

个案研究：“三角失衡而发出求救讯号的女生”

/ 庄言咏

摘要

案主陷入了亲情、友情与爱情之间的困境：在舍与不舍之间，她哭了好多次，流了好多泪，也在这样的困境里徘徊了好多次。她从本来性情温和，品学兼优的好学生，落到了成绩变成单位数，同学之间也因为她的浮躁性格变得不欢而散。案主觉得要读书、又活动、又服务、又帮忙家里生意、又要扛起照顾弟妹的责任、又要处理家务实在弄得她好累，再加上现在的感情问题及友情问题，她就快崩溃了。

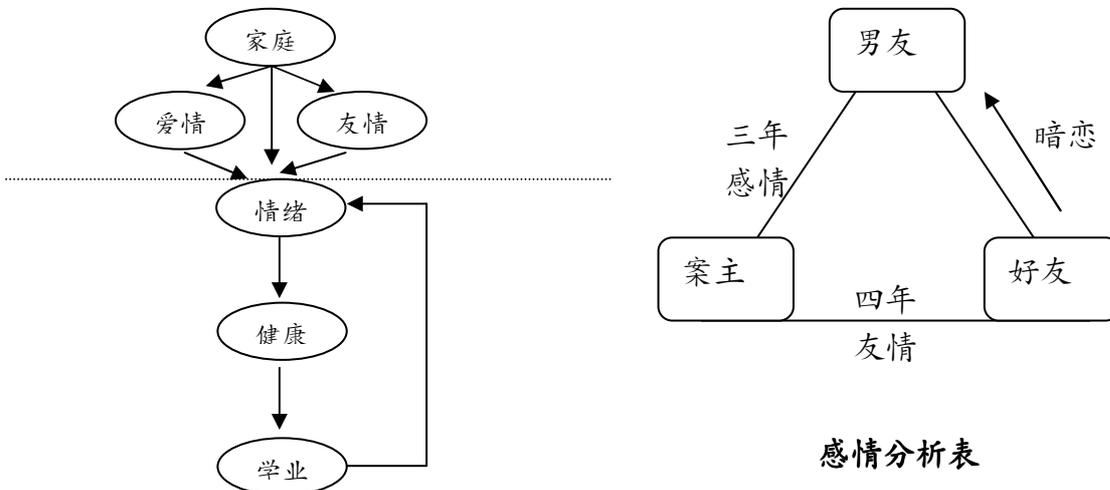
一、基本资料

案主姓名：保密
案主年龄：保密
案主性别：女
案主年级：高中
案辅来源：咨商员亲自约谈

二、困扰问题

- 1) 友情：案主和四年好友因为男友关系闹得不甚愉快，使她变得忧郁寡欢，学业一落千丈。
- 2) 爱情：案主觉得拥有三年感情的男友显得较为木纳，不解浪漫；同时男友因为身边有很多女性好友，担心男友有朝一日会离开自己，故情绪也大受影响。
- 3) 家庭：传统家庭长大的她，面对着重男轻女的困境，和父母闹得非常不愉快，曾经有过自残的经历。这也是她在友情、爱情上失重的主因。

三、问题总结



4、心理特征:

典型完美主义者，个性优柔寡断，多愁善感，非常注重所有感情，健谈但心门不易打开，喜欢钻牛角尖的思考问题。

5、健康状况:

视线、听觉一切良好，身体也无任何残废状况；手臂有多道疤痕，都是被刀所伤，在靠近左手腕处有道最为明显的疤痕。

6、案主之行为、认知、情绪、态度和人格之概析

	治疗前	治疗中	治疗后
行为	孤立自己，自残行为，自暴自弃	停止自残行为，依旧孤立自己，停止自暴自弃	再没有自残现象，还有少许自我孤立现象，停止自暴自弃
认知	思想负面	负面思想时有时无	只有少许负面思考，但案主已能自我控制
情绪	忧郁，愤怒，沮丧，失望，混淆	情绪时好时坏，但还能自我控制	变得较为开朗，热情
态度	态度消沉，没有自信	态度依然消沉，自信心明显增加	处事态度良好，人际态度改善
人格	完美主义，优柔寡断	不能接受任何瑕疵，包括自己及其他人的瑕疵，能够自己做决定。	只允许接受少许他人的瑕疵，依然对自我的要求过高，但明显较为果断了。

五、评估与评价

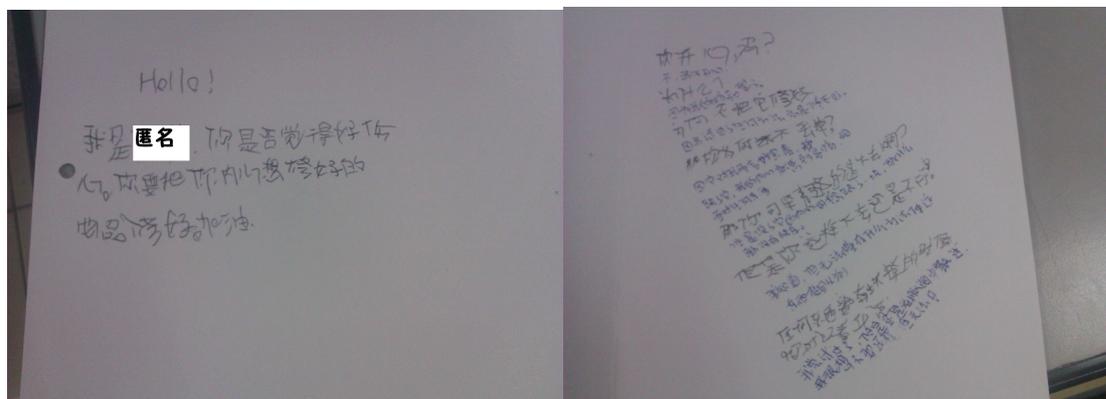
1、自由作画:



a) 自由作画最主要是协助咨商员更了解案主所面对的问题，与此同时也让案主通过绘画达致自我了解及自我疗愈的过程。

- b) 画里的一间黑色屋子及旁边黑色的爱心勾起了咨商员的兴趣，因为相较于旁边一颗五颜六色的爱心树，这间屋子增添了几分忧愁、伤感的感觉，故咨商员进而假设案主在家里面对更大的问题，而向案主提出疑问来印证假设接不接受，结果假设被接受了。

2、左右脑处理:



- a) 通过望着自由画的主角，进入冥想后，要求案主先以非惯性使用的手写出自我介绍（以确定案主进入了前/潜意识境），之后使用两手相互对换让案主与自己对话。
- b) 非惯性使用的手是潜意识里属于自己的小孩，惯性使用的手是意识上的自己，让案主以潜意识的自己发问非理智的问题，再由案主以意识的自己回答理性答案。
- c) 结果发现案主真的处于不愉快的阶段，而更发现她也非常渴望让自己疗愈（求救讯号之一）。

3、忧郁症测试:

- a) 发现案主有自残的疤痕及晤谈时表露了非常多的忧郁症症状，如：长期沮丧、对好多事情都失去兴趣、变得不是很活跃、自责、不正常的作息（不休息），加上处于患上忧郁症的黄金少女时期，故咨商员决定以 Centre for Epidemiologic Studies Depression Scale（CES-D）来测试案主的忧郁程度，方便转介。
- b) 得分是 47 分（满分为 60 分），处于轻微忧郁症的界限。

4、家庭测试:

- a) 由咨商员以外人身份评估案主家庭和谐度。
- b) 评估所得：家庭沟通、家庭适应力、家庭情绪、家庭管教力都属中等。
- c) 因此咨商员假设主因应该是案主的个人问题。

5、记录分析:

- a) 咨商员运用案主记录分析表，分析了案主的认知、行为、情绪、态度和人格。
- b) 咨商员发现案主性格是问题的最大关键。

六、辅导目标及策略

1、协助案主设立目标:

- a) 短期目标: 加强自己的正面想法, 放下钻牛角尖的习惯, 妥善处理自己的情绪。
- b) 长期目标: 放下不属于自己的责任, 修复与家人的关系。

2、咨商员的辅导目标:

- a) 短期目标: 引导案主化“被动”为“主动”, 进而修复与家人之间的关系。
- b) 长期目标: 协助案主走出忧郁。

3、表达性艺术治疗法:

- a) 通过艺术媒材的呈现, 帮助案主用与生俱来的创造力, 整合思想行为、发挥潜能、提升问题解决的弹性与能力, 以向外呈现存于内心未表达出来的思想与感情。让案主在过程中可自我探索、与人分享、藉由回馈与讨论促进自我理解, 进而达到自我成长。
- b) 当咨商员发现案主防卫心强, 故决定用绘画和沙游让案主尽情发泄且不伤害他人, 也让案主重新统整其认知概念, 评估自己的心理发展, 将她过去和现在连接再投射到未来的特质与功能。

4、认知行为治疗法:

- a) 主要针对忧郁症、焦虑症等问题及修正功能障碍的想法与行为。
- b) 咨商员了解了案主之认知扭曲后, 便顺着行为试验、活动监察计划、放松、分心和再集中、利弊分析、场景演练、应付卡片及角色扮演的技法, 加上赋予作业让案主改变自己的想法以及行为, 进而调整自己的情绪。

七、辅导要点及方案

1、表达性艺术治疗:

a) 绘画疗法

i. 自由作画及左右脑处理:

自由作画及左右脑处理除了是咨商员的评估工具, 同时也是让案主达到自我醒觉及自我疗愈的工具。

ii. 曼陀罗彩绘:



通过曼陀罗彩绘让案主能够在平时没有咨询师指引下也能达到自我疗愈的功效。案主将之取名为《雪花》。

b) 沙游疗法



基于我校欠缺细纱，故咨询师将沙游与绘画结合，让案主在白纸上摆放玩具，之后引导案主添加色彩背景让案主认识自己的定位、方向及情绪，进而达到自我醒觉的功效。

2、认知行为治疗:

a) 放松、分心和再集中疗法

咨询师通过吹气球法，眼手距离法（Eye-Hand Distance Technique）协助案主放松自己，控制情绪，然后分散负面情景，集中及保留案主的所有美好回忆，让案主不会因为情绪影响而轻易自杀。

b) 行为试验及利弊分析疗法

咨询师和案主探讨改变自己的对策及可能性行为，同时也引导案主分析每个列出行为之利与弊，以及所有的可能性结果。这个疗法当中主要是协助案主自己找出最适合的解决方案，并让案主自己做决定应该选择的对策，让案主对自己的选择负责任。

c) 场景演练及角色扮演疗法

咨商员通过场景演练让案主把两个公仔反射为她的父母，让她学习与父母沟通，然后再通过角色扮演让案主站在父母的立场回应，如此一来一往的回应不止协助了案主懂得站在父母立场思考，而且在咨商员的指引下，案主更假设了很多可能性发生的场景，然后再加以演练让案主对可能发生的事情应付自如。

d) 应付卡片疗法

咨商员让案主写出所有将发生，可能发生，还没发生的事情在小卡片上（问题卡），然后引导案主思考该有的应对方法并一一列在另一堆颜色的小卡片上（应对卡），然后逐一针对事件，要求案主列出应对卡片，再陪伴案主从中筛选出最适合及最妥当的应对卡片。接下来的几次晤谈，咨商员会不经意的给案主复习问题卡，然后要求案主出示她的应付卡，直到可能面对的问题已发生才把该问题卡抽出。

e) 活动监察计划疗法 + 作业

咨商员通过活动监察表及作业了解了案主的改变意愿、配合度及行动力。活动监察表让咨商员看到案主所采取的行动是否一致，而且由起初的被动化为最后的主动，这也让咨商员检测了案主的成长，并能够明确决定结案时间。通过监察表及作业，咨商员发现及时给予的纠正、赞赏和鼓励不止大大的提升了案主的自信心，这更对案主的自我成长起了疗效。除此之外，咨商员更要求案主签下“拒绝自我伤害协议书”，并给予案主多项求救资源。

3、治疗过程

从一开始的关系建立（Rapport Building）到如今的追踪咨商，足足用尽了将近 1 年半的时间。一开始的见面为每个星期见面一次，接着每两个星期一次，到最后的每个月一次，咨商员和个案进行了 20 多环节见面晤谈。

晤谈次数	晤谈阶段
1 - 2	关系建立 - 谈一些较为轻松的话题，与个案建立信任感。
3 - 5	陈诉问题 - 仔细聆听个案的问题陈诉，不加任何纠正。
6 - 7	测试评估 - 运用心里测验测试及评估个案真实问题。
8	设定目标，治疗开始 - 协助个案设定辅导目标，朝着辅导目标进行治疗。

9 - 13	治疗过程 - 计划治疗方案并运用之。
14 - 15	提升能力，治疗尾声 - 个案开始可以独立解决问题，故设定提升其解决问题之能力。
16	结案 - 结束案件。
17 - 22	个案追踪 - 通过见面哈啦 - 通过电邮

4、追踪观察（最后一次追踪：2012年07月23日，下午四点）

“老师，谢谢你！我现在轻松很多了，妈咪也很撑我了。就在前天罢了，妈咪问我累不累，叫我先好好休息… …”最后一次追踪是在食堂偶遇，故与案主寒暄哈拉一番，得知案主现在一切安好（没有终日以泪洗脸），与父母的亲子关系也有了微小改善（案主发现妈妈对待她的态度也随着自己的改变而改善了），自己也乐观了许多（谈话之中，负面词语及负面思想明显减少了）；虽然友情之间的问题及学习上的压力犹然存在，但案主告诉咨商员她可以自行解决，她也相信自己可以自行处理这两项问题了。案主更答应咨商员会好好活着，不会再做傻事了。

5、咨商员对于案主的部分问题回应

- a) 当咨商员发现真正问题并非简单的友情及爱情时，对案主说了这么一句话“我可以感觉到你是真诚来寻求方法，只是你还不敢把问题说出来。”
- b) 当咨商员引导案主进行场景练习，但又发现案主无法完全投入时，这么说“如果你爸妈听见你这句话，你觉得妈妈会怎样回应你呢？当然我知道这个公仔是不会回答你的，但我要你用心地去感受一下，感觉你爸妈会怎样的回答你，明白吗？那你现在有什么话要对你的爸爸妈妈说的呢？”
- c) 当案主向咨商员说“不可能改变到”，且她开始对自己没自信时，这么说“你的敌人是你自己，你到现在还理不清自己的情绪，走不出钻牛角尖的负面思考，结果一直把自己困在里面。你感到力不从心吗？你总觉得无法帮自己，是不是？”
- d) 当案主口口声声认定是弟弟的错，是弟弟害她的，认为弟弟一定要受罚时，咨商员这么挑战她“从你刚刚的一番话里，我听到了审判的声音，你是否有察觉到呢？你不断地强调弟弟应该受罚，你就像个法官要来审判他的罪，一次又一次把他的犯罪证据呈现眼前，为的就是提醒自己：他应该受罚！他不值得原谅！”
- e) 当案主出示了手上疤痕，且告诉咨商员曾想自我了断时，咨商员要让案主看到自己的生命意义，并确保她以后不会再犯时，这么说“生命的意

义对每个人来说都不同，我的生命在我与案主共同成长的过程，显得特别有意义。为了能够继续进行我的工作，我渴望继续活着。那你的生命意义是什么呢？你为什么而活着？”

- f) 经过了好多次晤谈，案主的状况时好时坏，没有多大改变时，咨询师恰巧也发现了案主的配合度不高，只带着被动的心态，并没有真正参与，故咨询师这么告诉案主“如果你是带着‘让老师来帮我’的被动心态的话，那你可能不会见到任何疗效。在这里我所扮演的角色是从旁指点你，给你勇气向前进。我可以帮你设定目标，陪你往前走，却不能够代替你走这条治疗路程，你需要告诉自己‘让我自己帮自己’，并积极地参与这个疗程，这样你才能继续往前走。你明白吗？”

八、检讨与建议

1、不能期许个案对事的规则和信念马上改变。习惯固然难改，习气更不容易修正；毕竟个案在家庭里多年的规则及习惯早已形成了一种习气，案主在与咨询师见面的次数也不多，所以案主在处事上的规则及信念更不能在几次见面后有所改变。咨询师唯一能做的是赋予案主作业及活动监察表以监督或协助案主靠她的决心和努力，慢慢把新的习惯灌注在案主的生活中，再让她养成一个新习气。

2、在适当的时候给予当头棒喝，或许比长期的责备，或长期的关爱来得更有效。在与案主咨商的过程中，咨询师不时地挑战、扭转、辩论、甚至是当头的一棒，目的在于让案主突然的醒觉，以及扭转观念。要警惕的是，过多的挑战、扭转、辩论，也可能破坏了我们辛苦建立的关系（Rapport Building），也会让该案主把自己的心门关上，不再相信咨询师了。

3、每一个个案都是不同的个体，绝不能一招行天下，一个好的咨商技巧未必能在特别个体上一概全论的发挥，需要不断迎合个案节奏或步伐做更改，这样方能打开个案的心房，进入他们的内心世界去探讨并加以协助。

4、预防胜于治疗，一点点的变化，一点点的问题都不轻易放过，这或许就可救了一条性命；而且及时发现问题让个案及早接受治疗总比事情发生后才来进行辅导，功效则不能像预防工作做得透彻了。

5、接受个案每个时刻所感受到的感觉和情绪，不加批评，不用修饰。晤谈期间，某些时候案主不需要听多余的分析、解说、劝告、引导，因为不是适当的时候，她根本听不进。案主重要的是有人认同并接受她的感受和情绪来加强自己的自信心。如果案主不想说话，只想沉默、独思，那咨询师就在旁边静静的陪伴着她，这就足够了。

九、结语

治疗，不一定会达到“完全好了”的状态，常会看到的是：状态改善了，感觉好多了，个案懂得掌控自如，就可以放手让个案自己走自己的路，让个案自己展翅高飞了。案主相当明确接下来她该如何继续面对和应付了，看见案主的成长，咨询师的心中也感到无限的满足；当个案不再需要来辅导处咨询室时，是应该开心的，咨询师心里献上深深的祝福，祝福案主继续的健康、快乐成长。