

Application of Interpersonal Psychotherapy Techniques in Depression Counseling for Junior High School Students

Li Luo

Minhang Maqiao Experimental School Affiliated to Shanghai Jiao Tong University, Shanghai, 201111, China

Abstract

Interpersonal communication is an important part of an individual's social needs, and various interpersonal relationships are formed in various interpersonal communications. With the arrival of adolescence, peer relationships play an increasingly important role in the interpersonal relationships of junior high school students. Studies have found that the interpersonal relationships of middle school students are related to the degree of their being bullied at school and their mental health levels. Positive interpersonal relationships are beneficial to the physical and mental health of teenagers, while negative interpersonal relationships may lead to negative emotions and behaviors, and even cause psychological problems and diseases. A seventh-grade student, who participated in a two-month summer camp in a different place during the summer vacation, was bullied in the dormitory for a long time, which caused psychological and mental trauma to her. After returning home, she developed a habit of excessive sleepiness, often dozed off in class, couldn't control herself, and her real-life friendships were affected. She also lost interest in many things. The school psychologist used interpersonal psychotherapy techniques to help the client rationally understand her situation and thoughts in this matter, eliminate unreasonable beliefs, and help the client regulate her depressive mood and alleviate her depressive symptoms from a positive and optimistic perspective.

Keywords

School bullying; Interpersonal psychotherapy techniques; Case counseling

人际心理治疗技术在初中生抑郁辅导中的运用

罗莉

上海交通大学附属闵行马桥实验学校, 中国·上海 201111

摘要

人际交往是个体社会需要的重要组成部分,在各种人际交往中形成了各种人际关系。随着青春期的到来,同伴关系在初中生的人际关系中占据越来越重要的地位。有研究发现,中学生的人际关系在其受到校园欺凌程度、心理健康水平中有相关性。积极的人际关系有利于青少年的身心健康,消极的人际关系可能会导致负面的情绪和行为,甚至会造成心理上的问题与疾病。一名七年级的学生,因为暑假在异地参加一个为期两个月的夏令营活动,在寝室长期遭到校园欺凌,给她带来了心理和精神上的创伤,回到家产生嗜睡现象,去学校上课也是经常打瞌睡,控制不住自己,现实交友受到影响,对不少事情缺乏兴趣。心理老师运用人际心理治疗技术试图帮助来访者合理地认知在这件事中自己的处境和想法,去除不合理的信念,从正向积极的方面帮助来访者调节自己的抑郁情绪,缓解自己的抑郁症状。

关键词

校园欺凌; 人际心理治疗技术; 个案辅导

1 个案情况

1.1 个人信息

小A,女,13岁,家中独女,身体较健康,上过心理课,未接触过心理辅导。小A同学在小学阶段学习成绩良好,人际关系良好,自称在小学阶段是“社牛”,和老师关系良好,师生对她的评价都很高。该生这学期开学以来,几位主课老师反映她上课有打瞌睡的现象发生,而且精神萎靡不振,

郁郁寡欢。该生的家长得知情况后主动联系到学校的心理老师,求助心理老师帮助孩子调整情绪状态,简要表达该生目前的情绪状态可能与假期两个月的夏令营活动有关,当时的人际关系出现了问题没有及时解决,导致情绪出了问题。

1.2 家庭情况

小A一家是上海本地人,父母文化水平较高,关系和谐,亲子关系良好。尤其是妈妈和孩子的关系很好,妈妈一直是全职妈妈,在小学阶段和老师的沟通交流很多,对孩子关心细致,饮食起居及孩子的身心状态,妈妈都十分关心。孩子一直处于被家庭保护得很好的情况,小学人际关系简单,孩子和老师关系良好,在小学阶段也没有呈现出什么问题。

【作者简介】罗莉(1991-),女,中国上海人,硕士,小学一级教师,从事中小学心理健康教育研究。

2 人际心理咨询技术的简介

人际心理治疗作为有1级证据的抑郁症一线心理治疗方法,已被写入了各大权威抑郁症治疗指南,也被推荐为青少年抑郁症治疗的有效方案。人际心理治疗倡导的生物—心理—社会—文化—心灵五个维度的整体观,为青少年精神障碍的干预提供了更广阔的视野,也更容易被治疗师和来访者所接受。另外,人际关系在青少年的心理发展中非常重要,青少年对人际依恋的需求反映在人际心理治疗的临床方法及其在治疗联盟中的应用上。这是青少年人群所独有的。

穆夫森等人把IPT-A构建为三阶段模型,包括初始阶段、中期阶段和终止阶段。每个阶段包括4次会谈,干预全程共12次。治疗师在初始阶段会提供心理教育,帮助来访者更了解自己的症状,它们是如何产生的、治疗如何起效,以及治疗将如何帮助他们。一旦来访者明白自己为什么变得痛苦,开始看到一条合理的前进道路,他们就会更相信治疗过程使自己受益。心理教育的两个结果—理解和相信—将共同促进最佳临床结果的实现。

初始关系的核心是人际关系清单,它有五个任务组成。该清单的目的是将青少年的痛苦或症状与人际关系联系起来。第一个任务是详细探讨青少年的重要人际关系。治疗师将引导来访者讨论自己的人际关系以及人际关系可能如何改变,自己通常会向谁寻求支持和照护。人际关系清单的第二项任务是将青少年的症状放在一个时间框架内。用时间抽记录重大事件对青少年生活的影响,并探索其对人际关系造成的后果。第三项任务与其他治疗方式有很大不同。治疗师需要与来访者合作,共同确定以下四个问题领域中的哪一个与来访者的痛苦相关最密切。一、复杂性哀伤,二、人际冲突,三、角色转换,四、人际隔阂。在人际清单的第四个任务中,治疗师强调问题领域和心理痛苦或症状之间的联系,并向来访者解释,随着问题领域成为治疗焦点,症状将逐渐缓解。通过对现实生活中的人际事件的讨论,青少年开始更好地理解这种联系,并迅速发展出这样的理解:随着问题领域得到解决,痛苦就会减轻。第五项任务是建立关于来访者依恋类型的假设,这项任务在治疗师第一次见到青少年时就要开始进行。了解青少年的主要依恋风格是IPT—A不可分割的一个组成部分。当来访者的依恋需求没有得到充分满足时,心理问题就会出现,人际关系就会破裂。IPT—A的目标不是改变来访者的依恋类型,而是帮助他们发展能更有效地满足依恋需求的人际交往能力。

3 辅导过程

小A的现状让父母和班主任老师都很着急。父母对小A的症状很是着急,小A因为嗜睡的事情,上课状态不佳,父母利用国庆假期带孩子去医院检查,排除器质性疾病。针对孩子因为暑假期间的人际交往问题,进一步找学校的心理老师进行咨询,帮助孩子找到问题的症结,能够化解内心的

抑郁情绪。

3.1 直面内心, 确立目标

这一阶段的目标就是了解小A的基本情况,分析评估小A的心理问题,建立良好的咨询关系。与小A共同商讨咨询目标,引导小A找到解决问题的方法,基本达到咨询目标。咨询师应用人际咨询疗法,谈话从了解自己的的人际关系清单开始,咨询师了解小A现有的重要的人际支持力量。

第一次咨询中的代表性对话:

咨询师:我看到你的人际关系圈了,有一点疑惑可以问问你吗?

小A点点头。

咨询师:你的人际内圈里除了父母好像就没有别的人了。

小A:是的,小学的时候我跟很多人关系都不错,现在她们都各自交到了最好的朋友,但是我好像没有交到。我以前跟小B关系不错,现在她好像也算不上是我内圈里的人,所以我把她放在了中圈。

咨询师:这是她对吗?

小A:是的。

咨询师:那你们之间因为什么从内圈变成了中圈呢?

小A:也没有发生什么事情吧,就是他们经常讨论的事情我都不太感兴趣吧,也不太参与,后面他们也就很少叫我一直。

咨询师:是这样啊!那你有没有尝试融入过他们呢!

小A:以前我会吧,现在我不想这样了,不想理会他们,也不想进入他们的那些小团体。

咨询师:为什么会有这个改变啊?

小A:就是觉得排挤孤立别人很烦吧,就不想加入。

通过第一次咨询得知小A因为暑假在寝室发生的人际冲突已经严重影响到了她现在的人际关系相处,建立起了自己的保护机制,觉得不去加入小团体,主动远离小团体就不会发生被团体孤立、排挤的现象。所以这一阶段的目标就是引导小A主动地去别人交友,不要因为那次严重的人际冲突影响到现在的人际关系的正常交往。

3.2 积极共情, 尊重情绪

鉴于小A在暑假期间有过不良的人际关系体验,因此在辅导初期,咨询师使用倾听、共同、具体化等技术,保持专心、耐心、好奇心,鼓励小A讲述自己在假期两个月独立住寝室所经历的事情。咨询师在积极共情的同时注意觉察她概括化的自我概念。以下为辅导片段:

咨询师:你愿意跟老师分享你在假期的夏令营里发生了什么事吗?

小A:我参加的是美术的夏令营,我想之后上中央美术学院的附中,我很珍惜这次的假期培训机会。一开始的两个星期我和室友相处得挺愉快的。

咨询师:几个室友住一起啊?

小A：加上我一共4个，有一个是本地的，所以我们就三个住在一起。

咨询师：那跟说一说你们后面又发生了什么吧？

小A：本来我们三个关系挺好的，一开始父母们担心我们不适应，前面一两个星期还会来寝室看我们，大家也都比较和谐。但是后来，父母们都回去了，让我们自己待在这里，我感觉她们就开始改变了。

咨询师：哦，发生什么改变了？

小A：她们两个的关系变得很好，我感觉自己怎么也融入不了他们。

咨询师：她们怎么好的？

小A：她们会一起说悄悄话，我一过去她们就不说了。她们会一起分享食物，为了缓和关系我会把自己带的零食分给他们，但是她们还是不愿意带我。

咨询师：你觉得自己做得挺多的想融入他们，但是她们还是不接纳你，你很难过对嘛！你自己猜想他们这样对你是因为什么呢？

小A：对的，我有点受伤，后来我就不管她们俩了，反正融入不了。我就把心思都放在了画画上。但是她们后来对我有点越来越过分了。

咨询师：她们后来做了什么过分的事啊？

小A：她们觉得我一直被老师表扬画得最好，得到的奖励也最多。我回寝室后，因为会按时熄灯，但我想再多画会，就会坐在洗澡间有灯的地方，她们就会故意趁我画画的时候去轮流洗澡。我只好等她们洗完再画。而且每次我都等她们先洗好，后来我发现她们迟迟不去洗，我要开始画画她们就过去洗。

咨询师：她们是有点过分，可能是觉得你有点卷，她们卷不过你就开始使坏。

小A：是的，但是她们又不带我一起玩。每次看见我过去，两个人就走开或者就沉默了。

咨询师：那你那段时间都是这么过的吗？

小A：是的，我尽量不去跟他们起冲突，但我发现她们会变本加厉。所以我就只能疯狂地去画画，所以我就开始熬夜画画，基本上会熬到2、3点。

咨询师：那她们是不是更针对你了，本来她们就嫉妒你经常被老师表扬。

小A：是的，但是我选择不搭理她们，做自己的事情会让我好受一点。

咨询师：其实你心里还是挺在意她们针对你，但是你又不知道怎么办对吧，那段时间是不是很孤单啊

小A：对的，有一点。还记得有一天下大雨，然后夜里有点冷，我还是不想睡，我想不通她们为什么那么对我，我也没得罪她们啊！我只是喜欢画画而已。

咨询师：老师可以抱抱你嘛，我想抱抱那时候的你。你一定特别无助，特别伤心，特别难过。

小A：是的。她开始抽泣起来了。

我拍了拍她的肩膀，并且融合地跟她说：她们这么对你不是你的错，你一点错都没有。你把那个受伤的自己就留在那里，我觉得你坚持下来就已经很棒了，你可以选择给那个时候的自己写一封告别信。夸一夸那个勇敢的自己。

3.3 聆听故事，外化问题

人际咨询治疗技术中的第三项任务是咨询师需要与来访者合作，共同确定以下四个领域：复杂性哀伤、人际冲突、角色转换和人际隔阂中哪一个与来访者的痛苦相关最密切。本案例中与来访者的痛苦相关最密切的是人际冲突，冲突导致了痛苦，当痛苦看不到尽头时，就会发展成精神症状，但是这种人际冲突通常发展在来访者和重要他人之间，这个问题领域中，通常会出现对他人的未满足的期望。在重要他人这一点上，咨询师可以和小A做进一步的探讨，让小A进行合理地认知，从而有效调整自己的情绪。

咨询师：你刚在讲述中提到的另外两个同学在你的什么位置啊？

小A：外圈吧？

咨询师：你也可以选择把他们甩出你的人际关系圈，如果你觉得她们的行为深深地伤害了你的话，你可以尝试把他们放在A4纸的角落里或者就不配出现在这张纸上也行。

小A：好的，那我放在角落里吧。

咨询师：其实她们只是出现在你人生中的某个阶段的过路人，甚至不在你的外圈。你们未来有交集的可能性为0，但是你现在的状态被她们当时的行为影响到了，而且程度很深。老师觉得你没有必要因为她们伤害了你，你就反过来伤害自己，质疑自己。你还是可以好好地跟学校里其他的学生做朋友的。

小A（有一点触动）：老师，那我试试吧！

通过谈论，小A厘清了自己目前的交友和暑期的交友不同之处，暑期遇到的同学没办法成为朋友，不代表自己不能交到别的朋友，也不代表自己在交友中一定会受伤。

3.4 积极赋能，催化行动

在辅导的中后期，咨询师尝试用人际咨询疗法帮助小A重新建立起人际自信心，尝试与其他同学建立起更好的人际关系，尽量充实自己的内圈，主动邀请或者融入其他同学。以下为咨询片段。

咨询师：现在你的人际关系圈有变化吗？

小A：有了一点点吧

咨询师：发生了什么变化啊？

小A：就是我恢复了以前和小B的关系，我又让她进入了我的内圈，成为我的好朋友了。虽然有时候我对她们说的一些话题也不感兴趣，但是就像您说的，每个人都不一样，我要学会尊重别人的喜好。

咨询师：哇，你的变化好大啊！老师真为你感到开心！现在上课还会打瞌睡吗？

小 A: 现在不会了。但是我的学习比以前退步了很多,开学这段时间一直状态不好,听课总是打瞌睡,有点害怕自己跟不上。

咨询师: 身心状态调整好了,学习也会慢慢提上来的,不要太担心了。

4 效果与反思

4.1 辅导效果

本个案辅导共进行了六次。首次辅导中,小 A 评估人际关系困扰给自己带来的不舒服程度为 8 分,最后一次辅导时评分为 3 分。咨询师观察到相较于最初的眉头紧皱、拘谨局促、目光黯淡,小 A 的脸上慢慢有了笑容,她表示有关心自己的父母,关系较好的同学,关心自己的老师,不再害怕那段可怕的经历,也不害怕被“害怕孤立”的恐惧困住。对自己有了更多的掌控感;不再刻意关注周围人对自己的看法。

4.2 辅导反思

青少年人际心理治疗是一种循证支持的干预方法,在

年轻人中非常受欢迎。IPT—A 的关键之一在于如果来访者能够就自己对亲密和支持的需求与他人有效沟通,那么他们的依恋需求得到满足的可能性就会增加。

本案例中,小 A 与妈妈的依恋关系是安全性依恋,但是她苛求与其他人建立起同样的依恋情感,这是很有难度的,就会产生失望以及无法行动的行为产生。所以还要进一步和家长沟通,培养孩子的心理韧性,在遭遇人际挫折和打击时,找到应对方式,避免攻击自己以获得心理平衡。

在辅导的最后,小 A 发现其实自己可以带着这段经历更好更快乐地生活的。在定期给她做心理咨询的这段时间,她的状态有所好转,但是跟以前相比还是较为脆弱。长远的咨询目标可能要调整为增强她的心理韧性,帮助她进一步调整认知,尽量不要影响到现有的人际关系。

参考文献

- [1] Robert McAlpine,Anthony Hillin.青少年人际心理治疗,2023.
- [2] 王玲.焦点解决短期心理咨询法的评介[J].中国心理卫生杂志,2002,16(10): 675- 676.
- [3] 杨凤池.咨询心理学.人民卫生出版社,2007.