

初中生迷恋手机游戏的心理咨询案例

摘要：对一位因为亲子沟通不畅及青春期逆反心理等原因导致的爱玩手机游戏、有厌学倾向的初中学生，采用系统脱敏法及认知行为疗法为指导思想，采用团体、个体及家庭三种咨询辅导形式相结合的方式，帮助其解除了心理困扰。两个月后随访，该生状态良好，摆脱了游戏依赖并改善了亲子关系。

关键词：初中生、手机游戏、亲子关系、系统脱敏、认知行为疗法

一、一般资料

小李，七年级男生，13岁，入学时成绩就偏低，最近一个月成绩更是直线下降，班主任了解到是由于小李最近迷上了手机游戏，无心学习，屡次批评教育均不见效。在征得小李同意后，将他带到心理咨询室，寻求心理老师帮助。

二、个人自述

我小时候是在爷爷奶奶家长大的，上了初中才回到自己家住。我小学时，爷爷奶奶也不懂我的功课，现在是我妈妈管我学习。我爸爸做生意很晚才能回家，我跟他的交流比较少，有时难得一起吃饭，可是他说的话又总是教育我的，说什么不好好学习以后就会受苦受累等等。我妈妈工作也很忙，不过她也能每天看看老师发的作业短信，给我签签字，开家长会什么的，但每次她说我时，都是唠叨为主，没有什么用。每天晚上她也很累，没有精力再辅导我了。我的成绩一直就是这样，我觉得靠我自己能学到这样已经不错了。我爸妈不像别的家长那样指导孩子学习，所以我觉得他们没资格说我成绩差的事，他们说我也听。

上个月，我到一邻居家串门，听他说最近有一款特别好玩的游戏，回家后我就也装上了这款游戏，没想到从此后就迷上了。我妈说我我也不听，后来她把我手机藏起来了，我就特别生气，因为除了玩游戏，我还需要手机和同学联系，还可以听歌放松。后来我和她大吵一架，她没办法，就还给我了。现在只有在游戏中我才能找到乐趣，不玩游戏时就觉得无精打采。功课越来越听不懂，我也知道这样下去不行，可我实在控制不了自己。如果一会儿没看见手机或者手机没电了，我就开始着急，可是等我玩完了游戏放下手机后，又觉得自己太没毅力了，又特别看不起自己，唉！

三、观察到的情况

小李在班主任陪伴下前来，身材瘦高，校服整洁，年貌相符，看起来有点焦虑、紧张，稍后精神放松一些。在交流时能够配合提问，对答切题，语速有些慢，能清晰的表达自己的想法，自知力完好。身体健康，入学体检无异常。

四、心理测验结果

SCL-90：总分在正常范围之内，其他因子项得分均正常，但焦虑为2.5，分数较高。

五、初步诊断

1、小李主精神活动协调、一致，人格相对稳定，有自知力，愿意寻求帮助，没有植物功能障碍；小李对手机游戏的迷恋与内心的自我谴责，与他现在的生活和学习处境相符；小李现在存在的主要问题是游戏依赖、亲子关系紧张，由现实因素引发，但仅限于在有关手机游戏的范围内，没有出现泛化，持续时间比较短，对社会功能稍有影响。综合以上资料，对小李的初步诊断是：一般心理问题。

2、分析小李产生问题的原因是：

(1) 生理原因：刚刚步入青春期。

(2) 社会原因：家庭关系不协调，教育缺失；存在负性生活事件：因妈妈没收手机导致焦虑、敌对。

(3) 心理原因：青春期逆反心理；意志不坚定，容易受诱惑。

六、咨询目标的制定：

1、近期目标：改善亲子关系，转移其对手机的注意力。

2、远期目标：更深的认识自我，了解自我；建立良好的家庭交流模式。

七、咨询方案的制定：

1、针对本案例，计划采取的咨询方法和咨询原则如下：

(1) 咨询方法：根据系统脱敏和认知行为疗法，采用团体、个人、家庭三种形式相结合的治疗方案。

系统脱敏法具体有三个步骤：

①建立焦虑的等级层次。包括如下两项内容：

A、找出关于手机游戏而使小李感到焦虑的情景。

B、小李建立自己的焦虑等级表，并按从小到大顺序排列。

②放松训练。心理教师亲自示范，小李模仿学习。

③通过系统脱敏练习提高小李应对生活中其他压力的能力，如学会放松方法、自行进行想象脱敏训练等。

认知行为疗法步骤：改变认知，帮助来访者减少或者消除错误认知，并结合行为治疗的方式，增加适宜行为，减少不适宜行为。

(2) 咨询原理：

系统脱敏疗法和认知行为疗法。

小李由于长期处于内心孤独的状态，对手机游戏已经产生了一定的依赖，在不能满足的时候就会产生焦虑情绪（与妈妈争吵，上课走神）。这种情况如果继续存在，会影响正常成活，影响社会适应性发展。系统脱敏法可以有效缓解这一症状。

小李在家庭关系的认知上存在错误观念，认为父母忙于工作不管他的学习所以没有资格过问他的成绩，对父母缺乏尊重、理解，不听父母意见导致亲子关系紧张。通过辅导，

要以积极提问的方式向他的不合理信念提出质疑，促使他思考父母是否真的不关心、爱护他，让他认识到家庭对他的意义，从而达到改善亲子关系的目的。

2、咨询时间：小李所在的班级每星期有一节心理健康课，心理老师利用这个时间对小李进行团体辅导；另外利用每周一的午休时间为他安排个别心理咨询。

八、咨询过程：

1、大致分 3 个阶段：

- (1) 咨询关系建立阶段；
- (2) 心理帮助阶段
- (3) 结束与巩固阶段。

(1) 第一阶段：初始阶段（第 1-2 次）。

①目的：

- A、深入了解小李的基本情况；
- B、建立良好的咨询关系；
- C、确定主要的问题，进行心理测试，进行初步分析。

②方法：会谈、心理测验。

- A、填写登记表、介绍咨询中的有关情况、注意事项。
- B、向小李了解其基本情况。
- C、进行 SCL-90 测量并反馈测验结果。
- D、进行初步诊断。

(2) 第二阶段：心理帮助阶段（第 3-8 次，）

①目的：

- A、进一步加强咨询关系；
- B、使用系统脱敏和认知行为疗法进行心理咨询。

②方法：团体心理辅导、个别会谈。

③过程：

A、在个别心理辅导时，帮助小李建立焦虑等级层次。例如：担心手机被没收是 90 分，担心手机游戏被删除是 80 分，担心手机没信号或者不能联网是 70 分，担心手机没电是 60 分……一时看不到手机是 10 分。

根据焦虑等级，进行由低水平到高水平的放松训练。当他上课时想到手机不在眼前，心理有些着急时，就想想手机应该安全的放在书包里，同时握紧拳头、再慢慢放松；当想到手机没电非常焦急时，就想想充电器就在家里，很快就能充好电，同时紧紧握住拳头，然后再慢慢松开；当一整天都没玩手机非常焦虑时，就想想自己今天太有毅力了，今天胜利了！然后最大程度的握紧拳头，再慢慢放松，伸展身体。反复做几遍。

B、系统脱敏训练。继续对小李进行放松训练和想象脱敏训练，帮助他应对以后可能会出现压力事件。

C、认知行为疗法。通过视频和身边的新闻示例，感受网络成瘾者由最初的好奇到最终沉溺其中无法自拔的心路历程，体验到网瘾的危害，重新认识自己的现实，深入感受自己究竟想从游戏中得到什么。小李坦诚自己玩游戏其实只能得到短暂的快乐，因为在现实生活中几乎没有什么快乐的事，父母关系疏离，朋友也少，只有在游戏中才能得到短暂安慰。现在认识到靠在游戏中寻找乐趣是得不偿失的，不仅和现实中的同学朋友更加疏远，还顶撞母亲，更加损害了亲子关系。

D、利用每周一节的团体心理辅导课，建立小李的团体的认同感和归属感，观察其人际互动模式。采用“传递微笑”、“齐心协力”等游戏，帮助小李在同伴交往中体会到快乐。小李在这些活动中，降低了紧张和焦虑情绪，能够努力完成本组任务，获得同学们的接纳和认可，他也觉得很开心。

(3) 第三阶段：结束与巩固阶段（第 9-10 次）

邀请家长双方到校与小李一起进行家庭治疗。

①目的：A、强化小李的积极行为，继续巩固已有疗效。

B、改善亲子关系，建立有效的家庭交流模式。

②方法：会谈

小李向父母诉说自己从小的孤独，表达了对父母内心深处的依恋，但由于父母一直工作繁忙，忽视了他的情感需求，所以他不善于表达自己的感情。在游戏中，他能够和其他玩家互动，尤其是在组队打游戏时，能够体会到自己被别人需要的感觉。另外，手机也是他和同学联系、休闲娱乐的工具，所以当手机被妈妈没收时，他产生了强烈的抵触情绪，从此陷入了唯恐失去手机、失去游戏的焦虑之中。

小李的父母也向孩子表达了自己的歉意。尤其不了解儿童心理，当年把他送去爷爷奶奶家常住，失去了陪伴孩子成长的机会，现在想尽量弥补，可是又不知道该如何与孩子进行交流，只能采取想到什么就说什么的方式，让孩子觉得唠叨。

最后双方商定，改变以往的家庭交流模式，有问题时互相倾听，多站在对方立场上想问题。小李要主动多和父母说学校里的事，并和爸爸妈妈共同制定玩游戏的时间，保证遵守时间，按时写作业，按时睡觉。父母答应每周末抽出一整天的时间陪伴小李，一起做小李喜欢的事。

九、 咨询效果的评估

在咨询临近结束时，小李的精神面貌比刚来时有较大改观，更轻松自信了。两个月后询问班主任得知，家长反映还有玩手机游戏的情况，但能控制时间，和父母交流也平和顺畅很多。后来复测心理测验结果为 SCL-90 焦虑 1.3 分，趋于正常。

参考文献：

- 1、《国家职业资格培训教程心理咨询师（二级）》郭念锋 2012年修订版 民族出版社
- 2、《国家职业资格培训教程心理咨询师（三级）》郭念锋 2012年修订版 民族出版社