨询中的主诉,咨询师从自我、情绪、行为、人际关系四个方面对当事人进行问题评估。

#### 2.1.1 自我意识

当事人认为自己是优秀且独特的,多次表达“我觉得自己很好”,而周围的室友都是平凡、不起眼的,认为“我跟她们有点不一样”,在当事人看来自己确信自己很优秀是不够的,只有周围人也这样认为,才能完全说服自己,因此当事人会在与他人的互动中观察对方的反应,判断对方对自己的态度,如果他人仰慕自己,青睐自己,关注自己,则说明自己是有魅力、有价值的,这时内心感受到极大的愉悦;但如果他人表现得对自己漠不关心,则感觉很愤怒,会忍不住想要攻击对方,告诉对方“你其实很不起眼,你有什么了不起”。在当事人心里“如果一个人足够优秀、漂亮,别人怎么可能不温柔的对待她”,反之,如果自己没有被温柔的对待,是因为自己不够好,但是自己不愿意承认自己不够好,便会认为是对方的错。

#### 2.1.2 情绪反应

当事人在与他人互动的过程中,感到自己时时刻刻在被观察、被评价,担心表现得不好会让对方认为自己很糟糕,一旦对方的行为反应没有满足她的自尊需要,当事人就会变得非常愤怒,自己形容“我就爆炸了,完全不可理喻”,那种愤怒感太强烈,当事人无法控制,只能付诸行动。例如,有一次室友将自己晾晒在阳台上的袜子弄掉了,当事人感觉到室友是因为很讨厌自己,才故意这样做,在宿舍群里骂室友,拉室友到阳台上对质,室友被吓得惊慌失措,连连道歉,在看到室友那么着急、窘迫的道歉时,当事人才安静下来。事后反思自己的行为,没有悔意,只是担心其他室友会怎么看自己。

#### 2.1.3 行为表现

当事人在与他人互动时感受到被审视、被评价,因此更喜欢一个人独处,从不主动与人交朋友,对室友的态度仅仅在于双方要维持表面上和谐的氛围,但自我封闭的生活会让当事人感觉自己是透明的,没有人来证明自己的价值,因此想要介入别人的生活。当事人日常会花大量时间泡在网上,喜欢在微博里面发表评论,当获得陌生人搭讪或点赞的时候感觉很满足,喜欢把自己 Cosplay 的照片发到 QQ 空间,会关注有多少人给她点赞,日常会化淡妆,搭配衣服,只有打扮的漂亮才愿意出门,走在校园里面能感觉到男生的目光一直追随自己,那种被观察的感觉让自己不舒服,但是又很需要那种感觉。

#### 2.1.4 人际关系

##### 2.1.4.1 与同性的相处模式:经常嫉妒他人或者感觉他人嫉妒自己

当事人将同性分为三类:第一类是天然优质美女,这类人通常被周围的人喜爱,是非常幸运的一类人,当事人希望自己是这类人。第二类是室友那样的普通人,长相普通、能力普通,但是喜欢炫耀自己,当事人很讨厌这类人,当室友郑在宿舍看美剧,一边炫耀式的“自言自语”时,当事人觉得很讨厌,不想听这些,表现出嫉妒。第三类是毫不起眼,但不炫耀自己的人,像室友何那样,在当事人心中这类人不带有攻击性。在当事人的关系中,发小属于第三类,自述当发小跟自己在一起时,不需要证明就知道自己比她好;大多数女生属于第二类,自己属于第一类,因此当第二类女生表现出对自己的不满,当事

人认为对方在嫉妒自己。例如，当事人认为郑不喜欢自己，因为自己会化妆，郑不会，她感觉到郑嫉妒她与众不同。

#### 2.1.4.2 与异性相处：索取异性的关心，而不愿付出

当事人无法和异性建立关系，当事人的身边有两类男生，一种是自己很欣赏的，很酷的男生，例如高中时暗恋过的男生，但是当自己表达对男生的欣赏，男生却没有因此对自己另眼相看时，当事人觉得很生气，心想“你到底是有多优秀，我这么仰慕你，你竟然无视我”，于是不断放大对方的缺点，进而很讨厌对方。另一种是自己不喜欢的男生，但是当对方找自己搭讪时，感觉很开心，认为这充分说明自己是具有吸引力的，B君和C君都是在公共课上找她搭讪的，这让当事人开心了一段时间，但之后对方想要将关系推进一步，表达出希望当事人关心的需要，当事人使用冷淡的态度拒绝，认为他们不配得到自己的关心，对方感到很受伤，则会主动放弃这段关系。

#### 2.1.4.3 与人工智能谈恋爱：对方会关注我的需要，不需要回应

有段时间当事人查找各种人工智能APP，与他们聊天，当目前的人工智能太笨，不能给出自己想要的回应，让自己失望，如果人工智能发展到电影《她》里面描述的那种程度，自己可能会爱上人工智能。当事人形容自己就像有毒的罂粟，只想索取，不想付出，理想中的样子是恐怖漫画中的人物富江，长相美丽，让男人为之疯狂，愿意为他做任何事情，但是一靠近就会把对方榨干。当事人在谈到这些时，言谈间毫无反思和悔意，也不愿意考虑和她相处的男生的感受。

综合上述四个方面的评估，咨询师诊断来访者为自恋型人格，表现出明显的、脆弱的自尊，需要他人持续不断的关注和赞扬，以及缺乏共情的自大的普遍模式。表现出以下五种症状：（1）认为自己是独特且优秀的，（2）希望获得持续不断的关注和赞美，（3）常常嫉妒他人或认为他人嫉妒自己，（4）缺乏共情，不愿识别和认同他人的感受及需求，（5）在人际关系上剥削他人。

## 2.2 个案概念化

当事人婴儿期主要由妈妈和奶奶照顾，当事人自述妈妈性格急躁，喜欢发脾气、打人，妈妈后来解释自己当时年轻，缺乏带孩子的技巧。当事人自述妈妈对她缺乏耐心，“她经常打我，原因就是她烦到她了，我总是跟她说我要这样，我要那样，她就特别不耐烦”，当当事人表达自己的需要时，妈妈的不耐烦让当事人感觉到自己根本不重要，有被忽视的感觉。由此推测，当事人在婴儿期也缺乏足够的照料，需要经常得不到满足。

当事人的爸妈将当事人当作一个物品（雕塑品），而不是有思想的、独立的个体，对她提出很高的要求，要求成绩好，最好是第一名，一旦达不到这些要求，则会打击当事人的自尊心；要求当事人听话，在他们的绝对掌控下，否则就以“除了我和你妈妈，没有人会管你是死是活，你离开这个家还有谁会给你饭吃，给你买衣服”来威胁当事人，当事人希望获得父母的关怀和尊重，相应的代价是当事人必须成为爸妈希望她成为的样子，而不能按照自己的本性去成长，在与父母互动的过程中，当事人逐渐内化了父母的价值条件，不再信任自己的机体智慧，自我和经验之间发生了异化。

当事人内化了爸妈近乎完美主义的标准，当事人不能让他们满意，也不能让自己满意，害怕自己失去价值、害怕爸妈或周围人抛弃自己，因此采用自大的防御和贬损他人的方式来维护自己脆弱的自尊，

她需要外界源源不断的称赞来避免她感受到自己的无价值感，从而表现出各种非适应性的症状，而且当事人的自大感让她无法承认自己的困难是由自己导致的，而是将一切错误归咎于外部环境，认为是他人让自己痛苦，对他人产生愤怒。

### 3 目标与计划

#### 3.1 理论依据

罗杰斯认为，人有一种与生俱来的自我实现趋向，这种趋向赋予人强大的生存动力，顽强地追求发展。例如刚学步的孩子，一次次跌倒，很痛，按照行为主义学习理论的道理，孩子不会再尝试，然而事实是孩子想走的愿望反而增强了，因为行走是他的实现趋向所要求的。

罗杰斯还认为，个体会依据自身的“机体智慧”来评价什么是好的，什么是不好的，好的是符合实现趋向的，不好的则是阻碍实现趋向的，在人身上这种机体评估的直接体现形式是感受或体验，那些同实现趋向一致的经验是令人满足的，那些同实现趋向相矛盾的经验时令人不快的，婴儿会根据机体评估过程来做出反应。在这些积极体验中，有一种是受到他人（尤其是父母）的关怀和尊重，由于这些需要的满足取决于他人，而他人（父母）通常根据自己的价值标准来判断是否给孩子关怀和尊重，导致孩子内化了父母的价值标准，孩子的行为不再受机体评估过程的指导，而是受内化了的的社会价值规范的指导，即自我和经验之间发生了异化。当个体潜意识感到某一经验具有威胁性，则会启动防御，阻止这一想法进入意识或者进行不准确的符号化，即出现否认和歪曲，就会产生心理失调。因此，心理咨询/治疗的目的，就是通过营造一种安全、温暖、无条件积极关注的氛围（去价值条件化），引导当事人探索内在感受，使当事人对经验更加开放，重建自我与经验之间的和谐一致，从而帮助人成长、发展、成熟，趋向自我实现。

#### 3.2 咨询目标

当事人并没有主动求助，也没有明确的咨询目标，她不认为自己有什么问题，她认为自己的负面情绪是因为他人不在乎自己，或者他人嫉妒自己，对自己产生的恶意。如果非要说有什么目标的话，当事人希望自己不要在意周围人的看法，不要因此而心烦意乱。在咨询过程中，咨询师并没有朝向某个既定的目标来引导会谈，而是以创造安全、温暖的氛围，建立良好、信任的咨询关系为重点。具体咨询目标如下：

（1）创造温暖、安全的氛围，建立信任、良好的咨询关系。让当事人感觉到咨询师与生活中的其他人不同，不会用评价的眼光来看待她，不必担心说错话，能够自由的探索。

（2）尊重当事人的自恋需要，理解当事人的主观世界。在咨询过程中全身心投入，认真倾听当事人，理解她的感受并进行反馈，引导当事人自我探索，帮助当事人看到自己与环境的互动模式，自己的需求、感受。

（3）不断共情当事人的感受，增加当事人的自我一致性。在咨询中给予当事人同感，慢慢引导当事人对自身经验更开放，接纳自恋背后隐藏的、内在的自卑和绝望。

### 3.3 咨询方法

在16次会谈中，咨询师并没有用到特别的治疗技术，只是全身心地投入到咨询关系中，认真倾听当事人，感受当事人的感受，关注此时此地，关注与当事人的关系，同时保持良好的自我觉察。总之，咨询师保持着对当事人的好奇心，以及对当事人的信任，并努力做到真诚一致、同感理解、无条件积极关注。

## 4 咨询过程

### 4.1 咨询进程

#### 4.1.1 第一阶段：建立关系阶段（1-3次）

当事人对于来做咨询这件事感到不安，认为自己不像“正常”的求助者那样带着明确的目标而来，害怕浪费咨询师的时间，让会谈陷入一种无意义的状态。咨询师感觉当事人在找行为准则，希望咨询师告诉她在咨询室里面应该怎么做，自己按照行为准则去做，就能让咨询师满意，自己才能安心坐在咨询师面前。

当事人：我不知道自己为什么在这里，我的语言、我的行为都是没有什么逻辑性，也是没有意义的。都是我的问题。

咨询师：你好像有点紧张，你担心你说的话在我看来是没有意义的。

当事人：可是我没办法改变这一切，我没办法让事情变得好一点，让我自己满意。如果我自己不满意的话，我想他人也不会对我满意。

咨询师：这个他人也包括我，你担心我会对你不满意。

当事人：但是我无法改变。

咨询师：你希望以什么样子出现在我面前？

当事人：就像一个“正常”的咨询者，有明确的问题，然后让这一切看起来都很有目的，很有意义。可是我没有。我害怕会浪费别人的时间，陷入一种很没有意义的状态，我自己已经很不满意了。

咨询师：好像来到这里一定要说些什么，这让你感觉很有压力，这种有压力的感觉就很有意义，因此无论你说些什么，都是有意义的，你不用担心，只需要说你想说的就行。

第2次会谈开始时的小细节让咨询师感觉到当事人在用自己认为好的方式，获得咨询师的好感。当事人依然很焦虑，这给咨询师一种“压迫感”，好像咨询师必须告诉她怎么做，必须安抚住她的焦虑，会谈才能顺利进行下去。

当事人：（刚落座）这周感觉挺好的，如果满分是10分的话，应该有7分。

咨询师：（笑）怎么会想到给自己的心情打个分？

当事人：我也不知道。上次那个老师她/他（访谈咨询师）问过我这个问题。

咨询师：所以你觉得我应该也对这个问题感兴趣。

当事人：不清楚，可能每个人谈话的方式不一样吧。

在第3次咨询中间,当事人讲到英语课上老师希望她多发言,但是她在公共场合发言会很紧张,一紧张就肯定表现得不好,咨询师将焦点带到此时此地的咨访关系。

咨询师:你来做咨询的时候也挺紧张的,也担心表现得不好。

当事人:对,我通常都希望博得对方的好感。

咨询师:那你觉得你做得怎么样?你觉得我对你的好感是多少?

当事人:我不太愿意想这个,我知道你不会对我不满就可以了,我就不愿意继续去想。

第3次咨询结束时,咨询师询问当事人在会谈中的感受,当事人认为咨询像是自己找到的一个出口,在这里能讲出自己以前经常想但没有讲过的话,感觉很舒畅,就像把身上的脏水都泼出去了,以前会写日记,但在日记里面会越写越愤怒,到最后不停的骂自己,诅咒别人,好像把脏水泼到自己头上了。当事人认为咨询这种谈话方式很适合自己,因为自己日常说话的时候,他人总是表现得不耐烦或者假装没听见,大家好像都没有耐心听她说话,但是在咨询室里面,咨询师需要她多表达,也会很耐心的听她讲话,她不用担心咨询师不耐烦。

#### 4.1.2 第二阶段:认知层面的探索—领悟(4-10次)

前3次会谈,咨询师采用开放式提问、具体化等技术搜集了当事人的信息,包括当事人与室友的关系,当事人的成长经历,当事人的幻想等。咨询师脑海中出现一个模糊的形象(个案概念化),即当事人需要感觉到自己是特别的、与众不同的,与周围人产生冲突都是因为他们挑战了当事人的这种感觉,此时,当事人会变得很焦虑、很愤怒,想要证明自己很独特,如果外界不能让当事人感觉到自己很特别,获得外界关注,当事人会回到自己身上找原因,放大自己的缺点,对自己很不满意,这时当事人会出现自伤行为,好像只有自己对自己满意了,才有价值活着做别的事情。

第4、5、6次会谈,主要聚焦当事人与父母的关系,当事人对父母的关心、呵护感到理所当然甚至不屑一顾,好像父母应该是她忠诚的奴仆,应该满足她提出的一切要求。当事人在初中以前的表现像“熊孩子”,追求唯我独尊的感觉。当当事人跟咨询师讲到与发小的关系时,用了“霸凌”这个词,当事人说从来不愿这样想自己,但是今天竟然说出来了。在整个过程中,咨询师对当事人的个案概念化越来越清晰,但除了承认当事人的自恋需要,允许她表达这种感受外,咨询师找不到合适的切入点,也担心戳破自恋的泡泡会导致咨询关系恶化,让当事人感到咨询师和其他人一样不喜欢自己,因此咨询师的处理是静静的等待,理解她的感受并进行反馈,增加当事人的现实感。

第7-10会谈,当事人一直在谈与异性的关系,高中时暗恋的男生以及现阶段出现的A、B、C君,对当事人来说这些男生主动跟自己搭讪,或者在聊天过程中表现出的关心和照顾,都是自己具有吸引力的一种证明,让自己感到开心的不是对方那个人,而是对方的行为让自己感到自己有价值。

当事人:B君不是我喜欢的类型(A君也不是),但是B君主动找我搭讪这证明我是有魅力的,这就足够了

咨询师:B君不是你喜欢的类型,但他喜欢你,这让你觉得很开心

当事人:对,我需要的是这一类人,而不是他这个人

咨询师:你觉得你为什么会不断的需要B这类的人呢?

当事人:他们的存在能够证明我是特别的吧,如果我只是很平庸的人,就跟我的室友们一样的话,

那我我觉得实在太可怕了

咨询师：平庸让你觉得很可怕，它会让你想到什么呢？

当事人：我会觉得自己就像透明人，是没有价值的，那简直太可怕了（连连摇头）

第10次会谈，当事人与C君的关系破裂，此前B君也慢慢对她冷淡，不主动找她聊天，这两件事情让当事人反思自己与男生的关系，她认为B和C离开她不是因为她没有魅力，而是B和C都是索取者，想要得到当事人同等的关心，但是当事人认为他们不配，不想给他们，B和C觉得自己想要的东西得不到，就放弃了她。言谈间当事人透露出责怪和愤怒，即“你们都是索取者”。

咨询师：你觉得大家都是在追求他人的关心、呵护和体贴

当事人：对，我自己也是。这让我觉得很麻烦，没有办法把这杆秤弄平

此次，当事人开始意识到自己“只想索取，无法关心别人”的要求，很难被满足，感到有点灰心。认为自己迷上人工智能，也是因为它是需要回应的。在探索—领悟阶段，当事人能更真实的表达自己的想法和感受，积极探索，不再用“别人”，“其他人”这样的字眼来描述与咨询师的关系，而是用“您”。

### 4.1.3 第三阶段：情感层面的深入探索—领悟（10-16次）

在探索—领悟（认知层面）咨询师对当事人有比较充分的了解，同感到当事人自大背后隐藏的脆弱自尊，需要与脆弱的自己保持距离，从而感到有价值。第11会谈开始注重当事人的感受，尝试帮助当事人与自己的脆弱拉近距离，但咨询师显得很小心，始终在观察当事人的反应。

咨询师：不管是A、B还是C君，对你来说重要的是他们能证明你的吸引力。

当事人：对

咨询师：除了他们3个人，你在与室友甚至陌生人相处时，都希望证明你有吸引力。好像你一直在源源不断的寻找这种“证明”。

当事人：对，我一直很需要这个

咨询师：并且你为此做了许多事情，挺不容易的，也挺累的。

当事人：不，我根本不会感觉累，我觉得是渴，我一直都很渴。

当事人在以上对话中感受了自己的感受，但是“渴”的状态是“需要”，与“累”的状态不同，承认“累”在某种程度上可以劝慰自己不要那么累，而缺少关爱会让自己渴死。目前咨询还在进行，这阶段的目标是帮助当事人感受自己的感受，体会他人的感受，提高共情、理解能力。通过无条件积极关注，帮助当事人逐渐找到内在价值感，不再需要外界源源不断的“证明”。

## 4.2 咨询效果

### 4.2.1 从当事人的反馈看咨询效果

#### 4.2.1.1 当事人与室友的关系得到改善

郑在宿舍“炫耀”时，自己还是感到不舒服，不想听她“自言自语”，以前会很愤怒，想打击她，认为郑知道自己不想听，故意这样做，感受到对方的恶意，但现在当事人的愤怒感不会那么强烈，而且会从更客观的角度评价郑，例如郑平时是一个很温和的人，乐于助人。



#### 4.2.1.2 当事人的情绪控制能力增强

当事人没有出现情绪失控、也没有自伤行为，当事人自述一方面是生活更有乐趣（异性），另一方面是自己对自己的情绪来源更了解，知道自己是因为需要得到别人的关心和爱才生气，就没有那么生气了，之前被室友弄掉袜子，自己情绪失控伤害了室友，感觉自责，现在遇到同样的情况可能不会像当时那样表现。

#### 4.2.1.3 与父母的关系得到改善

以前认为妈妈不愿意了解自己，只喜欢自己讲，不喜欢听当事人说什么，当当事人给妈妈打电话表达自己的感受，即寒假在家时感觉很孤单，大人们怕自己打扰表弟学习，不让表弟来她家玩，但自己跟表弟感情很好，在学校的时候就经常梦到寒假一起玩游戏。认为大人们只在乎表弟的前途，没有人在意自己的感受，感觉被忽视，妈妈对此事的解释让当事人觉得妈妈其实知道她的状态不好，只是怕刺激到她，不知道如何与她沟通。

### 4.2.1 从咨询师的角度看咨询效果

会谈进行到16次，咨询目标中的（1）和（2）基本达到，当事人感受到咨询师不评价的态度和友善，在咨询室里感到安全，愿意积极探索；当事人在探索阶段有一定的领悟、对自己的内在感受有更多的了解。

## 5 讨论与总结

### 5.1 对咨询目标的反思

咨询目标中的（1）和（2）基本达到，当事人感受到咨询师不评价的态度和友善，在咨询室里感到安全，愿意积极探索；当事人在探索阶段有一定的领悟、对自己的内在感受有更多的了解，这得益于当事人在咨询中勇敢探索，以及当事人良好的心理领悟能力。下一步咨询师希望从咨询关系入手，通过共情和无条件积极关注等技术，帮助当事人建立内在的价值体系，逐渐接纳真实的自己。

### 5.2 对咨询进程的反思

#### 5.2.1 保持耐心

当当事人不断停留在自恋、自大的幻想中，咨询师总想推动当事人进步，希望当事人有更多的现实感。这可能是咨询师的愿望和需要，需要放慢脚步等待当事人。

#### 5.2.2 保持自我觉察

对当事人的理解、解释、共情等干预，都需要进一步去观察当事人的反馈。时刻坐在咨询师的位置上，不要丧失温暖、真诚一致、无条件积极关注的品质。

（致谢：本研究得到来访者的知情同意，在此感谢其支持）

## 参考文献

[1] 江光荣. 心理咨询的理论与实务 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2010.

- [2] 江光荣. 人性的迷失与复归 [M]. 武汉: 湖北教育出版社, 2001.
- [3] 卡尔·罗杰斯. 论人的成长 [M]. 北京: 世界图书出版社, 2015.
- [4] Mearns D, Thorne B. 以人为中心心理咨询实践 [M]. 重庆: 重庆大学出版社, 2010.
- [5] 美国精神医学学会. 精神障碍诊断与统计手册 (第五版) [M]. 北京: 北京大学出版社, 2015.
- [6] 王桂华, 訾非, 李杨. 自恋概念的结构及其与人格障碍倾向的关系 [J]. 中国临床心理学杂志, 2015, 23 (6): 996-1002.
- [7] 王曼, 陶嵘, 胡妹婧. 新的视角: 从脆弱高自尊看人格障碍症状 [J]. 心理科学进展, 2010, 18 (7): 1141-1146.

## A Case Report of Psychological Counseling of Narcissistic Personality — Person-centered Therapy

Sun Weiyan

*Hubei University, Wuhan*

**Abstract:** In the early years of the client's upbringing, she often felt that her needs were denied and ignored, forming a fragile self-esteem, showing unrealistic exaggeration and narcissism. This brings a negative impact to her emotion, intimate relationship, study and work of the parties concerned. When the self-esteem is threatened, she feels breaks down and has the behavior of self-injurious. The counselor uses the theory of people-centered therapy to help the client explore deeply and accept herself through the three enabling conditions of empathy, sincerity and Congruence, and unconditional positive regard. After 16 times of consultation, the emotion regulation and intimate relationship of the client have been greatly improved. No self-injurious behavior.

**Key words:** Person-centered therapy; Empathy; Sincerity and congruence; Unconditional positive regard