

Listening and Accompaniment, Reconstructing Hope — Case Counseling for Students with Depressive Emotions

Wenlan Mu

Zhaoyang District No.1 Middle School, Zhaotong 657000, Yunnan Province, China

Abstract: The visitor is a high school student experiencing depressive emotions, facing family conflicts, peer isolation, and declining academic performance. The student exhibits symptoms such as poor appetite, insomnia, anxiety, and engages in non-suicidal self-injury behaviors. During counseling, the psychological teacher guides the student to recognize the social support around them through the lens of positive psychology, explores ways to solve problems, activates their inner strength, and engages in collaboration with the family and school to listen and accompany the student, helping to rebuild hope.

Keywords: Depressive mood; Interpersonal relationships; School-home collaboration

倾听陪伴，重构希望——抑郁情绪学生的个案辅导

穆雯兰

云南省昭通市昭阳区第一中学，中国·云南昭通 657000

摘要：具有抑郁情绪的高中生，面临着家庭矛盾、同学孤立、学习成绩下滑的情况，出现食欲不良、失眠、焦虑等表现，并伴有非自杀性自伤行为。心理教师在辅导过程中通过积极心理学视角，引导学生意识到身边的社会支持，探索解决问题的方式，激活其内在力量，同时进行家校合作，共同倾听陪伴学生，重新构筑希望。

关键词：抑郁情绪；人际关系；家校合力

1 个案概况

小C，17岁，高一年级女生，住校；食欲不良，体型瘦弱；性格温和、敏感，一个人时有空洞和孤独的感觉；复婚家庭，母亲打工，父亲无业，与父母不在一个城市。该生对高中阶段的成绩下降有焦虑情绪，出现过不想回教室而躲在厕所和多次请假的情况，并伴有多次自伤行为；经常性地自我否定，多次自述“我没有用”“我什么都做不好”“没有人会理解我的”。有睡眠障碍，一天平均睡4个小时，难入睡，醒来之后没有困意，但注意力难以集中；曾自述患有抑郁症，有服药控制病情，但现在自主停药，家人知道情况，但不认为这是需要治疗的疾病。自主寻求心理老师帮助，希望能减少自己的不良情绪，能够正常学习。

2 信息收集

人际关系：有被孤立3次的经历，与同学和老师交流很少，不敢敞开心扉。

家庭情况：父亲责任感低，母亲较为强势，有一个比自己10多岁的哥哥。与父母的沟通很少，与哥哥沟通较多，但哥哥工作比较忙，有时候也不理解自己，整体的家庭支持比较薄弱。

学业情况：对个人发展感到迷茫，上课容易发呆走神，成绩为班级中下游水平。

其他信息：喜欢做手工，想当艺术生，但家人不同意，自己也会否定自己的梦想。

3 问题分析

从小C的表现和经历看出，其不良身心状况主要由以下几点原因引起：

3.1 负性生活事件

自小父母离异，与母亲生活，母亲忙于工作，疏于对小C的情感照顾，后期父母复婚，但经常看到不和谐的家庭关系；有被同伴孤立的经历，因此封闭自己的内心，不敢与他人建立友谊，与同学之间关系疏远。

3.2 社会支持薄弱

自己把被孤立的经历告知父母后，父母认为现在应该专注于学业，没有给予孩子支持；当与父母谈论梦想时，父母用打击式话语否定自己喜欢的手工，并且没收做手工的用具；哥哥与自己不在一个城市，工作繁忙，所以对自己的情况了解较少；有几个不在同一城市的朋友，但内心想法的交流也较少，课余时间大多独自度过。

3.3 低自我价值感

认为自己没有什么优点，什么都比不上别人；当别人夸赞自己的手工作品时，依然否定自己手工作品的价值和自己的能力；内心敏感，听到别人说的消极话语，会认为是在说自己；认为家庭的不和谐、不良的人际关系是因为自己的出生和自己做得不好，习惯把消极事件归因于自身。

3.4 生理原因

入睡困难，睡眠时间少；食欲不良，患有胃病。

4 辅导目标

根据以上的行为表现与原因分析，以及与小C的深入了解后，其属于一般心理问题，可以进行心理辅导，并确定如下辅导目标。

1.近期目标：与辅导老师建立良好的信任关系，找到身边的支持资源。

2.中期目标：正确的认识自我，找到自我的价值，树立解决问题的信心，对负性生活事件进行重构，并制定未来朝向的行动计划。

3.长期目标：学会人际交往的方法，在学校中建立良好的同伴关系，学会正确调节情绪的方法，睡眠问题和食欲问题得到减少，实施行动计划。

5 辅导过程

5.1 建立良好辅导关系，初步评估风险

与小C第一次进行心理辅导前，填写基本信息，告知其保密原则和保密例外情况，因其有自伤行为，则进行自杀风险评估，并与其签署“知情同意书”和“不自杀协议”，在学生接受药物治疗的同时，在校期间持续为其做心理辅导。与小C在安全、自由和受保护的辅导空间进行一对一辅导，在小C诉说时，用点头、注视和语言等方式表示共情、接纳与积极关注，建立信任的辅导关系，使小C能放下心理戒备，诉说自己的情况；认真倾听小C的困惑，不打断，不评价，同时记录关键信息，寻找其社会支持及突破口，并承诺我们一起寻找解决问题的方法，使她感受

到更多的社会支持。

5.2 挖掘积极资源，增强自我价值感

在辅导过程中，发现小C拥有哥哥、三位朋友和一位老师的支持，但因其不想把自身的消极情绪和行为告诉他们，所以这些重要他人较难给予小C社会支持；并且发现小C非常喜欢做手工，做手工会让自己拥有幸福的感受，但是父母从语言和行为上都在制止她学习艺术，所以小C存在对自我价值的否定。

运用格式塔流派的空椅子技术，搬来两张椅子，让小C扮演自己和哥哥两个角色进行对话，使其感受到身边拥有的温暖与支持，并且理解到对方更加希望了解自己的真实想法与状态，进而学会向重要他人表达自己的情绪，获得社会支持；同时，让其总结与朋友相处时的行为与感受，认识到什么样的人才是真正的朋友，启发其对之前孤立事件的思考，意识到发生孤立事件是因为不良友谊，并不是因为自己不够好，学会适当的外归因。

同时，启发其把手工梦想具体化，感受到梦想实现后的积极情绪，同时让其思考如果把手工作为自己的梦想，需要哪些基础性元素，进而发现自身拥有的资源，增强自我价值感，部分谈话如下：

师：“现在你已经决定了要把手工制作作为自己的职业道路，那实现这个梦想需要什么元素呢？”

小C：需要引导我的人、天赋、兴趣、坚持、动手能力、时间和精力。

师：“那想一想这些元素你现在拥有多少，并对这些元素分别进行评分，评分从0到10，分数越高代表拥有的越多。”

小C：“引导我的人大概有2，天赋大概有8分、兴趣有9分、坚持有6分、动手能力有8分、时间有4分、精力有5分。”

师：“这些元素加起来满分是70分，那你想想你现在有几分了？”

小C：“大概是30分吧”

师：“我现在帮你算一算，有42分，听到这个分数你有什么感觉？”

小C：“没想到有那么高。”

师：“那实现手工这个梦想还遥不可及吗？”

小C：“好像也没有那么困难了。”

师：“把手工作为职业，你本身拥有的资源已经有42分，实现手工这个梦想其实并没有那么困难，那我们接下来是不是可以制定一个梦想计划单，让分数

更高点呢？”

小C：“可以。”

通过换位思考、量化标准和澄清的方式，让小C真切地意识到身边的积极资源，增强其自信心，并与其共同制定未来计划。

5.3 提出奇迹问题，探寻解决方式

奇迹问句是一个“未来导向”的问句，能帮助来访者形成一个“问题不存在时刻”的图像，给予来访者一个空间，使其无限制地思考各种可能性的发生，引发来访者深层的相信与想象：生活是可以改变的，问题也是可以改变的。现在小C已经意识到周围的部分资源，拥有了一些能量，并且对未来怀有一丝希望，因此运用奇迹问句进行询问，有效地激发其改变的动力，部分谈话如下：

师：“如果今晚在你睡觉的时候奇迹发生了，你困扰的问题都解决了，你明天醒来会注意到生活中有什么不同？”

小C：“我一进教室，同学们会热情地和我打招呼，老师、父母也会关心我，我感觉很幸福。”

师：“当奇迹发生后，你的哥哥、朋友和XX老师会注意到哪些变化？”（重要他人）

小C：“他们会看到我笑容变多了、变乐观了。”

师：“当他们注意到你的改变时，你会有什么感受？”

小C：“我会感到很高兴，因为他们也会因为我的改变而感到开心。”

师：“奇迹发生后，你会做什么现在想做而不能做的事情？”

小C：“我会和我哥哥说很感谢他，会主动和我喜欢的同学交朋友。”

师：“你觉得能促使奇迹发生的最重要的事情是哪一件？这件事的哪个部分比较容易开始着手去改变？”

小C：“我没有遭受欺凌。我可以把这件事我告诉我信任的老师。”

通过引导来访者进行想象力的练习，从当前的问题中解放出来，想象一个理想的未来状态，激发其内在的积极力量和希望感，然后一步步运用自己的力量努力改变现状。

5.4 学习并运用人际交往方式和情绪调节方法

通过组织人际和情绪两方面的课程活动，从互动

中学会人际交往的原则、沟通的技巧，以及正确认识情绪和调节情绪的方法。辅导过程中带领小C进行了正念冥想和蝴蝶拍，让其学会给自己一些积极的暗示，平静自己的情绪，学会接纳自己，让自己更有力量；同时给小C布置家庭作业——“爱自己的28天”，自己列出并实施每天一件爱自己的事，做完之后写出自己的感受，运用爱自己的方式充实每天的自己，在最后分享家庭作业时，针对每件事给与其正向鼓励。

5.5 进行家庭辅导，增强家庭支持的力量

我和小C的母亲进行交流，告知他们小C现在的心理状况，同时启发其思考为什么小C有这样的性格和消极情绪的发生，让其意识到家庭的部分问题后，再给出建议，希望她能够多听小C的想法，关注小C的情感需求，多支持、理解和帮助小C，让小C感受到父母对自己的关爱和认可。

6 辅导效果与反思

6.1 辅导效果

1.自我评价：小C感觉自己的负面情绪少了很多，在产生负面情绪的时候会用正确的方法来进行宣泄，学会向重要他人表达自己的想法与需求，开始认真投入艺术和文化课的学习。

2.家人评价：小C在家里面能够表达自己的想法，并且把自己的状态及时说出来，让我们及时了解她的情况。

3.班主任评价：小C笑容变多了，上课认真听讲。

6.2 辅导反思

这次辅导使我对有自伤行为和抑郁倾向学生的辅导和预防干预工作有了深入思考。学生出现自伤行为和抑郁倾向大多源于不良的家庭环境和同伴关系，所以在辅导过程中应挖掘其积极资源和社会支持，并引导其正确认识良性的人际关系；同时进行家庭辅导，使家长意识到家庭中的问题；在辅导过程中也要充分调动同伴、老师、家长等多方资源，合力帮助学生。在预防干预工作中开展人际交往内容的课程，通过活动与知识的结合使学生们学习和掌握到人际交往的重要内容，并开展家长讲座对家长进行家庭教育指导；学校同时应完善和实施心理高危学生的应急预案，保障学生安全。

参考文献

[1] 江光荣. 心理咨询的理论与实务 [M]. 高等教育出版社, 2012.

[2]冯俐.空椅子技术在小学生人际交往心理辅导中的实践[J].
大众心理学,2024(3):14-15.

[3]刘珊.运用焦点解决短期治疗技术提升小学生的希望感[J].

中小学心理健康教育,2023(5):47-49.

[4]严玲.家校协作:点亮"微笑型"抑郁学生的希望之光[J].
心理月刊,2023(20):186-187.