

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; 因 (,)Tj /F7 1 Tf (

春于更好的时庭(

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 的妈妈说小 A 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正常的表现之外, 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

个角度也提示我们,孩子进入青春期之前给予父

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

要的等级结构,父母的等级要高过孩子,这样的家庭才是功能良好的^[1]。而在小 F 家庭中等级出现了翻转,治疗师让小 F 和妈妈看到小 F 的功能过度,以及让小 F 看到妈妈不是像她想象的那么无能,妈妈是有能力保护自己的人,让小 F 重新体验作为小孩子被保护的感觉。她可以向妈妈撒娇,可以向妈妈叙述她的情绪,从而减缓她对男友的强烈情感需求。

小 F 在学校里除了男朋友外没有其他朋友,在青春期本该发展的同伴关系她没有完成。在咨询中,小 F 了解到同伴特别是和同性别同伴交往的重要性,她同意努力在学校找几个心态比较阳光的女生做朋友。当小 F 退回到孩子的位置,重新体验被关爱、被保护的感觉后,她对男朋友的情感需求就不再如以前那么强烈了。同时她在学校交了三四个女生做朋友,也在一定程度上减少了和男朋友的情感纠缠。她发现她的一些压力在同伴身上也或多或少存在,这也缓解了她的部分焦虑。虽然她的学习成绩还没有很大的提高,但是她的情绪问题已经基本上得到解决,来自恋爱的困扰也显著缓解。

4. 父母的过度干涉、情绪问题

小 G 女,初中二年级,因学习成绩非常差前来咨询,由妈妈和继父陪同。在咨询中发现,小 G 和妈妈的冲突非常严重,她妈妈不仅仅干涉她在家里的行为,还把触角伸到小 G 的学校。小 G 有什么情况老师都会通报给妈妈。孩子暴露在妈妈和老师的监视之下,失去了自由。妈妈也拒绝对此做出改变,女儿也不相信妈妈会改变。

小 G 在叙述中说父母的期望是她能考上重点大学,她的妈妈说她教育小 G 考不上大学就没文化,就不容易找工作,就要像他们楼下的服务员给人端盘子。当问小 G 听完这些是什么感觉时,她的回答是“吓人”。

父母在教育孩子的时候,往往不是调动孩子学习的正性动机,而是试图通过负面信息,以恐吓或者内疚的方式来达到刺激孩子学习的目的,结果只能适得其反。孩子希望能和父母商量,自己有发言权。当然这并不是要父母完全采纳孩子的意见,只要采纳部分合理的意见孩子就会满足。家庭能够做适当的调整,表明家庭的弹性和适应性好。此案例的家庭比较僵化,相互之间拒绝让步和妥协,最为严重的是孩子根本不相信妈妈会改变。

妈妈的原生家庭中,她父亲(孩子的外公)是老干部,因为没有学历,在职务上没有得到进一步晋升,这是她父亲打不开的心结。他希望子女学习好,但是妈妈这一代因为“文革”等原因未能达成,所以妈妈把所有的未完成的期望寄托在孩子身上。

此案例中,孩子表现出明显的情绪问题,有抑郁的倾向:没有学习动机、情绪低落、无助、退缩、绝望等。咨询调整的目标主要是妈妈。这是一个非常艰难的咨询,首先要面对妈妈家族的创伤,帮助妈妈修复创伤,其次是教给这个家庭如何谈判以增加家庭的弹性,如何给孩子以空间,让妈妈减少在语言上对孩子的攻击,增加正性的交流等。

从以上这些案例中我们可以非常清晰地看出,孩子的问题并不仅仅是孩子的问题,而是过去的问题和现在青春期存在的普遍问题纠缠在一起。青少年心理工作者需要理清其中的脉络,而不是被一片混乱的家庭互动所蒙蔽。若能够识别哪些是青少年的一般问题,那么给予家庭相关的知识、正常化父母和孩子眼中所谓的异常、缓解家庭的压力,就可以达到治疗的目的。当涉及到过去的问题时,则对治疗师的洞察力、治疗理论和治疗技巧有更高的要求。

[参 考 文 献]

- [1] Noller, P. & Callan, V. The adolescent in the family. London: Routledge. 1991.
- [2] 易春丽.青少年学习障碍个案的家庭治疗[J].中国临床康复,2004,33:7373- 7375.
- [3] Schwartz L. H. The Psychodynamics of Patient Care. London: Prentice- Hall. 1972: 157- 280.
- [4] Steinberg, L. Adolescence (5ed). Boston: McGraw- Hill College. 1999.
- [5] Minuchin, S. Family and family therapy. Cambridge: Harvard University Press. 1974.

(责任编辑:王俊华)