

给每片土壤一滴水的恩泽

——心理辅导个案

◆周 康

(深圳市龙华高级中学 广东深圳 519000)

摘要:茜婷的案例在高中生的研究范围内是个很有特点的个案——其性格脆弱,极度依赖母亲,呈现心理年龄与实际生理不相符的状态。辅导者对其母亲进行了深入的访谈,并对学生以温情的引导,细致的关注以及给以及时的建议,逐渐帮学生的心理成长筑起一道彩虹,取得了较好的效果。

关键词:脆弱心理;心理辅导;个案;中学生

一、案例描述

1、通过观察了解到的基本情况

茜婷,女,16岁,我校高一年的学生。在2018年9月底的一堂数学课开始前,我发现了茜婷的眼眶红润,有明显哭过的痕迹,联想到刚刚下发的章节考试卷,茜婷考的分数并不理想,我心里也就大概有了数,但是并没往深处想,毕竟学生因考不好而影响心情这样的事情司空见惯了。那是我第一次留意到茜婷。

后来又在某一个课间操时间,我偶然看到茜婷教室外的走廊尽头用老人机(学校不允许带智能机)在跟人通电话,并且哭的梨花带雨。可由于不知道原因,所以我只是把情况告知了班主任,就没再当一回事了。那是我第二次留意到茜婷。

10月底的某一节数学课较难,有部分同学没能理解。就在我课间给学生答疑的时候,瞟到座位上的茜婷眼眶湿润,据旁边的学生说,茜婷刚刚出去打了一通电话,大哭了一场,后面还不忘戏谑一句:“老师,你习惯她这样就好了”。说者无心,听者有意,我想:看样子茜婷爱哭的性格,同班同学已经见惯不怪了。这一次,我终于忍不住了,虽不是她的班主任,但决心要做一番深入调研。

2、通过采访调查所得的信息

我联系到了茜婷的妈妈,首先印证了前面所述的基本情况——每次茜婷确实都是跟妈妈通电话以发泄情绪。

后来我采访了妈妈一些问题,其中比较重要的有:茜婷从小至今的读书历程;茜婷与父母的相处情况;父母双方之间的相处情况;茜婷是从何时开始有明显的爱哭的痕迹;是什么养成了她这种性格……

经过这些问题的采访,基本摸清了茜婷的成长经历以及成长环境。

二、案例分析

基于对茜婷的妈妈以及她身边的同学的采访,在尊重事实的前提下,将茜婷的情况进行以下分类分析。

1、社会性因素

(1)家庭教育的原因。茜婷是独生女,父母尤其是父亲很看重茜婷的学习成绩,也较少给予茜婷肯定。在家庭中父亲更是处于主导地位,母亲的话语权较弱。这一方面导致了茜婷一直想获得父亲的肯定而压力过大,另一方面当挫败感来临时,只敢找母亲倾诉而过于依赖母亲。

(2)在高一分班的时候,没有如愿分到自己想去的班,与好友分散,在新的环境里较难与新同伴交往。

2、心理因素

(1)在认知上不能很好处理成功与失败的关系:总是以父亲对自己的评价来判断自己的成功与否,而不是从是否尽力,是否自己力所能及的层面来评价。此外,对于一两次失败,就轻易否定自己曾经取得过的成功。

(2)情绪方面不能自己排解,解决情绪问题的方式与策略比较单一。而且处事十分容易情绪影响。心情一旦不好,就完全不能正常学习。

三、理论基础

从心理动力学视角来看,茜婷有着“脆弱自我”的性格特征。“脆弱自我”的感觉是一个学生在其早期的成长环境当中逐步形成的。

如果在学生早年的生长环境中,学生的主要照顾者对孩子是充分而恒定的关爱以及协调一致的肯定,让孩子感受到“被关

注”“被欣赏”,那么这样的孩子就会在以后的生活中不断积累自信自尊,并且逐步内化为对自我价值的积极接纳,从而形成“肯定自我”的正向形象。

相反,如果孩子在早期关系中当他积极地表达一种需求,或者兴奋地向外在环境探索时,主要照顾者却表现出冷漠、无视甚至否定,这种拒绝是对积极能量的压制,会形成儿童期创伤,被孩子体验为脆弱的感觉,在这样的“无反应环境”或“非关爱环境”中成长起来的学生,其内心就难以摆脱一个脆弱自我的形象。

四、个案干预

基于以上的分析以及理论支持,在做好充分的准备之后,我对茜婷进行了心理干预。

1、目标

让茜婷正确理解成功与失败,树立起对于自己的自信。

2、方式

以闲聊的形式,前面两周每周聊2次。后面四周视情况而定,大约每周聊一次。

3、干预过程

前两次的接触借助了作业面批面改,解疑答惑等形式,以数学为主题,伺机告诉她在哪些方面做的很好,在数学其实还是很有天赋的。同时分享我自己的学习经历,以这种形式拉近师生之间的距离,建立起两者之间的信任。

接下来的几次聊天逐渐进行了适当延伸,比如了解了茜婷在校园的生活情况,身边关系较好的朋友,以及平时的兴趣爱好,擅长的科目,以及其他的学习情况。

时机逐渐成熟,我开始有意地谈到自己之前对于茜婷的观察,跟她聊起爱哭的性格是她成长路上很大的障碍。她逐渐袒露心扉,聊了自己的成长经历,果真说的内容跟我之前了解到的信息相差无几。并且茜婷也意识到自己这样是个问题,但是就是忍不住,一遇到挫折就想用哭来发泄。

我看时机已经成熟,与茜婷进行了分析。主要是从如何看待成功与失败方面,引用了很多名人事迹(事先做的准备),以及身边很多人的例子。就想告诉她一个很简单的道理:为别人活着是很累的,鼓起勇气为自己活一次,要清楚意识到自己想要什么,而不是不断满足别人对你的要求与看法。同时中间不断重复她在哪些方面做的很好,比其他同学都要棒,身上的哪些哪些品质是很难得的……

我记得那一天聊完,茜婷接下来几天的数学课都特别认真。并且课堂上始终都是笑颜绽开,一副可爱的模样。

五、追踪观察

在其后的时间里我对茜婷进行了隐秘的观察,期间也有情绪波动的情况,我也实时进行了了解:有时是与寝室同伴误解,有时又是因为心直口快伤了人感到内疚……每次也都是与妈妈进行通电话。但是据妈妈说,已经很少哭了。

六、总结与反思

记得苏霍姆林斯基说,教育技巧的全部奥秘就在于如何爱孩子。明智地爱孩子,乃是我们教育素养的思想和情感的巅峰。在我看来,爱孩子既要“想爱”,还要知道“怎么去爱”。现如今的孩子真的挺不容易,生活在这样一个快节奏的社会,随时接受着来自家庭,来自社会的评价,与其说评价,倒不如说是挑剔。孩子年龄段越低,要求越高,一做得不够好,就会招来各种否定,导致了我们的孩子到最后都不敢相信自己了。所以我们作为老师呀,要把每个学生都看成一片土壤,去相信每片土里都埋着一颗种子,而我们需要做的,就是完成一滴水的恩泽与滋润——也就是哪怕在大部分人都否定他的时候,果决地告诉他,在某些方面他做的真的很优秀!这大概也是每一位老师的使命吧。

参考文献:

- [1]周卓明.脆弱自我的心理动力学成因及应对策略.中小学心理健康教育 2017(27): 45-46.
- [2]董敏英.用爱的关注来启迪心智.教育实践与研究:2011,(07—A): 7-8