

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

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 的妈妈说他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

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待。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年级林霖(2004)治疗(2005)抽(2006)从(2007)8

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^[9]。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~~襁~~向~~她~~ (叙)Tj 1.059 0 0 TD (叙)Tj 1.0513显