

叙事疗法在大学生自我认同困惑心理咨询中的应用实践研究

李丹

云南能源职业技术学院, 云南 曲靖 655001

DOI:10.61369/EIR.2026090005

摘 要 : 随着现代社会飞速发展以及激烈的社会竞争,在当代大学校园中存在着很多的压力与困难,并由此产生了很多的问题,其中就包括了学生对于自我的认同感出现疑惑的现象。而作为一种新的咨询方式,即为叙事疗法,该疗法的基本思想就是把人从问题当中解脱出来,然后通过对人的故事来改变一个人的看法。针对大学生出现的自我认同困惑,在开展咨询的过程中采用叙事疗法中的问题外化方式、挖掘独特的结果及重写生命的故事等方法让大学生从另一个角度思考自己的问题,并且形成一个全新的认识自己,从而提高自身的心理健康程度。由此可见,通过采取叙事疗法的方式可以有效解决大学生所面临的自我认同困惑的问题,对于学生更好地发展而言有着非常重要的意义。

关 键 词 : 叙事疗法;大学生;自我认同困惑;心理咨询

Research on the Application of Narrative Therapy in Psychological Counseling for College Students' Self-Identity Confusion

Li Dan

Yunnan Vocational Institute of Energy Technology, Qujing, Yunnan 655001

Abstract : With the rapid development of modern society and fierce social competition, there are many pressures and difficulties on contemporary university campuses, which have led to many problems, including students' doubts about their sense of self-identity. As a new form of counseling, narrative therapy, the basic idea of which is to free people from problems and then change their views through stories about them. In response to the self-identity confusion among college students, the counseling process adopts methods such as externalizing problems in narrative therapy, exploring unique results, and rewriting life stories to help college students think about their problems from another perspective and form a new understanding of themselves, thereby improving their mental health. It can be seen that adopting narrative therapy can effectively solve the problem of self-identity confusion faced by college students, which is of great significance for their better development.

Keywords : narrative therapy; college student; self-identity confusion; psychological counseling

引言

如今的社会中由于生活节奏快及各种激烈的竞争使得大学生的心理健康越来越被人们所关注,在这个阶段的学生们正处在生理与心理上的发展期,他们面临许多的压力如学习的问题、工作的问题、人际交往等问题都会产生很多心理问题。而在这个过程中学生的自我认知问题是学生中最普遍存在的一个问题。在没有正确了解自己、接受自己的时候,大学生会在其自身认知上、情绪情感上以及行为举止方面产生一连串的问题,不但会影响他们的学习情况,而且还会给他们的生活以及未来的发展带来很多不良的影响。所以寻找一种有效的方法去帮助他们解决问题就变得非常重要了。而作为一门新型的心理治疗方法——叙事治疗,以它独有的思想及技术为大学生解决自我认同困扰提供了一条新路子、新方式,在这方面有待于进一步地应用与探索。

一、叙事疗法概述

(一) 叙事疗法的概念

叙事疗法是建立于一种后现代社会的心理治疗方式,在这种疗法当中主要的观点就是把人从问题当中脱离出来,然后借助讲

故事的方式让患者再次了解自己。在这种疗法下人们并不是问题本身,而只是受这些问题的影响而已。在这个过程中,作为咨询者的老师会聆听患者的讲述,从中发现一些他们没有注意到的地方并且以此来鼓励患者用另一种眼光来看待自己的问题。这样做的目的就在于降低人们对问题产生的恐惧以及不安的感觉,同时

作者简介:李丹(1979.10—),女,汉族,云南省曲靖市人,本科学历,云南能源职业技术学院就职,心理健康教育副教授,主要从事大学生心理健康教育与咨询工作。课题:参与省级课题4项,地市级课题2项。

增加解决这个问题的决心。比如，在面对自己不自信的时候，将这种困惑转化为一种可以与之对抗的力量，“迷茫的阴影”、“身份的迷雾”。这样就使得学生们能从更加理性的角度看待问题所在了。在这样的方式下，叙事疗法给人们带来了新的思考方向——让每个人都能从中找到更多的可能。

（二）叙事疗法的理论基础

叙事治疗的思想根源来自于后现代主义思想尤其是来自建构论思想以及社会建构论的影响，在这种背景下人们意识到语言及社会文化对于人的经验和生活的形成有着重要的作用，并且坚信现实生活是人所创造出来的而不是一成不变的，每个人都在用自己的方式讲述着自己的人生经历并与其他的人交流、对话。从建构论的角度出发，叙事治疗把个人的人生故事看作是一个意义建设过程，而咨询者就是与求助者一起工作来重新解释他们各自的故事并且为他们的生活带来新意。另外，在此基础上的社会建构主义者认为个人是由于在社会中的相互作用而形成自己的身份意识，所以叙事治疗强调的是从社会、文化的层面去寻找造成个案的问题的原因并把问题“外化”出来从而让当事人可以更加自由地面对困难。这些都是给叙事治疗提供强大的支持，让它在心理咨询方面有着独到之处。

（三）叙事疗法的特点与优势

叙事疗法之所以能在众多的心理咨询方式中独树一帜是因为它有其独特的特点与优势，在这个方面上叙事治疗法是重视每一个人的独特性的，每一个人都有自己的生命的故事，并且这些故事都应该是不一样的，不应该将他们划分为一类问题。同时叙事疗法也强调的是多种多样的故事存在的可能性，让每个人都可以以自己不同的视角去看待自己的生活，这样就可以找到一些不为人知的好东西，而这样的做法也是避免了一些传统的心理治疗方法所出现的一些刻板印象的现象发生，同时也能够使人们产生更多的主动性以及创造力。

相较之下，传统的心理治疗手段比如精神分析以及行为主义疗法更多地把责任推到个人身上或者外界因素上，并没有考虑到人的主观能动性的积极作用。“叙事”疗法中所采用的一些技巧例如外化问题、发现独特的结局、重新书写自己的人生故事等等都使得来访者能够从问题当中解放出来并获得自身的发展和自我的认可。这样一种以人为本的方式也提高了咨询的效果并且为大学生成长成才的心理健康教育提供了一条新思路及理论依据。

二、大学生自我认同困惑心理咨询要点

（一）大学生自我认同困惑的表现

大学生自我认同困惑是大学生发展过程中的一种普遍的心理问题，在具体的表现上也是多种多样的，并且比较复杂。在自我认识层面上，有的同学对自己的评价过高或者过低，从而造成自己制定的目标脱离实际，产生一种不断失败的感觉及不安的情绪。同时，在情绪情感方面的体现就是这些学生还会有情绪低下、缺乏自信和对未来感到茫然的情况出现，严重的还会引起学生的抑郁情况的发生。如有的研究发现，由于学习方面的压

力或者与同学之间的人际关系问题而导致学生出现自我认知混乱的情况，他们的心理变化会比其他人更加频繁一些。

另外在具体的行为方面，很多大学生对于自己的认识处于一种迷茫的状态时就会表现出比较内向的性格特点，或者是行动不够积极主动，并且做事情的时候也经常犹豫不决等。有些同学可能会因为自己不能清楚的认识自己的价值观而产生一种无从下手的感觉，在做出决定的时候会左右为难或者干脆逃避现实。甚至有同学在经历过一些重大生活事件之后，比如转专业、失恋等等，没有对自己所扮演的角色做一个新的定义就很容易造成行为上的反常或者是丧失了正常的社会功能。

（二）大学生自我认同困惑的成因

造成大学生自我认同困惑的原因有很多方面如个人的成长过程、家庭背景和社会文化等多方面的因素，它们互相交织在一起，并且都对人的心理产生着一定的影响。就个人而言，在青少年期是一个人建立自我的重要时期，而在大学期间则是一个人更加深入地了解自己、认识自己的一个时期。在这个时候如果遇到一些大的打击或者遭受了很大的伤害的话就会导致自我认同的发展出现停滞或者是错误的情况发生。比如有的同学到了高中的时候因为学习上的失败或是与别人的关系不好没有很好地完成对自己的整合工作，那么他们到大学的时候仍然会面临着这样的困扰。

当然大学生的自我认同也会受其家庭气氛及环境影响，在一项调查中发现过于溺爱孩子或者忽视孩子的家长会导致孩子出现依赖性过强以及无法应对外界能力差的问题。另外，社会价值观及对社会文化的态度也能大学生提供对其自身的疑惑的大致解释。在当今全球化时代以及信息技术的影响下，不同的价值观念相互冲击和交融，导致青年人在诸如就业或者生活方向等方面的选择上无所适从；尤其在注重集体取向的文化中，每个人面临的冲突是自我的内在欲望和社会期待之间的矛盾，这也增加了他们对自己的认知难度。

（三）传统心理咨询方法在应对大学生自我认同困惑中的不足

传统的咨询方法比如精神分析或者行为主义治疗法等人格心理学的研究对于帮助了解大学生成长过程中遇到的问题是有一定积极作用的，但同时又存在一定的不足之处，例如把人的痛苦过于简单化，并将其原因归结到人内心深处存在的矛盾或者是童年的创伤体验上，在这种理解中会忽略掉人在当前这个主观的位置及其在整个环境中所具有的意义，这对处在寻求自我的大一新生来说是很难激发出他们身上的动力去改变自己的。行为主义疗法注重从外部行为上解决问题，但是这种做法忽视了更深层的情感经历及思想转变，因此很难从根本上解决自我认同困扰的问题。比如一个孩子因为害怕被别人拒绝而选择逃避，仅仅靠行为上的矫正并不能让他形成一种稳定地自我认识。另外传统的咨询方式都是以问题为中心看待人，把他们看作是一个有问题的人，在上面贴个标签，然后给它下定论。这样不但会加重他们对自己的认识，并且也会打击他们的信心以及积极性，在这样的背景下，以一种不同于以往的方式——即采用叙事治疗的方法来解决此类问

题,则更有利于满足大学生对于自我认同困扰这一方面的需要,也使得它具备了自己独有的优点。

三、叙事疗法在大学生自我认同困惑心理咨询中的应用

(一) 问题外化

叙事治疗中,“问题外化”的技术是指把人从问题当中抽离出来的一种方式,在这种模式下,可以使得大学生能够将自己的自我认同困扰客观化处理,进而减少自己的心理压力,并且增加自己解决这个问题的决心。在这个过程之中,咨询者会鼓励学生对自我的自我认同困惑做出一个名称或者具体的形象来表现它,让它成为一个脱离学生的存在。比如,“自我认同危机”的名称可改为“迷茫之雾”。把它当作外在的力量而不是自身的缺陷来看待。“这样可以帮助他们用一個比较理智的态度去面对它,并且减少了因为它的存在而导致的内心的不安、害怕。”另外,把问题放到外面来也使学生对自己的行为有了更为明确的认识,增强了他们的主动性以及掌控力,在心理治疗中起到很好的作用。

(二) 挖掘独特结果

“挖掘独特的结果”,即咨询师问问题、提建议,让学生意识到生活中的其他事情(不一定是他们认为最重要的事),这些事情往往与他们的身份困扰相反,但却非常重要。“有些学生可能会在学校里或者社交方面取得成功,但是这些成功的背后是来自内心深处的质疑。”帮助学生发现并意识到自己的独特积极体验是教师的任务之一,这是将其纳入自我概念的过程,在此过程中能够有助于学生对自我能力和价值进行重新评价,激发学生的成长动机。研究表明,学生在充分挖掘到自己的独特成就之后,从而能逐步树立起更为正面的自我概念,并由此摆脱自我认同混乱状态的桎梏而实现心理调适。

(三) 重写生命故事

讲述人生故事”,这是叙事治疗的重要环节之一,旨在引导学生以新的视角解读自己的人生故事并将其新的意涵融入其中,

建构积极的生命历程,在这一过程中教师鼓励学生以更具包容性及丰富性的视角看待自己的人生经历:并力图从其中挖掘出积极的意义:例如把以前遇到的挫折理解为成长而非自我否定;再讲一个关于自己生活的神话故事,在重构的故事框架里,学生不仅有可能获得新的身份认同,还可以得到更多的自信与能量。该方法特别适用于处于自我同一性发展关键期并需更多指导与帮助才能顺利完成这一任务的大专生群体。最后,在对人生故事进行改写后有助于促进大专生自我同一性的建构与发展,为其心理健康发展奠定基础。

在解决大学生自我同一性危机方面,叙事疗法是有效的。其具体策略有三步走:一是将问题外化;二是关注独特生命经验和成就;三是重塑人生故事。这样可以让学生真正走出自我同一性危机的阴影。重建生活中的正性事件以建立更健康的人格特质与生活信念,在此过程中缓解焦虑情绪、增强心理韧性,并提升对生活应激事件的能力。对大学生心理健康干预而言,不可忽视叙事治疗法的作用,它尊重主体性注重发挥自身潜能,在一定程度上避免传统心理辅导中产生的标签效应,是一种以人为本的心理辅导方式,契合当代大学生产生的被认同感需求。这同样给进行大学生心理咨询工作提供了一个新的角度和方法。

四、结束语

展望未来,开展叙事疗法在大学生自我认同困惑心理咨询中的应用研究,叙事治疗法会在以后大学生的心理咨询工作中起到一定的作用,在当今的社会越来越重视大学的心灵健康的情况下,这个新的、高效的大学生心理咨询的方法——叙事治疗法会有更广泛的应用空间。但是有关如何把叙事疗法运用于大学生心理咨询方面的研究相对较少。因此需要对其理论基础及方法做进一步研究,并探索它将来发展的趋势,同时也希望能有更多的关于高校心理老师的叙事疗法训练课程来提升心理老师对于叙事疗法的运用能力,更好的推动大学生的心理健康发展。

参考文献

- [1] 陈坤钰.叙事疗法在大学生心理健康教育中的应用探索[J].生活文摘,2023,(6):36-37.
- [2] 郭姝."叙事治疗"在大学生心理健康问题中的应用[J].时代人物,2023,(24):54-56.
- [3] 朱雅勤.创造故事语境,赋能生命成长——叙事疗法在心理健康教育活动中设计中的运用[J].中小学心理健康教育,2024,(21):24-28.
- [4] 庄瑜璐.叙事治疗在学生心理咨询工作中的运用[J].江苏教育,2019,0(48):51-53.
- [5] 丁一杰.绘制"心灵地图",焕发生命的力量——叙事疗法在学校心理辅导中的应用探究[J].中小学心理健康教育,2022,(24):43-45.