

中学生青春期的家庭心理治疗

易春丽

(北京大学 心理系, 北京 100083)

【摘要】青少年在青春期这个过渡时期会出现不同的问题, 其中心理问题尤为严重, 它可能涉及早年的父母教养问题, 甚至可能是更上一代人的创伤所致。我们可以从一个家庭视角看青少年心理问题的成因, 以及青少年的转变造成的家庭困扰。因此, 在青少年的心理干预中, 家庭心理治疗起着举足轻重的作用。

【关键词】中学生; 青春期; 家庭治疗

中图分类号: C913.5 文献标识码: A 文章编号: 1002-8919(2007)06-0006-05

Family Psycho therapy for the Students in their Adolescence

YI Chun-li

(Department of Psychology, Beijing University, Beijing 100083, China)

Abstract: In the clinical observation it is found that young people have different problems in the transitional period, especially the psychological problems, which may have resulted from influence of their parents in the early years, even the hurt of older generation. We may analyze causes of the psychological problems of adolescents from a family perspective and the family problems caused by the change of the adolescents. Therefore, in the psychological intervention of the youth, family psychotherapy plays the pivotal role.

Key words: high school students; adolescence; family therapy

在从事儿童和青少年的心理治疗的过程中, 我发现来诊儿童的比例很小, 更多的是青少年。从我的临床经验来看, 家庭治疗是更好的选择。家长带孩子来咨询的原因多半是和孩子产生了不可调和的冲突, 而且孩子的很多问题实际上是家庭的问题。在面对青少年的心理问题或者他们和父母发生冲突时, 我们首先要明确问题是开始于青春期还是开始于更早的时期。如果只是青春期的问题, 那么调整家庭的规则, 给予父母和孩子正确的信息和相处技巧即可; 如果是更早期的问题爆发出来, 那么就需要比较长期的治疗了。青年来咨询的最主要原因多种多样, 如抑郁、恋爱困惑、网络成瘾、学校老师的

主要研究儿童、青少年家庭治疗。

暴行、父母的过度干涉等。也有少
介绍家庭治疗的应用, A 案例来自

简单的青少年转变中的问题。下面我
谈, 其余家庭为临床案例。

一、青少年的处理

青少年在变动的这个时期, 他们
也很容易处于矛盾、困惑和应激之中
少年的这种变化, 父母往往不能及时
少年期普遍存在的特征很容易使家

更有能力做出自己的决策, 但同时他
的自由, 表现出更多自己的见解。对于
父母和孩子就会有更多的冲突。而这些
母和孩子的心理健康产生冲击。

小 A 来自一个正常的家庭, 在访谈
说小 A 最大的缺点就是老顶嘴, 父亲帮
己是对的, 妈妈认为他是在狡辩。妈妈
大家的情绪都变得不好。

也是受到青春期困扰的。小 A 的妈妈
对自己的错误。小 A 辩解说他觉得自
孩子也拒绝接受父母的观点。在争执中

青少年开始不断有自己的想法和
但是, 妈妈把它定义为“顶嘴”, 是相对
为“狡辩”。青少年变化的不适应会导致
母描述孩子赶上情绪不好也会生气。青
子不断地相互调整和磨合。否则很可能
他方面也会影响着家庭, 比如青少年需

“顶嘴”就是孩子和父母有不同的意见。
不同的意见, 亲子之间的交流被称之
响。比如妈妈说她自己挺生气, 而且父
子而言都是相当艰难的, 需要父母和孩
以至于两败俱伤。除此之外, 家庭的其
任, 父母却没有做出适时的调整等。

青少年虽然开始要求更多的自由和
母有一定程度的分离, 但仍然保持和父
应被不断扩大的代沟彼此分离成敌对的
庭的压力, 还有来自学校的环境以及自
的支持, 家庭仍是青少年不可忽视的力

和父母完全分离, 他们要求的是与父
母仍应是青少年支持的主要来源, 而不
待信任。青少年承受的不仅是来自家
外界的压力下, 青少年更希望获得父母

在针对这样短暂的青春期问题做咨
要能看到积极的一面, 给予家庭足够的

的切入点主要是将青春期发展正常化,
家庭, 治疗师要对父母表达共情, 理解
理解。正是由于孩子在智力和语言方面

同时我们要让父母理解

理解。正是由于孩子在智力和语言方面

母形成对抗的局面

母形成对抗的局面

好的, 虽然父母不

好的, 虽然父母不

家庭解读这一信息

家庭解读这一信息

父母的冲突是青春

父母的冲突是青春

的, 不得不做出很多

的, 不得不做出很多

那么小 A 的困扰就会

那么小 A 的困扰就会

知觉和理解孩子传

知觉和理解孩子传

子进行适度的谈判

子进行适度的谈判

试图保持自己的权

试图保持自己的权

要做出适当的让步

要做出适当的让步

别的方式进行, 减

别的方式进行, 减

义务, 尤其是青年

义务, 尤其是青年

同程度的困扰, 通常

同程度的困扰, 通常

做出适度的调整,

做出适度的调整,

有效介入会使得家

有效介入会使得家

个角度也提示我们,孩子进入青春期之前给予父母和孩子相应的心理教育,将有助于家庭为即将发生的改变做好心理准备,让父母和孩子对未来的变化更有控制感、更积极、更正性。

二、青少年较为严重的心理问题

青春期极易出现与父母及他人之间的人际问题。要区分他们的心理问题是开始于青春期还是开始于更早的时期。青春期经历的问题相对短暂,会在成年开始的时候得到有效缓解,很少发展为长期问题。就如前面提到的对青少年一般问题的处理,心理治疗相对简单,需要的时间也相对较短。如果问题始于更早的时期,比如童年期或者上一代的问题,情况则更为严重和复杂,治疗也更为困难,需要的时间更长,但青春期本身的特点往往会掩盖早年存在的问题。有效识别早年的问题将有利于心理治疗的深入,使问题得到根本的解决。下面一些案例将从不同方面介绍来诊青少年心理问题的特点以及相应的分析和处理。

1. 源于童年的创伤

林林,15岁,男,初二学生,来诊原因是学习问题,这是我曾经发表的一个案例^[2]。问题转向父母,妈妈说没有给孩子压力,从中可以判断林林的学习障碍不是来自家庭对成绩的过分期望。在问及林林学习障碍发生的时间时,原因得以暴露。他在小学4年级开始出现问题,他家搬到靠近郊区的地方,他转入一当地小学。那所小学教学质量很差,他的成绩迅速下降。当他拿着不及格的成绩单给妈妈时,妈妈备受打击,当即出现严重的躯体反应,典型的症状是喷射样呕吐,送医院后确诊为高血压危象,那时妈妈不到40岁。母子俩相互补充完成这段陈述,在这个过程中林林的眼中含着泪水。从那次事件后,林林每次考不好都不太敢告诉妈妈,妈妈的病成了他创伤性的记忆。

由此叙述可以看出,林林学习不好与妈妈的身体问题有着密切联系。作为一个未完成事件,林林的许多能量都集中在这上面,因此这个话题在治疗中会反复出现。林林父亲的身体也不好,而身体不好和死亡有着密切的关系。对父母死亡的担忧对儿童和青少年的心理成长过程有着极为负面的影响。死亡的问题在家庭中一般是禁忌,孩子担心父母身体不好,却会极力回避父母死亡的问题,而这通常又是症结所在。剪断脐带就标志着孩子走向独立,但是如果婴幼儿离开父母的抚育和保护仅靠自己的力量生存,等待他们的只有死亡^[3]。因而这种对父母离开和死亡的恐惧从更深层次上讲是孩子对自身死亡的恐惧。所以对于死亡这个核心问题的处理,对于早年妈妈因他学习不好而发生高血压危象那个严重创伤的修复,是整个治疗能否成功的要点。

早年问题如果被治疗师忽视,治疗就可能会停滞不前。但触碰创伤时要十分小心,必须注意家庭是否有足够的资源应对这个问题,否则咨询只是扒开创口,使得问题更加严重。

2. 源于上一代的创伤

小D,15岁,男,初中一年级学生,来诊的主要原因是学习问题,父母认为他上课不注意听讲,聪明但学习成绩不佳。咨询中发现他主要是人际方面的问题。他在人际交往时充满了敌意,非常担心别人看出他的内心世界,时刻保持着紧张状态。他对整个世界及所有人际的解释都是较负面的,认为别人都是恶意的,都可能会伤害他,总是处于防御的状态。事实上,这都是他投射出的对外界的敌意。他的紧张和防御状态、对自身敌意的压抑会耗损很多能量,不能开放地、安全地面对外界,这直接影响了他的学习。

在询问小D人际问题的过程中,上一代的创伤进入了治疗师的视野。小D的爷爷是在“文革”的时候受到迫害的知识分子,由于当时恶劣的环境郁郁寡欢而得癌症去世了。小D的奶奶则经历了双重的丧失,“文革”中丈夫的死亡以及早年她父亲因为政治的原因死亡,痛苦的经历让她形成了谨小慎微的性格特征。小D的爸爸作为家中独子,承袭了家庭中所有的苦难,他在极不安全的环境中长大,因为曾经的身份在升学就业等方面受到过很多的限制,他的成长隐含了很多被迫害的成分。现在他有博士学位,在工作单位中是中层领导,但他却很难摆脱被害者的

角色。小 D 的妈妈家庭中虽然没有这么严重的创伤,但是因为她是家中排行中间的孩子,受到了一定的忽视,也有些自身的问题。

“文革”过去了 30 年,留在小 D 爸爸身上的印记依旧存在,甚至在他儿子身上也有深刻的体现。小 D 父母在解释外界事物包括人际关系时,话语中依旧留有他们被伤害的感觉。小 D 发展出的策略是替爸爸和爷爷报仇,向攻击者认同而不是成为受害一方。但是成为攻击者是会受到报复的,他又不得不压抑他的攻击性,在施害者和被害者之间摇摆。

这个案例的治疗要点是让来访者认识到,现在已经不是三四十年前了,要活在现在而不是过去;承认“文革”时期的危险与恐怖,爸爸和奶奶的谨小慎微是当时发展出的最好的策略。但是时代变了,整个家庭要有更好的应对外界的策略,现实相对“文革”而言是更为宽松和安全的世界,要更为积极地看待世界,使整个家庭走出“文革”的阴影。小 D 在治疗的过程中学习方面表现出明显的进步,上课能注意听讲,成绩有了提高。

3. 青春期恋爱的问题

小 E, 15 岁,男,初中二年级学生,因为学习问题和恋爱问题来诊。家庭中同样存在上一代的创伤,这里我们单就恋爱问题进行讨论。和小 E 的家庭进行了一次家庭治疗,发现父母没有对小 E 的恋爱有过度的反应,不需要对家庭做更多的处理。之后,因为涉及到小 E 不愿意告诉父母他恋爱的情况,转入针对个体的治疗。

小 E 喜欢一个女孩子,后来和另一个男孩子还有一场“决斗”,他输了,那个女孩子选择了那个男孩。他觉得这次恋爱失败如同世界末日到了;另一方面,他觉得大家都会知道他是一个失败者,而事实上只有他、那个男孩和女孩在场,没有别人看到。

治疗师问小 E:“你觉得一个人从恋爱到结婚,可能会谈多少次恋爱?”小 E 很防御地说:“不同的人,次数不同。”他拒绝正面回答问题。治疗师继续问:“平均一下会有多少次?”他犹豫了一会儿说:“大约 10 次。”当他回答出这个数字时,感觉他松了口气,不再觉得自己那么失败。在中国的教育中不提倡青少年恋爱,其中一个解释原因是青少年的恋爱都不会成功。这种说法是对青少年的误导,其中暗含的意思是如果是成人就可以一次恋爱成功,或者青少年认为只有成功的恋爱才可以被认可,或者我们推崇的是绝对不可以有失败的恋爱。而实际上,即使成人恋爱的过程也是不断尝试的过程,一次成功的可能性很小。当小 E 以为一次失败就是全部失败时,他的情绪会受到非常负性的影响;而当他了解这次失败只是生命长河中的小问题时,他对自己的整体评价就不会那么负性了。

青少年认知能力的改变表现在自我意识的提高。当我们有自我意识时,我们思考其他人怎么思考我们,这是一种能力、一种成长。但同时,由于自我意识的增强,青少年会想象他/她的行为成为他人关注的中心,就好像有一群想象中的观众在看着他/她^[4]。小 E 心情不好的另一个原因是,虽然只有他们三个人知道那场所谓的“决斗”,但他会觉得学校的所有人都知道了他的失败。治疗要做的是让他了解并没有那么多同学会记住他的事情,

她在家
妈妈和
重点大
服务员
子学

来这
当
为

打不

学可
孩

因未

低落

标主

何谈
的交流
出,孩
起。

如

成化

用左

一屏

状 /

det

[2] 易春

schw

st

[5] Mi