

当辅导慢下来，学生的感受反而变好了

◎ 雷凯凯（华中师范大学附属光明勤诚达学校，深圳 518132）

摘要：在中小学心理辅导中，无论是家长、老师还是学生，都期待从辅导中获得立竿见影的效果，即让学生快点“好起来”。学生与教师的情感联结对形成良好的工作同盟具有重要作用，这就要求教师回到辅导者的身份——具有同理心，真诚、积极关注学生，看到学生的感受，接纳学生的感受，发掘学生自身的潜能，慢慢做辅导，这样反而效果更好。

关键词：情感联结；亲子沟通；辅导关系

中图分类号：G44 **文献标识码：**B **文章编号：**1671-2684 (2023) 05-0076-03

晚上十点多，结束一天忙碌工作的我，刚躺在沙发上准备休息，就看到小欣（化名）发来一段QQ消息：“老师，我最近好郁闷，我妈妈今天介绍我认识了八年级第一名的大学霸。我妈妈说学霸书桌很整洁，学霸总是疯狂地写卷子，学霸还很高冷，而我跟学霸的一切都恰恰相反。每次我妈都会拿成绩好的同学跟我比，我总是觉得很自卑。我不想有那么大的落差感，但每一次都有。这就显得我很渺小，和那些学霸根本搭不上边。”

看到这段话，我才察觉到屏幕背后的小女孩和我平时认识的大不相同，心理课上的她活泼开朗，积极踊跃，深受老师和学生喜爱，而这段文字背后的她，是那样的自卑、沮丧。

我快速调整好坐姿，思考着如何回应她。在中小学担任心理教师的两年多时间里，我欣喜地在辅导中见证了一些孩子的成长与蜕变，但也有一些孩子让我时常牵挂，怀疑是否因为自己的辅导做得不够好没能帮到他们。为此，我不断地通过督导和学习，觉察自己辅导中存在的问题和可以提升的部分。在督导中我发现，自己偏向使用认知行为疗法，习惯从行为上让学生尝试改变，因而时常会给予来访学生一些指导和建议，但是对于情绪部分的处理往往不够深入。

这可能是由于在实际工作中，无论是家长还是老师，都希望能尽快帮助学生调整好状态，让学生“好起来”，因而自己在辅导中有时会带入“老师”的身份去指导教育学生，而偏离“辅导者”的角色。自己还未做好以感同身受的方式体验学生

的主观想法和情绪，就着急给学生具体的行为指导。其实在助人过程中，情感常被视为最重要的因素之一，能够协助来访者觉察情感、表达情感及接纳情感，会促使来访者产生顿悟，是解决问题的关键因素。

面对小欣此刻的情况，我告诉自己“慢一点，看到她的情绪和感受。”因此，我给小欣的第一句回复是：“总是被拿来跟学霸比较，让你觉得自己很渺小，让你感觉自己不如别人，所以会很难过。”小欣马上回复我“对！”看到小欣的回复，我知道情感反映技术奏效了！

小欣继续说：“我知道妈妈希望我向学霸学习，但是我不喜欢被比较，也做不到学霸一样，自己很失落，但妈妈都看不出来，还一直说。”

我回应她：“你希望妈妈能察觉到你的情绪，能关心你，在乎你的感受。”

小欣：“嗯。我妈说的话让我觉得我在别人眼里跟废物一样，她说的话让我觉得我这几年来付出的努力一点都不值得，我甚至想放弃了。”

我回应道：“妈妈说的话，让你觉得很受伤，自己没有办法达到妈妈的期待，甚至想放弃努力了。”

小欣继续说：“嗯。我想让家人看到我的努力，但是每当我努力的时候，他们都看不见。我不努力的样子反倒被他们看见了。我想让家人看到我的成绩进步，还为我开心，但是我尽力了，我还是没能达到家人的要求，我觉得自卑。每当我进步的时候，我家人不是夸我，而是说我这几分丢得多可惜，还说我马虎。甚至连梦都不放过我，在我的梦

里，有很多张考得很差的卷子围着我，说我为什么考得这么差？‘你算个什么东西’这几句话。每次我学习不行的时候，我妈妈就说‘干脆不读书了，去打工吧！’每次都是这几句话。”

听到这里，明显感受到小欣的难过和失落，我用情感反映技术回应她：“自己很努力地想得到家人的认可，但往往适得其反，这让自己感觉非常难过。”

小欣：“嗯，所以我想放弃努力了。”

其实小欣在班级中学习成绩较好，平时在校的学习状态也不错，尽管小欣表明自己想放弃了，但这次小欣能主动寻求帮助，说明内在还有动力。于是，我尝试用探问技术中的开放式提问来发现小欣身上的自我支持资源，“你说想放弃努力了，但你还没放弃，是什么原因支持你没放弃呢？”

小欣：“我想到我的未来，如果我没考上高中，我就完了，这害的是自己，并不是我的家人。为了我自己，我还是会继续努力，但是我真的不想让我妈再说这句话了。我想起我奶奶跟我说的那句话，我努力不是为了别人，而是为我自己。”

为了让小欣看到自己一直坚持努力的动力，我复述了小欣的话，“为了你自己，你还是会继续努力。你努力不是为了别人，而是为你自己。”

小欣：“但是每当我承受打击的时候，我就特别地难受。”

为了了解在被打击而特别难受时小欣会如何应对，我问道：“当你承受不了打击，特别难受的时候，你一般会怎么帮自己缓解呢？”

小欣：“我会自己坐在房间里默默地哭泣，当我家人来的时候，我就拼命擦干眼泪，掩饰自己的伤心。我觉得最有用，让我不伤心的方法就是：得到家人的认可和每次我犯错误的时候能得到家人的原谅，而不是被打被骂。我想得到家人的安慰。”

感受到小欣在家里的伤心和无助，我用同理心技术将小欣的想法和感受呈现给她：“你想被家人安慰、关爱，而不是独自一个人默默伤心。”

小欣：“嗯，每次都会得到家人的不理解，还让我遭受很多打骂。”

我说：“你承受了很多家人的不理解 and 打骂。”

因为辅导前期建立了良好的辅导关系，让小欣

有了更多的勇气来面对自己内心的想法：“每当比我名次高的同学，我就会觉得嫉妒，恨之入骨，对同学更是当面一套，背后一套。我自己知道这样做是不对的，但是为了满足我内心的虚荣，我还是这样做了，我想使些手段让他们的名次掉下来。但显然是不可能的，我也不能这么做。昨天我做的梦里，有人告诉我不能这么做，有人在开导我，我就发现了我心里的一点良知，我就不这么做了。我妈妈还说那个学霸长得很好看，这让我更加恨她了，因为觉得处处都不如人家，我不甘心。”

“因为在家人这里承受了很多委屈，所以对自己好的同学产生了嫉妒情绪。”面对小欣的真实想法，我没有评价，而是继续使用情感反映技术，让小欣觉察自己的情感，协助她重新拥有自己的感觉，进一步了解她自己。

小欣：“直到那个梦将我唤醒，我就停止了这样的情绪。但是我还是不甘心，我也不知道怎么做，我觉得很迷茫。”

我说：“梦里开导你的人像谁呢？”

小欣：“梦里开导我的人像我小时候的样子，可以说是一模一样。”

为了让小欣看到自己身上的潜能，我用具体化技术询问，“小时候的自己是什么样子呢？”

小欣：“单纯的、可爱的，没有一点嫉妒心。那个梦里的我对我说：‘你不用在意那些，你做好你自己就可以了，你还是从前那个小欣。’她还轻轻地抚摸了一下我的额头，然后我就醒了，一直在想那个梦。”

我说：“小时候的你可爱又单纯。当小时候的你摸了现在的你的额头时，你是什么样的感觉呢？”

小欣：“我觉得我所有的恨意都消失了，我觉得我心里特别舒畅。”

我说：“小时候的你用温暖和理解治愈了现在的你。”

小欣：“但是我还是希望我妈妈和爸爸能理解我。”

我：“嗯，希望爸爸妈妈理解你。”

我：“晚安，祝你还能做个甜甜的好梦！”

虽然一次线上辅导无法帮助小欣得到她期待的父母的理解，但是能帮小欣重新拥有自己的感

提升个体独特感，真正学会爱自己

◎ 汪雪娜（商丘工学院，商丘 476000）

摘要：负面体验和心理症状的出现往往与个体独特感不足有关，不能真正爱自己的人，即个体独特感不足的人。个体独特感不足的表现，包括羡慕他人的独特性、个性敏感警惕、过度自我批评三方面。个体独特感不足与早期家庭生活中得到的照顾不足有关。由此提出了四点提升个体独特感的策略，即觉察内在语言，接纳自身缺点，准备安抚性的言语或动作，像关怀他人一样关怀自己。

关键词：个体独特感；客体关系理论；自我关怀

中图分类号：G44 **文献标识码：**B **文章编号：**1671-2684 (2023) 05-0078-03

自卑、敏感、怀疑、怯懦……在某些至暗时刻，你是否曾与这些体验会面？若只是偶有发生，你可能并不在意。但若是它们经常出现，焦虑、抑郁、强迫、恐惧等这些不适的感受就会接踵而至了。而这一切

受，看到自己内心的真实需要，让小欣找回自己内心的纯真和美好并且进行自我疗愈。无论是小欣还是我，都获得了暂时的轻松。

辅导结束后，我发现这次的辅导进行得非常顺畅，我一直贴着小欣的感受走，为了让小欣不断觉察自己的情感，我根据情况使用情感反映技术、简述语义技术和同理心技术。这些基本辅导技术的使用，不但让我和小欣建立了良好的辅导关系，而且有

都和“个体独特感不足”有关。

一、什么是个体独特感

个体的独特性使得个体用自己的方式建构并理解这个世界，这种建构方式的核心是个体生命的绝对价值观。活

助于小欣情绪和感受的澄清，也让小欣更了解自己，发现自己拥有治愈自己的心理资本。

当我不再抱有“让学生尽快好起来”的想法时，把辅导的焦点放在共情学生的情绪，关注学生的感受，接纳真实的自己时，学生自我所具备的支持系统反而被调动起来了。用心用情地感受学生，慢一点，辅导效果反而更好！用心用情地贴近学生，慢一点，等待一朵花悄然绽放！

编辑 / 张国宪 终校 / 石雪