

一例女大学生宿舍人际关系问题的心理辅导

霍文婷

(泰山学院, 山东 泰安 271000)

摘要: 面对一位因宿舍人际关系问题而引发心理问题的女大学生, 本文在分析主客观原因的基础上, 主要通过沙盘游戏疗法, 并配合心理辅导作业及对家庭、舍友的辅助辅导, 对学生进行心理辅导。通过辅导, 学生身心状态变好, 学习、生活步入正轨。

关键词: 不合理认知; 错误归因; 自我反思; 沙盘游戏疗法

本文具体分析了一名女大学生在与舍友相处中遇到的人际关系问题, 并简要介绍了通过沙盘游戏疗法对该生进行心理辅导的过程, 现报告如下。

一、案例简介

小孙(化名), 女, 20岁, 某本科院大二学生, 非独生子女, 身高164cm, 体态正常, 发育正常, 无重大躯体疾病历史。父亲做小型水产养殖, 母亲专职照顾家庭, 有一弟弟在读高中, 家庭经济一般水平, 家族两系三代无精神病史, 自己主动找到笔者求助。

小孙自幼性格内向, 敏感, 平时说话较少, 有时候会对被人说过的话反复思考, 喜欢唱歌。父亲工作忙碌, 脾气暴躁, 经常批评小孙, 母亲性格温和, 对小孙的弟弟关注更多。小孙高中时曾经住宿, 因与舍友相处不和睦, 后走读。大一时, 小孙曾与其他舍友有过小矛盾, 后和好。进入大二, 两个月之前因舍友A晾衣服不小心弄湿小孙的衣服而与对方吵了起来, 后舍友A向其道歉, 小孙当时表示谅解, 并未多说什么, 但后来总认为舍友A在针对她, 于是经常发信息给舍友A, 质问对方为什么这样。其他舍友劝解小孙不要这样, 被小孙认为是与舍友A一伙的, 并发信息追问其他舍友为什么这样。后来发展为舍友们都不愿意与小孙说话, 为避免小孙发信息追问, 舍友将其拉黑微信好友。两个月来, 小孙情绪低落, 说话更少了, 她觉得所有人都针对她, 无人理解她, 感到苦闷孤独, 无心学习, 成绩一落千丈。

二、案例问题及分析

通过交流, 确定小孙主客观统一, 知、情、意协调一致, 有自知力, 能主动寻求帮助, 无幻听、妄想等精神疾病症状。小孙的问题是由现实原因导致, 根据症状学对照表, 该生表现情绪低落、苦闷等症。从严重程度来看, 小孙反应强度和现实基本一致, 无回避和泛化, 社会功能未受影响, 宿舍矛盾导致的情绪低落近两个月表现, 因此判断为一般心理问题。(因宿舍人际关系问题引起的心理问题)

经过与小孙及其他舍友的沟通, 笔者分析小孙的心理问题主要有两方面原因:

主观原因 ①小孙性格敏感, 多疑, 认为舍友在针对她; ②小孙存在错误认知, 将宿舍矛盾归因于舍友身上, 缺乏自我反思; ③小孙内向话少, 很少参加集体活动, 几乎没有可以倾诉的朋友, 消极情绪无处释放。

客观原因 ①小孙的原生家庭中, 父母与其缺少沟通, 对其关注较少; ②小孙舍友未能完全体谅小孙的感受, 直接将其拉黑, 在宿舍关系调和上未能发挥作用。

三、辅导思路和方法

根据对案例的分析, 明确小孙的心理问题既有客观方面的家庭、舍友的原因, 也有主观方面的性格原因, 尤其是主观方面存在不合理归因、怀疑别人等占主要原因。由于小孙性格内向, 说话较少, 因此笔者主要通过沙盘游戏疗法对小孙进行心理辅导。

第1次辅导(建立咨询关系)

这一阶段, 主要让小孙充分宣泄心中苦闷, 排遣负面情绪。小孙一开始不太说话, 后来反复说舍友很过分, 对于舍友将其微信好友拉黑这件事耿耿于怀, 认为无人理解她, 感到很孤独, 并哭了起来。待小孙情绪稳定后, 笔者详细询问了小孙的学习、家庭、生活状况, 表达了愿意帮助小孙的想法, 让小孙感受到被关心的温暖, 建立良好的咨询关系。笔者与小孙约定每周做一次沙盘辅导, 第一次咨询结束后, 小孙情绪得到释放, 心情放松很多。

第2次辅导(拟定目标, 针对辅导)

本次咨询中, 小孙再次表达了不被理解的感觉。针对小孙的状态, 拟定心理辅导目标为: 运用沙盘游戏疗法, 帮助小孙合理认识, 改变不合理归因, 进行自我反思。

针对目标, 笔者向小孙介绍了沙盘游戏疗法, 鼓励其放松心情, 体验沙盘。小孙排的沙盘如图1。小孙不善言谈, 经常停顿, 笔者鼓励其介绍沙盘内容, 小孙介绍如下: 沙盘左上方为敌人进攻的场景, 左下方为小女孩(认为是自己)的家, 周围设置了三层掩护: 第一层的栅栏, 第二层的植物, 第三层栅栏; 右半部分为海中的宝藏岛, 宝藏岛周围设置了毒蛇, 蝎子, 蜥蜴等动物。笔者耐心引导小孙沉浸体验沙盘, 小孙感觉到自己的沙盘都是防御与攻击的场景, 联想到现实生活中, 将舍友当做了发动恶意攻击的士兵, 但是舍友好像也没有那么坏。笔者鼓励小孙多说一些关于这些士兵的事情, 小孙回忆起舍友帮自己过生日以及自己生病她们照顾自己的事情, 感到也许自己想太多了, 除了删除好友这件事, 舍友好像也没做针对她的事。笔者继续引导小孙思考沙盘中为什么小女孩离得周围一切人那么远, 小孙认为是舍友删除了自己好友, 深深伤害了自己, 于是自己把自己封闭起来, 不再跟舍友说话了;

笔者继续询问为什么舍友要删除小孙好友呢, 小孙承认自己确实因之前跟舍友A的矛盾, 怀疑其他舍友都在跟自己过不去, 于是经常追问过其他舍友为什么不跟自己一方, 一开始舍友还劝她宽容大度, 后来舍友就不理她了。笔者继续询问如果你是其他舍友, 有人不断问你同样的问题, 你感觉怎么样? 小孙想了很久, 慢慢说: 可能也会烦吧。笔者继续问现在觉得她们还那么讨厌么? 小孙认为好像没那么讨厌了, 我不应该怀疑、追问她们。笔者结合沙盘场景中的宝石、美食、花朵、水果等美好事物, 引导小孙感受世界仍然有很多美好值得期待, 目光不要总是在宿舍里, 要看看外面的精彩生活, 小孙表示赞同。本次辅导, 借助沙盘场景, 引导小孙体会自己跟舍友曾经相处和睦, 而舍友现在删除其好友的主要原因是自己怀疑、追问别人导致的。本次辅导后, 小孙逐渐改变认知, 有一定反思, 不再将矛盾全部归因于舍友, 为后续辅导奠定了基础。本次辅导笔者为小孙同学布置了心理辅导作业, 回去用心观察舍友对自己的态度。

第3次辅导(强化辅导, 尝试改变)

本次辅导开始之前, 小孙首先反馈了心理辅导作业, 小孙发现在洗刷时候, 有的舍友会谦让先让小孙洗刷; 晚上小孙休息较早, 其他舍友会降低说话声音, 还会关上小孙这侧的灯。小孙感觉到



图1 第一次沙盘



图2 第二次沙盘



图3 第三次沙盘



图4 第四次沙盘



图5 团体沙盘

也许舍友并没有针对自己，可能自己想太多了。

本次辅导，小孙再次尝试了沙盘游戏，摆出如下的沙盘场景，如图2。

小孙向笔者简单介绍沙盘：左侧为两个好朋友带着弟妹在海边度假，右侧为度假的环境，别墅，宠物狗，椰子树，汽车等。笔者引导小孙沉浸体验，小孙说自己也期待跟朋友出去快乐玩耍，但现实生活中却很孤独。笔者根据沙盘内容引导其思考，这两个好朋友平时相处怎样，小孙认为两个人无话不谈，即便有了小矛盾也能和好，希望自己也能有这样的朋友。笔者继续询问好友之间怎么样才能化解矛盾呢，小孙认为应该主动交流，彼此包容。小孙主动谈到这一周虽然还没有跟舍友说话，但是觉得她们并不坏，包括舍友A，想到自己一直质疑她们，也觉得不太对，但是不知如何改善。笔者鼓励其主动与舍友交流，比如帮助别人，分享零食等，只有自己主动付出，对方才能感受到，尤其是要宽容，不要过于在意别人无意说的话，小孙表示会试一试。笔者为她布置心理作业：主动与一两舍友说话，然后仔细感受双方的变化。

第4次辅导（巩固辅导效果）

本次辅导，小孙首先反馈了上次的心理作业，小孙表示已经主动与一位舍友说话了，那位舍友也热情回应了她，现在每天两个人都说话，自己感觉挺好的，其他舍友也有人主动跟她分享了零食。舍友A也看上去很自然，虽然没有说话，但是不那么讨厌她了。笔者肯定了小孙的努力，鼓励其保持状态，也许宿舍可以恢复到从前。

小孙再次摆了沙盘（如图3），她介绍了沙盘。

美好平静的村庄里，一个小女孩（自己）跟一群小伙伴玩耍，她正在给其他人唱歌，还有一位远方来的画家感觉这幅场景很美，打算画下来。当小孙沉浸体验沙盘时，她说也期待有那么多的朋友，让内心快乐充实。笔者相信小孙与人交往宽容体谅对方，一定能像沙盘中的小女孩一样有很多朋友。笔者鼓励其可以像沙盘中的小女孩一样勇敢唱歌，还可以在班级活动中唱歌，多认识其他同学，结交朋友。小孙考虑了一下，表示会试一试。本次心理作业布置为：试着主动与舍友A说话，感受一下宿舍氛围的变化。

第5次辅导（巩固效果，结束辅导）

小孙首先反馈了心理作业，表示已经主动与舍友A打过招呼了，舍友A表示之前的矛盾都不是大事，大家不要再提了，友好相处即可，其他舍友也觉得现在的宿舍关系很好，希望保持这种友好状态。

小孙摆了沙盘，如图4，并介绍沙盘中是自己跟朋友一起在欣赏美好景色的场景，在自己的周围有很多宝石、花朵、美食等

美好的事物，感觉生活很美好。小孙主动介绍目前跟舍

友相处较融洽，还一起去逛了街，与舍友恢复了微信好友，虽然有时候也有点小摩擦，但是自己会反思，感觉能相处好。小孙说上周参加了班级晚会，唱了一首歌，大家都很赞赏，还有同学邀请其加入音乐社团，小孙很开心。笔者鼓励小孙继续跟舍友友好相处，共同进步，多参加班集体、社团活动，多结交朋友。小孙微笑着表示赞同。

其他辅助辅导

了解了小孙情况后，笔者与其家长沟通，了解情况，小孙父母表示确实有忽视孩子的情况，尤其是小孙父亲反思自己对孩子鼓励较少，经常批评小孙，小孙父母表示今后会经常给孩子打电话关心小孙，父母的支持将是小孙最大的动力，笔者叮嘱家长要多鼓励少训斥。

笔者邀请小孙及其舍友一起进行团体沙盘辅导，大家共同协作完成了一幅沙盘作品。大家一起介绍了沙盘场景，如图5，每个人都有自己的生活方式，但是沙盘中心的灯塔又能照亮彼此，六人在共同构建沙盘时候，气氛比较融洽，六人共同为沙盘取名“向往的世界”。笔者从沙盘世界延展到实际生活，期待大家友好相处，共同进步，创造精彩世界。此外，笔者为大家讲解了人际交往的常识与技巧，帮助大家提升人际交往能力和解决问题的能力。宿舍六人的反应积极，感觉很有收获。

四、辅导效果

通过辅导，小孙摒弃了对宿舍矛盾的错误认知，能够正确归因，自我反思，不再怀疑舍友，能够积极面对生活，情绪明显好转，学习成绩也恢复到正常水平，开始认识不同的朋友，对未来有了更好的期待。

五、经验与启示

1. 针对学生问题，选择最优辅导策略。心理辅导中，要结合学生实际身心状况，选择最优策略，完善辅导模型，建立个性化辅导方案，切实达到辅导效果。

2. 为学生建立良好的支持系统。发挥家长、学校、同学的合力作用，形成良好的支持系统，共同为学生营造温暖环境。

参考文献：

- [1] 刘便荣. 焦点解决模式下心理危机干预六步法应用心理危机干预1例[J]. 校园心理, 2022(6): 238-240.
- [2] 代淑芬. 高等职业院校女生宿舍人际关系问题一例[J]. 校园心理, 2019(6): 238-239.