

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 Psychotherapy 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的冲突时, 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, 那么只要重新调整家庭的规则, 给予父母和孩子正确的信息和相处技巧即可; 如果始于更早的家庭问题, 在青春期才爆发出来, 那么就需要比较长期的治疗了。青少年来咨询的最主要原因是学习障碍, 学习障碍背后的原因多种多样, 如抑郁、恋爱困惑、网络成瘾、学校老师的

收稿日期: 2007-08-25

作者简介: 易春丽(1970-), 女, 辽宁鞍山人, 北京大学心理系讲师, 博士, 主要研究儿童、青少年家庭治疗。

暴力行为、父母的过度干涉等。也有少部分家庭只是咨询简单的青少年转变中的问题。下面我们将介绍家庭治疗的应用, A 案例来自于对正常家庭的访谈, 其余家庭为临床案例。

一、青春期常见问题的处理

青少年在变动的这个时期, 他们变得更聪明、更复杂、更有能力做出自己的决策, 但同时他们也很容易处于矛盾、困惑和应激之中^[1], 孩子要求更多的自由, 表现出更多自己的见解。对于青少年的这种变化, 父母往往不能及时做出相应的改变, 父母和孩子就会有更多的冲突。而这些青少年期普遍存在的特征很容易使家庭受到影响, 并对父母和孩子的心理健康产生冲击。

小 A 来自一个正常的家庭, 在访谈中发现这样的家庭也是受到青春期困扰的。小 A 的妈妈说你最大的缺点就是老顶嘴, 父亲帮腔说孩子就是不面对自己的错误。小 A 辩解说他觉得自己是对的, 妈妈认为他是在狡辩。妈妈不听孩子的辩解, 孩子也拒绝接受父母的观点。在争执中大家的情绪都变得不好。

青少年开始不断有自己的想法和意见, 妈妈所说的“顶嘴”就是孩子和父母有不同的意见。但是, 妈妈把它定义为“顶嘴”, 是相对贬义的词汇, 而对于不同的意见, 亲子之间的交流被称之为“狡辩”。青少年变化的不适应会导致双方情绪都受到影响。比如妈妈说她自己挺生气, 而且父母描述孩子赶上情绪不好也会生气。青春期对父母和孩子而言都是相当艰难的, 需要父母和孩子不断地相互调整和磨合。否则很可能导致激烈的冲突, 以至于两败俱伤。除此之外, 家庭的其他方面也会影响着家庭, 比如青少年需要更多的空间和信任, 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弹性, 但并不是要和父母完全分离, 他们要求的是与父母有一定程度的分离, 但仍然保持和父母的密切关系。父母仍应是青少年支持的主要来源, 而不应被不断扩大的代沟彼此分离成敌对的双方^[1]。他们还期待信任。青少年承受的不仅是来自家庭的压力, 还有来自学校的环境以及自身学业的压力; 在外界的压力下, 青少年更希望获得父母的支持, 家庭仍是青少年不可忽视的力量源泉。

在针对这样短暂的青春期问题做咨询时, 家庭治疗的切入点主要是将青春期发展正常化, 要能看到积极的一面, 给予家庭足够的信息。对于小 A 的家庭, 治疗师要对父母表达共情, 理解父母在权威受到挑战后的心理不适。同时我们要让父母理解, 正是由于孩子在智力和语言方面都有了大的发展, 才可能在争辩中和父母形成对抗的局面, 让父母和小 A 看到青春期正性的一面。在这个案例中, 小 A 的家庭还是很好的, 虽然父母不是很高兴, 但是争辩还是被允许的, 这个家庭仍然具有一定开放度。向他们的家庭解读这一信息, 可以让家庭对自身更有信心也更为接纳。对于小 A, 除了让他理解这种和父母的冲突是青春期的表现之外, 还要让他知道他在青春期的变化是主动的, 而父母是被动的, 不得不做出很多适应性的调整。如果小 A 给父母一些调整时间, 能理解父母改变的艰难, 那么小 A 的困扰就会有所减轻。

家庭治疗师还可以帮助父母更好地知觉和理解孩子传递出来的信息, 特别是这种需要更多私人空间的要求。父母要学会如何与孩子进行适度的谈判, 而不是强势地要求孩子继续遵守原来的规则, 更不必用攻击和内疚的方式试图保持自己的权威。谈判是青少年家庭治疗中非常关键的内容, 妥协是相互的, 父母和孩子都要做出适当的让步。家庭治疗的好处是治疗师可以作为谈判的中间人, 让谈判能在公平且有规则的方式进行, 减少相互的攻击和指责, 并可以给家庭示范如何进行谈判, 解释双方的权利和义务, 尤其是青少年在获得自己更多权利的同时, 要有更多的责任感。

正常的青少年在成长中都会遇到不同程度的困扰, 通常他们的父母不会寻求家庭治疗的帮助。一般经过一定时间, 这样的家庭可以做出适度的调整, 不需要治疗师的介入。当然也会有家庭因此而来寻求专业的帮助, 治疗师的有效介入会使得家庭更平稳地渡过困难时期。这从另一

个角度也提示我
将发生的改变做

青春期极易出现与父
于较早的时期。青春
期问题。就如前面提
如果问题始于更早
困难,需要的时间
将有利于心理治疗
童年心理问题的特点
于童年的创伤

15岁,男,初二学生
没有给孩子压力,从
学习障碍发生的时间
,他转入一当地小学
妈时,妈妈备受打击
压危象,那时妈妈不
从那次事件后,林
可以看出,林林学
量都集中在这一上
死亡有着密切的关
死亡的问题在家
通常又是症结所在
靠自己的力量生
是孩子对自身死
发生高血压危象
果被治疗师忽视,
资源应对这个问
的创伤

初中一年级学
不佳。咨询中发
的内心世界,时
是恶意的,都可
出的紧张和防御
全地面影响了他的学
在询问的过程中,
革'的时候受到
分子,由于
则经历了双重的
中丈夫的
谨小慎微
征。小
中长大,
径的身
现在

问题

们的心理问题是开始于青春期还
开始的时候得到有效缓解,很少发
理治疗相对简单,需要的时间也相
问题,情况则更为严重和复杂,治
涵盖早年存在的问题。有效识别早
下面一些案例将从不同方面介绍

发表的一个案例²。问题转向父
来自家庭对成绩的过分期望。在
级开始出现,他家搬到靠近
绩迅速下降。当他拿着不及格的
的症状是喷射样呕吐,送医院后
段陈述,在这个过程中林林的眼
妈妈的病成了他创伤性的记忆。
切联系。作为一个未完成事件,
出现。林林父亲的身体也不好,
青少年的心理成长过程有着极
身体不好,却会极力回避父母死
独立,但是如果婴幼儿离开父母
这种对父母离开和死亡的恐惧
核心问题的处理,对于早年妈妈
疗能否成功的要点。
创伤时要十分小心,必须注意
得问题更加严重。

题,父母认为他上课不注意听
他在人际交往时充满了敌意,
个世界及所有人际的解释都是
的状态。事实上,这都是他投射
耗损很多能量,不能开放地、安
的视野。小D的爷爷是在“文
得癌症去世了。小D的妈
救治的原因死亡
凌了家

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,在施害者和受害者之间摇摆。

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,

