

叙事心理疗法在中职心理辅导中的应用

彭润雨

(南宁第四职业技术学校, 广西 南宁 530000)

摘要: 叙事疗法是一种基于社会建构论而发展起来的心理治疗和社会工作新模式, 深刻阐释了其理论背景与核心理念、操作方法与实践技巧。本研究对叙事疗法与传统疗法进行了深入的对比分析, 并积极探索了叙事疗法技巧在中职生心理辅导工作中的有效应用。实践证明, 叙事疗法的诸多理念与技巧, 对于心理辅导教师在中职生心理辅导工作中具有重要的应用价值和实践指导意义。

关键词: 叙事心理疗法; 中职; 心理辅导; 应用

一、叙事疗法的内涵

叙事疗法是一种心理治疗方法, 它强调咨询者通过倾听和理解来访者所叙述的个人故事, 运用一系列专业的技术和策略, 帮助当事人识别和发掘那些可能被忽略或遗忘的重要片段和细节。通过这样的过程, 咨询者能够协助来访者将问题从其个人身份中分离出来, 实现问题的外化, 从而减少问题对个人自我认同的影响。这种方法的核心在于引导来访者重新构建一个更加积极和有利的故事框架, 通过叙述新的故事来替代那些消极的自我认知, 激发和增强当事人内在的改变动力和资源。叙事疗法认为, 每个人都是自己生命故事的作者, 通过改变故事的叙述方式, 人们可以改变自己对问题的看法, 进而改变自己的生活。

二、叙事心理疗法在中职心理辅导中的应用问题

在青春期的中职生群体中, 他们常常遭遇自我认同的迷茫以及未来职业规划的不确定性。叙事心理疗法作为一种有效的心理干预手段, 能够引导中职生通过叙述个人经历, 深入挖掘自身的兴趣、价值观和梦想, 进而强化自我认同和明确人生目标。此外, 面对学业成绩、人际关系等挑战, 中职生可能会承受心理压力, 而叙事疗法的运用有助于他们将问题客观化, 降低自我批评, 有效缓解心理压力。

然而, 在实际操作过程中, 叙事心理疗法的推广与应用遭遇了若干挑战。首先, 中职学校在心理辅导资源配置上存在局限性, 专业心理辅导教师数量不足, 这在一定程度上制约了叙事心理疗法的广泛实施。其次, 叙事疗法的实施要求辅导教师具备较高的专业技能和丰富的实践经验, 但目前中职学校心理辅导教师的培训和专业成长机会相对匮乏。

为确保叙事心理疗法的顺利实施, 必须构建一个安全、开放的环境, 让中职生能够毫无顾虑地分享自己的故事。然而, 在中职学校中, 由于中职生对心理问题存在偏见和误解, 他们可能会对寻求心理帮助持有抵触态度。因此, 学校有必要加大对心理健康的宣传教育, 积极营造一个充满支持的校园文化氛围。

三、叙事心理疗法在中职心理辅导中的应用

(一) 叙说故事

心理教师可以邀请中职生叙述他们自己的人生故事。在这个过程中, 中职生可能会向辅导教师倾诉自己的许多烦恼, 比如感到沮丧、不受欢迎等负面情绪。此时, 中职生通常会比较容易接受辅导教师的引导, 回顾自己的往事。这一步骤往往可以顺利进

行, 水到渠成。通过这样的叙述, 中职生不仅能够释放内心的压力, 还能够得到心理上的支持和鼓励。心理教师通过倾听和引导, 帮助中职生理清思绪, 让他们意识到自己的价值和潜力。

教师可以请中职生将他们的故事浓缩成一个简短的句子。这个过程有助于中职生找出并叙述他们故事的核心思想, 从而及时地描述他们此时此刻所确信的自我形象。中职生和辅导教师都会发现, 这个过程对双方都有益: 对中职生来说, 它可能成为更清晰地解释自我的一种新途径; 对辅导教师来说, 则能够以更简洁的方式获得更准确的信息。通过这样的练习, 中职生能够学会如何用简洁有力的语言表达自己的想法和感受, 这对于他们的个人成长和社交能力的提升都是非常有帮助的。

教师可以请中职生将故事进一步提炼成一个单词或者短语。这样做可以增强中职生的自我意识, 同时也可以让辅导教师更清晰地了解中职生对自己故事的解读方式。通过这种方式, 中职生能够更深入地思考自己的生活经历和情感状态, 从而更好地理解自己的内在需求和目标。辅导教师则可以利用这个单词或短语作为切入点, 进一步引导中职生探索和解决他们可能面临的心理问题。

(二) 问题外化

外化是一种心理治疗技术, 它涉及将问题想象成一个独立的客体, 将问题拟人化, 以便探索其特征、个性、生活方式和生命过程等。通过这样的问话, 可以构建出问题的真实存在, 甚至可以进一步为之命名。例如, 当谈到牙齿上的细菌问题时, 我们可以将其命名为“牙虫”。命名之后, 我们会问: “这个‘牙虫’是什么时候来到你身边的?” 以及“这个‘牙虫’对你的影响是什么?” 而不是直接问: “你从什么时候开始有牙虫的?” 这种提问方式有助于患者从一个全新的角度来理解自己的问题, 从而减少对问题的恐惧和焦虑。

通过将问题拟人化, 中职生会感觉到他们本身并不是问题, 而是在面对问题, 问题是可以来, 也可以走的。这让中职生觉得自己拥有主动权和力量去和问题抗争。外化技术的使用, 使得中职生能够更加客观地看待自己的问题, 而不是将问题内化为自我价值的一部分。这种心理治疗手段有助于中职生建立起解决问题的积极态度, 从而在面对挑战时更加自信和坚定。

(三) 重写故事

在叙述完自己的故事后, 中职生们通常会经历一系列深刻的

心理变化,包括但不限于新的理解、新的动力、新的感受以及新的决定。这些变化为他们提供了重新审视和“重写”自己生命故事的机会,从而有可能改变他们对过往经历的看法和对未来的期待。

在这一重写故事的过程中,教师扮演着至关重要的角色,他们可以引导中职生深入探索自己的价值观、信念和盼望等历史元素。通过引导中职生从现在回溯到过去,再从过去回到现在,教师帮助中职生对他们的生命经验赋予新的意义,并鼓励他们对未来进行积极的想象和规划。教师可以向中职生提出一系列问题,例如:“如果当初那个故事做出什么样的改变,会使你们今天的生活变得更加舒适,不再有困惑与烦恼?”通过这种提问,辅导教师可以鼓励中职生采取一种“如果……那么就会……”的句式来改编故事情节。通过这种方式来讨论一个新的过去,可以使它显得具有真实感,以此来填补中职生对往事的遗憾、悔恨、不满、惋惜等等,并引发中职生对同一故事的内涵做出新的价值判断。

教师可以请中职生将这个新改编的故事压缩成一个简洁的句子。这个句子应该能够概括故事的核心意义,同时保留故事中的关键元素和情感色彩。教师可以进一步引导中职生将其提炼成一个单词或短语。这个单词或短语应该能够精准地捕捉到新故事的精髓,成为中职生个人成长和变化的象征。

(四) 成员重组

成员重组是一个深刻的过程,它涉及到通过对话和反思,帮助中职生重新审视和理解他们在人生中遇到的每一个人所扮演的角色和影响。在这个过程中,中职生有机会重新定义自己与这些人的关系,以及他们在自己生命中的意义。通过这样的重组,中职生能够更全面地认识到自己新的身份和生命的意义,从而获得更深层次的自我理解和成长。

要有效地进行成员重组实践,可以遵循几个关键的步骤:

其一,当中职生在谈话中以积极和肯定的方式提及某个或某些在其生命中出现过的重要人物时,辅导教师可以抓住这个机会,引导中职生进行深入的成员重组对话。对话的核心在于探索这位重要人物对中职生的当前发展持有何种看法,以及他们为何会支持中职生的这些发展。通过这样的对话,可以揭示中职生与这位成员之间共享的价值观和抱负,从而加深中职生对自己身份的认识。

其二,当中职生描述他们如何运用特定的知识和技能来应对生活中的挑战时,可以识别那些曾经见证或直接参与这些知识和技能形成过程的成员。通过这种方式,中职生能够与这些成员在共同的价值观、使命、理解和技能上建立联系,减少孤立无援的感觉,增强归属感和自我效能感。

其三,当中职生遭遇个人失败,并因此对自己的身份产生消极看法时,他们往往忽视了那些在困难时刻给予帮助的人。此时,中职生可以探讨在他们最需要帮助时,哪些成员曾伸出援手,从而重新评估这些成员在他们生命中的重要性,并从中汲取力量。

(五) 局外人见证

为了提供给中职生更多的支持和帮助,我们计划召集一群热心的观众,他们将担任见证人的角色,参与并见证当事人新生活故事的构建过程。除了辅导教师的直接指导外,这些见证人可以分为三个主要类别:首先是来自各行各业的专业人士,他们凭借自己的专业知识和经验,能够为中职生提供不同角度的见解和建议;其次是中职生的家人、亲戚、朋友以及邻居,他们与中职生有着深厚的情感联系,能够提供情感上的支持和鼓励;最后是当事人自己以及那些经历过类似情况并成功克服困难的过来人,他们的亲身经历和故事能够给予中职生极大的鼓舞和启发。

局外人见证的过程可以分为四个部分。首先是叙述阶段,辅导教师与中职生进行深入的交流和对话,帮助中职生探索和挖掘那些创伤性或负面故事片段之外的个人历史,重新发现那些可能被遗忘的、积极的、有意义的个人经历。接着是重述阶段,中职生与局外见证人交换角色,局外见证人根据他们在叙述阶段所听到的内容,与中职生进行交流和讨论。第三阶段是再重述,中职生再次与局外见证人交换角色,这次由辅导教师主导,重点是了解中职生在听取局外见证人分享后的感受和反应,而局外见证人则回归到倾听者的角色。最后是总述阶段,所有参与者——中职生、局外见证人以及辅导教师——聚集在一起,共同分享各自在这一过程中的体验和感悟。

叙事疗法作为一种现代心理治疗方法,它在后现代心理学领域中受到了广泛的关注和推崇。大量的实践案例证明,叙事心理治疗不仅能够有效地促进当事人的心理成长和自我认知,还能够帮助辅导教师对自己的角色和职责有更深入的理解和反思,从而在辅导过程中实现自我成长和角色的重新定位。

四、总结

综上所述,为进一步提升叙事疗法的应用效果,教师可以从不同角度、层面入手分析,以此在无形中促使叙事心理疗法在中职心理辅导中的应用质量提升到一个新的高度,助力中职生获得更长远发展。

参考文献:

- [1] 黄思仪, 邱宗欣. 与毛线交朋友——叙事疗法应用于初中生社交恐惧个案辅导 [J]. 中小学心理健康教育, 2024 (33): 42-44.
- [2] 邝立平. 与“怪物”同行——叙事疗法在抽动障碍小中职生心理辅导中的应用 [J]. 中小学心理健康教育, 2024 (22): 55-59.
- [3] 郑雪艳. 叙事疗法在初中生抑郁心理个案辅导中的应用 [J]. 中小学心理健康教育, 2024 (21): 59-62.
- [4] 刘晓婷. 叙事疗法在“问题”中职生心理辅导中的运用 [J]. 中小学班主任, 2024 (11): 74-76.

项目: 文章来自于广西区教改课题《新时代背景下中职心理健康教育路径的实践研究》课题批号: GXZZJG2021B259