

心理动力学疗法应用于青少年心理危机干预案例

胡蝶 胡静*

黄州西湖中学

DOI:10.12238/er.v8i4.5946

摘要：本研究应用心理动力学疗法，探讨了对青少年心理危机的干预效果。S同学，17岁，因遭遇言语霸凌和容貌焦虑，产生自杀念头和自伤行为，情绪低落，学习成绩下滑。通过心理动力学干预，逐步揭示了她的潜意识冲突，帮助她理解和接纳自我，并改善了她的情感调节和人际互动。治疗过程中，来访者感受到来自家庭和朋友的支持，心理状态得到了显著改善。研究显示，心理动力学疗法可以有效地帮助青少年应对心理危机，使他们的心理健康得到恢复。

关键词：心理动力学疗法；案例研究；心理疏导

中图分类号：G63 文献标识码：A

Application of Psychodynamic Therapy in Adolescent Psychological Crisis Intervention

Die Hu, Jing Hu*

Huang Zhou West Lake Middle School

Abstract: This study explores the application of psychodynamic therapy in addressing adolescent psychological crises. S, a 17-year-old student, experienced verbal bullying and appearance anxiety, leading to suicidal thoughts, self-harm, depression, and academic decline. Psychodynamic intervention uncovered her unconscious conflicts, helping her achieve self-understanding and acceptance while improving emotional regulation and interpersonal skills. With support from family and friends, her psychological state significantly improved. The findings demonstrate that psychodynamic therapy effectively aids adolescents in overcoming psychological crises and restoring mental health.

Keywords: Psychodynamic therapy; Case study; Psychological counseling

引言

近年来，青少年心理健康问题日益受到关注，其中因容貌焦虑、校园霸凌等引发的心理危机逐渐成为重要议题。青春期是自我认同发展的关键阶段，外界评价和家庭支持在此过程中起到至关重要的作用。心理动力学疗法以其对潜意识冲突的深度探索和对情感模式的干预，为解决青少年心理危机提供了理论支持和实践路径。本研究基于一例青少年心理危机个案，探讨心理动力学疗法在揭示潜意识冲突、改善情绪调节及促进自我认同中的实际应用，旨在为类似案例提供有效干预策略并拓展相关实践经验。

一、个案信息

（一）来访者基本情况

S同学，女，17岁，高二，来访来源黄冈市未成年保护中心案例。家中三口人，来自农村，是独生女。由于自杀念头和自伤行为（用小刀割伤手腕和手臂），她寻求心理咨询。尽管在学校上课基本正常，但学生出现注意力难以集中，记忆力下降，成绩逐渐下降，社交功能减退等问题，影响较大。S同学存在睡眠障碍（多梦易醒）和食欲减退，情绪容易崩溃，特别是在与同学发生矛盾时。她有自我价值感低下的问题，尤其是在容貌和身材上感到焦虑，认为

自己“长得丑、胖、成绩差”，因此产生了“活着没意思”的想法。

S同学有三个好朋友，其中一位是她的知心好友，能在情感上给予安慰和支持。S同学的父母经营一家小餐馆，家庭经济条件良好，但父母因生意忙碌，未能在情感上给予足够关注，特别是在她成长过程中，父母对她的关照较少，更多注重物质供给。与母亲的关系较好，但由于母亲的工作忙碌，陪伴有限；与父亲关系疏远。

S同学的心理问题开始显现于高一，特别是在被男生在QQ群里评论长相丑和胖之后，对外貌产生了强烈的焦虑感，导致学习成绩下降。学校心理筛查发现她有自伤行为，于2023年4月，父母带她就医，诊断为抑郁症，并开始服用舍曲林。之后S同学主动寻求心理咨询，并与家长和S同学签署了知情同意书。

（二）来访者初印象

S同学身高1.6米左右，梳着马尾，穿着简单的T恤。她的脸型圆润，长相甜美声音柔和，眼睛较大却无神。在第一次咨询中，S同学常低头，偶尔抬头与咨询师对视，显得有些羞涩和不自信。

（三）个人主诉

高一时，男生在QQ群里评论她的外貌，说她“胖”和“丑”，她感到自己遭遇了同学的霸凌。她曾有自伤行为并出现自杀念头，情绪持续低落。尽管朋友和父母给予安慰，但她依然认为自己“又丑又胖，成绩差，活着没意思”。

二、个案心理评估

心理评估是对来访者的某一方面的行为、特征是否符合或符合某一临床意义的标准，根据一定的标准或工具作出的判断^[1]。以下是咨询时对外来访者心理状态的评估。

（一）心理测验结果

在向来访者说明评估目的和评估要求后，用《抑郁自评表》和《青少年自杀意念量表》对外来访者近2周的情绪状态进行了评估，并得到了66分的标准分，得出了中度抑郁的结果。《青少年自杀意念测量表》得到了40分的测评分数，来访有自杀的意念。

（二）综合评估

1.情绪状态：从高一开始心情就持续低落，兴趣下降，没有价值感，近两周更是频繁出现轻生的想法。2.躯体症状：睡眠多梦，食欲减退。3.认知状态：思维逻辑正常，但来访记忆和注意力减退，而且反应速度也较慢，学习上存在一定的困难。4.社会功能：在校活动期间，能正常上课，能认真听讲；有固定的交际圈，但是现在的人际关系有些不顺，亲子关系一般。5.时间长度：心情压抑，持续大半年的无意义感。6.病史：2023年4月就医诊断为抑郁发作，并开始服用舍曲林，每日一片。S同学存在自伤行为和自杀意念，情绪波动较大，需要及时的心理干预，属于危机个案。

（三）评估结论

该生主观和客观统一，无幻觉妄想，自知力正常，排除心理疾病诊断；社会适应一般，有超过半年的无意义感和情绪低落的体验，有轻微的自杀念头，排除一般的心理问题且目前无特殊诱发事件。所以这个来访的程度是在严重的心理问题和轻微的神经官能症之间。

三、个案概念化

个案概念化是根据某一理论对外来访者的困扰所作的假设，通过所得到的各种信息对外来访者的心理问题形成假设^[1]。本案例应用心理学动力学理论进行心理咨询。

S同学最核心的痛苦，从心理动力上讲，跟来访客体关系模式有很大的关系。尽管她父母在物质上关心她的成长，但从情感层面来看，她未能在父母那里获得足够的情感支持，这种父母的冷漠和缺乏情感联系使她早期的依恋需求未能得到满足，进而导致她缺乏内心的安全感和稳定的自我认同。

S同学可能还存在一定程度的自恋问题倾向。自恋在青春期尤为显著，青少年通常会通过外界的评价来确认自我价值。婴儿初临人世时，沉浸在一种全能感中，认为天地万物浑然一体，没有自我与他者的区分，并相信父母总能即时满

足其所有愿望。只接受他人的正面回馈，其他任何形式的回应都会被视作一场严酷的考验，从而在孩子和青少年的这种全能自恋状态下，引发一场“自恋性的暴怒”。这种暴怒源于对自体客体关系的极度失望，隐藏的主要情感是无助与羞耻^[2]。S同学建立自我价值感时，过度依赖外界反馈。可能导致了其内心深处的一种自恋性的焦虑，她渴望他人关注和认可，但又常常无法从外界获得这种积极的情感回应。现实中获得的同学的负面评价，从而产生了现实与期望的巨大落差感，引发“自恋性暴怒”，进而产生巨大的羞耻感、无助感和绝望感。这种自恋性问题与早期父母缺乏情感支持，早期镜映密切相关。S同学的成长经历让她对于自己有完美的期待，必须长相好成绩好才有资格活着。而当这种期待无法得到满足时，她会感到失落与困惑，这种情感的失衡与不满足也加剧了她的心理痛苦。

四、咨询过程

该案例旨在通过支持和揭露性技术，学会利用现有的积极资源，重新成长，重拾希望，从而更好地适应学习和生活，帮助来访释放悲伤、恐惧等内心深处的情绪。咨询分三个阶段进行，共进行8次，一周一次，每次时间为50分钟。

第一阶段：评估与关系的建立（第1~2次）①任务：通过沟通、提问、倾听、确定重点问题、建立信任关系等方式，全面了解来访者的情况。②目标：在形成初步评估的同时，建立良好的咨访关系。③原则：建立关系，相互尊重，相互信任。④方法：采取缓解焦虑、提高睡眠的放松技术。

第二阶段：心理探索（第3~6次）①任务：通过鼓励、面质、澄清等技术，探索来访者内心恐惧，帮助其正视成长经历。②目标：通过对资源的整合，体会痛苦的情绪，促使内心深处的心理成长。③原则：基于共情，尊重来访者的情感流露和内心体验。④方法：共情、倾听、自由联想、支持技术和揭露技术。

阶段三：巩固整理（第7~8次）①任务：检测心理成长、解决生活和人际实际问题、巩固辅导效果。②目标：提升自我认知、提升自尊以及压力下的人际关系应变能力。③原则：注重现实问题的解决与心理成长的平衡。④方法：支持性干预，提供安抚、验证和希望。

五、干预经验分享

揭露性干预技术在心理动力学中，主要包括面质，澄清，诠释，重新构建故事。当来访者对将要显露出来的潜意识的内容有了容纳能力后，就可以着手开展面质、澄清、解释等工作了^[3]。①面质，通常描述具有矛盾不一致的有张力的情景互动模式，当意识即将进入来访的潜意识时，就可以开始进行面质。咨询师可以利用这一现象，对外来访者的潜意识保持好奇和探索。②澄清，就是帮助来访者把模糊的内容和情感整理阐述清楚。③解释，可归纳为因果模式，可用“可能”

或“大概”来描述，解释也是对来访者潜意识推想的过程。④最后，对过去故事进行重构，即为了帮助来访者了解自己对人际关系的认识，以及对早期经历的感悟，尝试为来访者重构一个意义丰富的过去故事^[1]。

对于S同学来说，治疗过程中通过澄清和解释帮助她认识到自我形象焦虑的根源，逐步解开心结。特别是通过揭示其内心的潜意识冲突，帮助她接纳并表达内心的情感，最终提升了其情感调节能力和自我认同感。

在咨询工作中，社会支持也起到了至关重要的作用。有了良好的社会支持资源，就能改善个体与外部环境的互动模式，激发来访者内心的动力，从而使个体更能感同身受，更能接受他人的支持^[4]；另一方面，好的资源可以帮助个人以一种内心充满希望的心态，以一种更积极、更有希望的心态去面对未来^[5]。S同学在治疗过程中逐步感受到来自家庭、朋友的情感支持，这种支持对她恢复信任、重建自我价值感起到了积极的促进作用。母亲的关怀与朋友的陪伴，尤其是提及“温暖的伞”来描述母亲带给她的感受的意象，帮助她建构更积极的自我认同与憧憬未来的心态。

六、结束语

S同学在首次青少年自杀意念量表评估中得分较高，但末次测评降低了15分，显示自杀意念显著减少。随着访谈次数的增加，S同学的状态逐渐变得轻松坦然。在社会适应方面，S同学参与课外活动和与父母互动的次数增加，感受到更多关爱。认知上，S同学能够将情绪聚焦于具体事件，并通过目标分解减轻压力。S同学自评掌握了处理情绪问题的方法，与父母关系更加亲近，现在能更清晰地感受到开心、关心和爱等情绪。

然而个案咨询也存在局限。精神动力学虽能帮助来访者

解决内心冲突，短期内重建希望和信心，但无法全面覆盖问题。除了来自内心的冲突，来访的烦恼还有认知上的偏差，还有实际存在的行为问题。若这些表层问题未解决，可能再次引发负面情绪。所以单一理论难以全面奏效，需结合认知行为训练等方法，从行为层面辅助解决现实问题，实现更全面的疗愈。

[参考文献]

[1]珀尔·S·伯曼.个案概念化与治疗[M].北京:北京理工大学出版社,2019:1-3.

[2]孟素香,李晓驰,高莉玲.青少年自杀,自伤的精神动力学解读[J].临床精神医学杂志,2023,33(1):82-84.

[3]德博拉·L.卡巴尼斯,萨布丽娜·彻丽,卡罗琳·J.道格拉斯.心理动力学疗法-临床实用手册[M].徐玥译.北京:中国轻工业出版社,2019:10-22.

[4]Deichert, Nathan T.Fekete, Erin M.Craven, et al. Gratitude enhances the beneficial effects of social support on psychological well-being[J]. The Journal of Positive Psychology, 2021, 16(2): 168-177.

[5]Zhou X, Zhen R, Wu X. Understanding the relation between gratitude and life satisfaction among adolescents in a post disaster context: Mediating roles of social support, self-esteem, and hope[J]. Child Indicators Research, 2019, 12:1781-1795.

作者简介:

胡蝶(1991)女,回族,湖北武汉,硕士研究生,中学一级教师,研究方向:心理健康教育,心理咨询。

胡静(1974)女,汉族,湖北黄冈,大学本科,中学高级教师,研究方向:心理健康教育,心理咨询。