

分类号: C916

密 级: 公开

学校代码: 10363

学 号: 2221120106



安徽工程大学

Anhui Polytechnic University

硕士学位论文

题 目

基于叙事疗法的失独老人心理慰藉

个案介入研究

论 文 作 者

卫雅婷

校 内 导 师

刘德军

校 外 导 师

高志强

专业学位类别

社会工作

研究方向(领域)

临床社会工作实务

论文提交日期: 2025 年 5 月 13 日

分类号：C916

单位代码：10363

密 级：公开

学 号：2221120106

安徽工程大学

题 目 基于叙事疗法的失独老人心理慰藉个案介入研究

英文并列

题 目 A Case Study of Psychological Comfort for the Elderly who Lost their Loneliness based on Narrative Therapy

学生姓名： 卫雅婷

校内导师： 刘德军

校外导师： 高志强

专业学位类别： 社会工作

研究方向（领域）： 临床社会工作实务

论文答辩日期： 2025 年 5 月 10 日

安徽工程大学学位论文原创性声明

本人郑重声明：我恪守学术道德，崇尚严谨学风。所呈交的学位论文，是本人在导师的指导下，独立进行研究工作所取得的成果。除文中已明确注明和引用的内容外，本论文不包含任何其他个人或集体已经发表或撰写过的作品及成果的内容。论文为本人亲自撰写，我对所写的内容负责，并完全意识到本声明的法律后果由本人承担。

学位论文作者签名：卫雅婷

日期：2025年5月13日

安徽工程大学学位论文版权使用授权书

学位论文作者完全了解学校有关保留、使用学位论文的规定，同意学校保留并向国家有关部门或机构送交论文的复印件和电子版，允许论文被查阅或借阅。本人授权安徽工程大学可以将本学位论文的全部或部分内容编入有关数据库进行检索，可以采用影印、缩印或扫描等复制手段保存和汇编本学位论文。

保密 ☐，在 年解密后适用本版权书。

本学位论文属于

不保密 ☒。

学位论文作者签名：卫雅婷

日期：2025年5月13日

指导教师签名：刘付军

日期：2025年5月13日

摘 要

人口学专家易富贤认为“即便不计算 2010 年后新增独生子女家庭和死亡孩子数量，到 2035 年也会有 1000 万失独家庭。”国家高度重视失独老人的生存困境，并采取多项政策措施以应对其生存风险。具体而言，通过提高经济扶助标准保障其基本生活需求；通过购买第三方服务，为失独老人带来间接性的心理慰藉。研究失独老人的心理慰藉问题，对促进社会稳定、彰显人文关怀具有深远的现实意义。本研究旨在探讨叙事疗法在个案介入中对失独老人心理慰藉的应用流程及其成效。

此次个案介入以故事叙述、问题外化和重构积极叙事为主线，涵盖了资料搜集、接案、构建专业关系、问题分析、目标设定、方案设计、服务实施、效果评估及结案等多个环节，以期达到心理慰藉的目标。笔者在 H 市 M 机构实习时与失独老人 W 奶奶认识，接案后，笔者发现其存在着心理创伤难以愈合、负面情绪较重和回避社会交往等问题。个案介入共开展了 9 次正式访谈，笔者始终秉持接纳、自决、个别化、保密等价值原则，并使用问题外化、普遍化以及发掘优势等方法，协助案主解构旧有叙事并重构人生故事，助力案主在个人叙事的重构中发掘内在力量，同时为了巩固成效，引入局外见证人进行定义仪式。经过案主、社工、重要他人三个方面的评估得出个案服务目标基本实现，案主恢复了社交，消极情绪有所改善，心理慰藉目标达成。

总体来说，叙事疗法应用于失独老人心理慰藉方面的个案介入

行之有效，可以为其提供情感支持、重构积极观念、重获兴趣爱好和恢复社交网络等服务，从而达到一定的心理慰藉效果。尽管本研究在某种程度上没有广泛的适用性，然而，笔者仍希望本研究能够为同一学术与实践领域的学者提供有益的参考。

关键词：失独老人，心理慰藉，叙事疗法，个案工作

A Case Study of Psychological Comfort for the Elderly who Lost their Loneliness based on Narrative Therapy

ABSTRACT

Yi Fuxian, a demography expert, believes that "Even without counting the number of new one-child families and child deaths after 2010, there will be 10 million people bereaved of their only children by 2035." The state attaches great importance to the survival plight of the elderly who lose their only child, and has taken a number of policy measures to deal with their survival risks. Specifically, to ensure their basic living needs by raising the standard of economic assistance; through the purchase of third-party services, to bring indirect psychological comfort to the elderly. To study the psychological comfort of the elderly who have lost their only child has far-reaching practical significance for promoting social stability and demonstrating humanistic care. This study aims to explore the application process and effectiveness of narrative therapy in case interventions for psychological comfort for old women who lost their only child.

The case intervention centered on storytelling, externalization of problems, and reconstruction of positive narratives, encompassing various stages including data collection, case acceptance, establishment of professional relationships, problem analysis, goal setting, program design, service implementation, effect evaluation, and case closure, aiming to achieve psychological comfort for the client. During my internship at M Agency in H City, I met Grandma W, an elderly person who had lost her only child. After accepting the case, I found that she was struggling with unhealed psychological trauma, severe negative emotions, and avoidance of social interactions. A total of nine formal interviews were conducted as part of the case intervention. Throughout the process, I adhered to the value principles of acceptance, self-determination, individualization, and confidentiality, employing methods such as problem externalization, normalization, and strength identification to assist the client in deconstructing her old narrative and reconstructing her life story. This approach helped her uncover her inner strength through the reconstruction of her personal narrative. Additionally, to reinforce the effectiveness, an external witness was introduced to conduct a defining ceremony. Evaluations from the client, social worker, and significant others indicated that the goals of the case service were largely achieved, with the client resuming social interactions and experiencing an improvement in her negative

psychological state, thus attaining the objective of psychological comfort.

The overall effectiveness of narrative therapy in case interventions has been demonstrated in providing psychological solace to elderly individuals who have suffered the loss of their only child. It can provide them with emotional support, reconstruct positive ideas, regain interests and hobbies, and restore social networks, so as to achieve certain psychological comfort effects. Although this study may not have broad applicability to some extent, the author still hopes that it can provide useful references for scholars in the same academic and practical field.

KEY WORDS: the elderly who lost their only child, psychological comfort, narrative therapy, casework

目 录

摘 要	I
ABSTRACT	III
第 1 章 绪 论	1
1.1 研究背景及意义	1
1.1.1 研究背景	1
1.1.2 研究意义	2
1.1.2.1 理论意义	2
1.1.1.2 实践意义	3
1.2 研究现状	3
1.2.1 国内研究现状	3
1.2.2 国外研究现状	7
1.2.3 研究不足与展望	9
1.2.4 创新之处	9
1.3 研究思路和方法	10
1.3.1 研究思路	10
1.3.2 研究方法	10
1.4 相关概念界定及理论依据	11
1.4.1 失独老人	11
1.4.2 心理与精神的概念辨析	12
1.4.3 心理慰藉与精神慰藉的内涵界定	13
1.4.4 叙事疗法	13
第 2 章 接案、预估及制定个案计划	15
2.1 接案	15
2.1.1 案主的来源	15
2.1.2 建立专业关系	15
2.1.3 案主的基本情况	15
2.2 预估	16
2.2.1 问题预估	16

2.2.2 案主心理慰藉缺失的表现	1 7
2.2.3 社会支持网络分析	1 8
2.2.4 案主心理健康评估	1 9
2.3 个案目标与计划	2 0
2.3.1 个案目标	2 0
2.3.2 个案计划	2 1
第 3 章 介入过程分析	2 2
3.1 第一次介入:构建信赖关系	2 2
3.2 第二次和第三次介入:鼓励案主自述生命故事	2 3
3.3 第四次和第五次介入:将案主的问题外化	2 7
3.4 第六次和第七次介入:重构积极叙事	3 0
3.5 第八次介入:巩固干预成效	3 2
3.6 评估	3 4
3.6.1 过程评估	3 4
3.6.2 结果评估	3 5
3.7 结案	3 9
3.7.1 结案告别	3 9
3.7.2 跟踪回访	4 0
第 4 章 总结和反思	4 1
4.1 研究总结	4 1
4.2 研究反思	4 3
参考文献	4 5
附录 1	4 9
附录 2	5 0
附录 3	5 1
致 谢	5 2

第 1 章 绪 论

1.1 研究背景及意义

1.1.1 研究背景

“失独老人”指的是那些在 20 世纪 80 年代积极响应计划生育政策，只生育了一个子女，然而因独生子女不幸去世，且受限于个人条件无法再次生育或领养子女的老年人群体，他们实际上构成了社会中的一个弱势群体。^[1]根据国家统计局下发的独生子女数据以及人口学家易富贤的推断，我国每年大约将有 7.6 万个家庭因独生子女离世而成为失独家庭，同时，导致新增大约 15 万名失独老人。目前我国死亡独生子女超过 500 万，预计至 2050 年全国范围内将至少出现 1100 万个失独家庭。^[2]失独老人很容易被消沉、抑郁、自卑等非理性情绪所裹挟，并长期处于自我封闭、自我隔离的负面状态，从而陷入各种心理困境。自 2016 年起，政府推出了一系列针对失独家庭的扶助政策，这些政策涵盖了经济补助、医疗保障、养老服务、心理咨询等多个方面，旨在为失独家庭提供全方位的支持和关怀，政府正在努力为失独家庭创造一个更加友好的生活环境。

目前，中央财政通过计划生育转移支付资金，支持地方实施计划生育家庭特别扶助制度，为符合条件的独生子女死亡家庭人员发放补助金。2022 年 4 月，我国卫生健康委员会联合财政部印发《关于提高计划生育家庭特别扶助制度扶助标准的通知》，从 2022 年 7 月 1 日起按照约 30% 的幅度，提高计划生育家庭特别扶助制度扶助标准。^[3]失独群体日益成为社会关注的焦点，各级政府已出台并实施多项政策措施。此外，众多非政府组织在提供生活援助、完善保险保障及开展志愿服务等多个领域展开了积极行动。^[4]学术界将研究重点放在了失独老人的养老挑战与对策、社会工作的参与以及政策与权益保障机制的构建这三个主要方面。

[1] 桂佳豪, 李丹霓, 阴山燕等. 失独老人的养老困境与心理健康改善策略[J]. 心理月刊, 2022, 02(28): 35-37.

[2] 易富贤. 大国空巢[M]. 北京: 国务院发展研究中心: 中国发展出版社, 2013: 104-106.

[3] 关于政协第十三届全国委员会第五次会议第 04385 号(社会管理类 429 号)提案答复的函[EB/OL]. <http://www.nhc.gov.cn/wjw/tia/202303/e012f977539d4585861325639d4ebcf4.shtml>. 2022-08-07.

[4] 易富贤. 大国空巢[M]. 北京: 国务院发展研究中心: 中国发展出版社, 2013: 197-199.

社会工作作为专业的助人活动，坚持助人自助的宗旨，所掌握的理论体系、技术手段及技能能够为服务对象提供科学的帮助，旨在强化其社会适应能力。从这一角度来看，社会工作构成了协助失独老人走出心理阴霾的关键途径。在社会工作的理论框架下，叙事疗法作为一种后现代主义治疗模式，自 20 世纪 90 年代起在大洋洲、北美洲及欧洲广受欢迎。该疗法聚焦于人际关系的互动、言语表达的方式以及个人的自我省察，旨在通过“构建新叙事”的历程来促进对挑战的接纳、对生活架构的重新审视以及生命价值的重塑。换句话说，这些理念和方法高度符合那些受传统文化影响、面临心理重建挑战的失独老人的需求。本研究源于笔者在一家专注于老年服务的社工机构的实习经历，运用叙事疗法，结合个案工作的实务技巧，为案主提供一些能够达成心理慰藉的服务。

1.1.2 研究意义

失独老人不仅面临经济拮据和缺乏照顾者的实际问题，还需承受孤独感、失落情绪及自我价值缺失等心理健康方面的困扰。探究失独老人的心理与生活状况，并归纳社会工作介入其中的个案经验与教训，对于关爱失独老人的方式方法有一定的拓展作用，也有利于缓和失独老人消极情绪的加重，提升其心理健康状态。

1.1.2.1 理论意义

第一，有利于拓展了叙事疗法的应用领域。尽管我国近十年在叙事治疗领域取得了一定进展，但其应用主要集中在儿童、青少年及家庭社会工作等领域。本研究证明了叙事疗法在老年社会工作，尤其是针对特殊老年群体心理干预方面的有效性，通过将叙事疗法引入失独老人的心理慰藉工作中，为叙事疗法的多元化应用提供了实证支持。在借鉴西方叙事治疗的实践经验和研究成果的基础上，运用社会工作的理论框架、方法及实务技巧，对失独老人家庭实施个案干预，有利于拓展和丰富叙事治疗模式的范畴。

第二，有利于丰富了失独老人心理慰藉的理论体系。笔者以社会工作的专业视角，运用叙事疗法进行个案介入，深入探索失独老人的心理世界。鉴于失独老人心理需求和心理问题的独特性，本研究结合中国老人的独有特点，对叙事疗法进行了相应的本土化调整。这不仅为构建更加全面、有针对性的失独老人心理慰藉理论体系提供了宝贵的探索和实践经验，同时也有利于丰富该领域的理论内涵。

1.1.1.2 实践意义

第一，有利于缓和失独老人消极情绪的加重。社会工作个案介入对于缓和失独老人的心理创伤、促进其更好地度过晚年生活具有积极作用。面对失去子女这一生活的巨大变故与心灵创伤，失独老人群体尤为需要社会的深切关爱与专业的心理支持来弥补他们心中的缺失。本研究运用叙事疗法提供情感支持、重构积极观念、发掘优势潜能和恢复社交网络等个案服务，来达到心理慰藉目标。有利于失独老人构建积极的人生叙事、缓解伤痛，对降低失独老人消极观念有一定的作用，同时也能够在一定程度上促进社会的和谐发展。

第二，能够给相关政策的出台提供一些新视野。该研究虽然不能弥补政府政策性不足的缺失，但是能提供一些新思路。我国政府对失独老人制定的政策，大多聚焦于物质层面，而在心理方面的注册基本都是间接性的，显得相对薄弱。所以引入专业的社会组织参与，提供专业的服务，成为填补这一政策空白、满足失独老人心理需求的关键。本研究通过探讨叙事疗法在失独老人心理慰藉中的应用，帮助失独老人缓和心理问题，提升关怀感，发挥一些宏观层面没发挥到的作用。

1.2 研究现状

1.2.1 国内研究现状

失独老人的问题逐渐成为社会关注的热点，相关研究也越来越多。以中国知网(CNKI)收录文献为例，从图 1-1 中可见，近十五年学界对失独老人的研究在 2015 年达到一个高峰，近九年呈现下降趋势。从研究成果数量看，以“失独老人”为主题词检索的文章共计 788 篇，其中有关社会工作的有 111 篇，个案工作有 23 篇，关于心理和精神方面的有 36 篇，主要集中在以下几个方面：

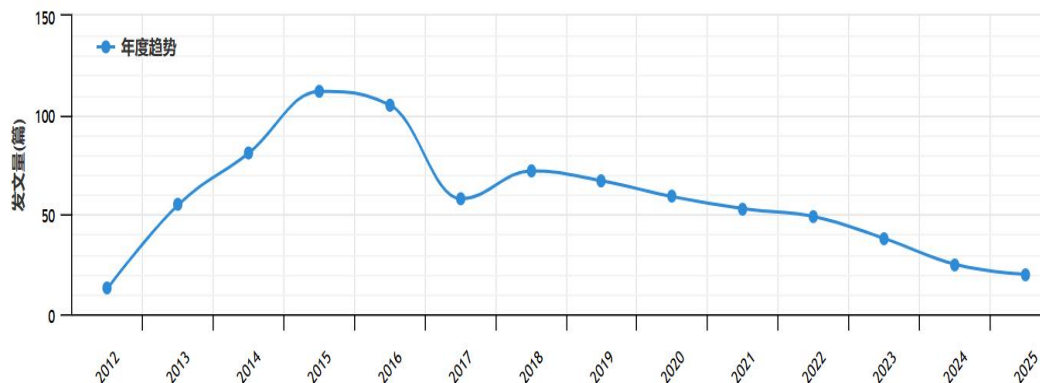


图 1-1 中国知网检索情况汇总图（2012-2025）

(1) 关于失独老人心理困境方面的研究, 秦祥瑞基于情感依附理论框架, 深入剖析了失独老人在情感寄托领域的三大挑战。首先, 他们可能对国家的信任感有所动摇, 集体主义情感淡化, 甚至滋生敌对情绪。其次, 他们缺少从其他社会组成部分获取情感支持的机会, 由于与其他家庭完整的社会成员存在差异, 难以进行有效互动, 从而导致情感支持的显著减少。最后, 家庭功能的衰退成为显著问题, 失独不仅增加了夫妻关系破裂的可能性, 还加剧了传统家庭结构解体风险, 进而更易诱发个体的心理健康问题。^[5]学者白椿霞强调, 在独生子女离世后, 失独老人的心理变化复杂多样, 包括深刻的孤独感、失落、不安与压抑、自卑及自责等, 这些身心方面的症状显著降低了他们的精神生活质量。^[6]李文文通过问卷调查发现, 长期置身于强烈的情感冲击之下的失独老人普遍展现出程度不一的心理异常状态。约 60% 的受访者存在轻度抑郁症状, 而重度抑郁的比例则高达约 15%。这些失独父母的情感状态与心理承受能力极其敏感脆弱, 他们对提及孩子这一敏感话题充满恐惧, 难以直接面对内心的伤痛。^[7]郭会宁认为失独事件促使老人颠覆其原有的乐观观念, 引发一系列心理问题, 诸如情绪起伏不定、性格趋向孤僻、个性发生剧变、倾向自我封闭与隔离, 还会冲击他们的既有价值观, 进而促使他们对自我认同、他人信任、社会关系以及人生意义等方面产生深刻的质疑。^[8]刘蒙利研究发现, 众多失独老人在痛失唯一子女后, 往往表现出拒绝接受现实、畏惧社交的心理状态, 长期陷入哀伤、迷茫、无助及自卑等负面情绪之中。同时, 他们展现出失控、逃避、自我封闭及社会疏离等行为特征。面对“失独”境遇, 这些老人难以寻获生活的意义, 进而产生负面影响, 可能导致心理疾病的产生, 甚至诱发反社会倾向的行为。^[9]

(2) 有关失独老人社会性困境方面的研究, 肖娅和程盈指出, 目前针对失独家庭这一特定群体的问题, 政府尚未出台专门的社会保障政策及相关规章制度; 现有法律条文在涵盖面上存在不足, 缺乏足够的全面性和系统性, 且条款分布较为零散, 不够集中统一。^[10]桂世勋、王秀银等学者深入探讨了成年独生子女因意外伤亡而面临的家庭问题, 并强调独生子女家庭在养老支持上的单一性是导致其

[5] 秦祥瑞. 情感依附理论视角下失独家庭的分析[J]. 法制与社会, 2014, (24): 177-178.

[6] 白椿霞. 老年心理健康操对城市空巢老人孤独感的干预研究[D]. 重庆: 重庆师范大学, 2015.

[7] 李文文. 失独家庭面临的困境及社会工作介入策略研究[J]. 社会与公益, 2020, (08): 41.

[8] 郭会宁. 失独老人的心理问题及其价值观念重建[J]. 湖北大学学报(哲学社会科学版), 2017, (05): 20-25.

[9] 刘蒙利. 失独老人生命意义重塑的个案工作实践研究[D]. 四川: 四川外国语大学, 2023.

[10] 肖娅, 程盈. 失独老人社会保障的存在问题和对策研究[J]. 市场周刊, 2022, 35(01): 24-27.

高风险的核心要素。失独家庭主要面临三大困境：一是生存困境，源于家庭功能受损及扶持政策缺乏深度；二是认同困境，体现在家庭成员社会基础薄弱，难以融入社会；三是发展困境，由于社会力量的缺失，限制了家庭的进一步发展。^[11]有研究者指出失独老人极易受到消沉、沮丧、自卑等非理性情感的支配，且往往长期处于自我封闭、孤立的状态，这种状态进而使他们面临种种社会适应方面的困境。桂佳豪、李丹霓等学者认为，失独老人群体在养老方面所面临的挑战日益凸显，制度政策的不完善、经济保障的缺失、生活陪伴与救助的匮乏、精神心理层面的孤独与哀伤、以及养老模式的单一化等因素，共同交织成失独老人的生活困境。^[12]陈莹指出经历重大创伤事件后，失独老人陷入了深刻的自我身份“边缘化”与集体身份“差异化”的认同危机之中，这种认同困境对失独老人的生活造成了显著的负面影响，极大地削弱了其晚年生活的品质。^[13]

(3) 有关失独老人困境解决对策方面的研究，练宗沛、刘晓柳等学者探讨了我国失独老人在情绪困扰、社交障碍及人格异常等心理方面的问题，并从积极心理学的角度出发，提出构建涵盖“国家与政府、社会与社区、亲友与邻里”三个维度的全方位外部支持体系，以促进个体内部实现从“依赖他助—自我帮助—相互协助—帮助他人”的积极转变。^[14]学者贾凯提出，政府应当采取措施来应对失独老人的养老及社会救助难题，包括增强经济补偿的强度、健全相关制度保障体系、构建普及性的心理健康支持网络，激励社会各界积极参与，共构筑失独老人的综合救助体系。^[15]徐俊、风笑天认为我国失独家庭在养老问题上，面临经济支持、日常照料及精神关怀等多方面的挑战，应倡导养老责任主体间的协同合作，构建一种责任分担的机制。^[16]李真认为，针对失独老人的养老保障与法律制度建设，政府需增强人口控制政策的灵活性与指导性，提升法律体系的包容性，制定具有针对性的法律救助措施，并对执行不力者实施惩罚性措施，以期促进社区养老与护理服务长效机制的建立。^[17]李明哲等学者使用积极心理学中的干预方法改善失独老年人的心理水平，减轻失独老人的心理压力，从而改善失独老年人抑郁

[11] 桂世勋, 王秀银. 对成年独生子女意外伤亡家庭问题的深层思考[J]. 人口研究, 2004, (01): 28-37.

[12] 桂佳豪, 李丹霓等. 失独老人的养老困境与心理健康改善策略[J]. 心理月刊, 2022, 17(04): 235-237.

[13] 陈莹. 抗逆力培育下失独老人的身份认同危机及重建[J]. 社会工作与管理, 2022, 22(01): 23-31.

[14] 练宗沛, 刘晓柳. 积极心理学视角下培育失独老人健康心态的策略[J]. 卫生职业教育, 2021, 9(8): 46-48.

[15] 贾凯. 试论失独老人社会救助: 困境与建议[J]. 未来与发展, 2014, 38(10): 58-61.

[16] 徐俊, 风笑天. 独生子女家庭养老责任与风险研究[J]. 人口与发展, 2012, 18(05): 2-10.

[17] 李真. “失独老人”养老保障及法律问题研究[J]. 绥化学院学报, 2015, (3): 21-27.

症状、释放心理压力、维持乐观向上的积极情绪。^[18]赵仲杰和陈敏对于有效地服务于失独老人群体,提出了三个方面措施:一是丰富医疗保障体系的内涵,二是提升医疗保障政策设计的灵活性,三是构建“政府-医务社工-社会组织”三方互动的失独老人服务模式。^[19]

(4) 关于社会工作介入的研究,刘璐研究表明,失独老人的精神需求表现出多元化的特性,他们渴望获得情感慰藉、心理调适、社交互动及休闲娱乐等多维度的关怀与援助;社会工作服务能够为失独老人提供专业且全面的支持,帮助他们挖掘内在潜能,走出困境。^[20]杨梦蓉从社会工作者的视角出发,针对有需求的失独老人,建议实施持续性的哀伤辅导计划,并构建包括正式与非正式渠道在内的稳定支持体系,以增强失独老人与支持网络成员间的互动联系。^[21]彭排九采用个案工作,针对案主的心理疏导、社会交往及医疗养老需求,提供心理疏导与情感慰藉,构建良好的社会支持网络,发掘案主的优势潜能,培养兴趣爱好,链接更多社会资源。逐步引导案主走出哀伤,重新融入正常的社会生活。^[22]刘明显采用小组社会工作的专业手段来缓解失独老人的抑郁情绪,小组内,失独老人因共同经历而产生情感共鸣,促进他们之间的交流、相互理解和支持,从而构建更加稳固且可持续的社会支持体系。^[23]袁文文运用个案工作、小组工作和社区工作三大工作方法,针对失独老人的社会融入问题,从识别非理性认知、调整非理性认知及构建理性认知三个阶段进行介入;协助失独老人修正非理性认知,重获社会角色;打破封闭状态,获取多元支持;积极参与社会活动,体会生命价值。^[24]

(5) 有关叙事疗法应用的研究,钟耀林认为叙事治疗的过程,不应仅依赖社会工作者的作用,而应侧重于叙事者的叙说,通过生命故事的叙述来发掘案主内在的治愈能力。引入“自疗”的概念,鼓励案主通过自我书写、自我对话与深入剖析走出心理创伤。^[25]学者雷钰杰在叙事疗法的指导下,通过个性化的服务方案和叙事治疗策略,可以有效改善失独老人的心理健康,提升其生命意义认知及

[18] 李明哲,熊彦娥,刘晓柳等.积极心理学视角下促进失独老人心理健康状况的研究[J].卫生职业教育,2020,38(08):113-116.

[19] 赵仲杰,陈敏.失独老人就医困境及医疗保障政策研究[J].法制与社会,2018,(30):148-151.

[20] 刘璐.个案工作介入城市失独老人精神慰藉的研究[D].西安:西北民族大学,2024.

[21] 杨梦蓉.论失独老人的情感需求[J].理论与当代,2013,(10):35-36.

[22] 彭排九.生态系统模式缓解失独老人哀伤的介入研究[D].武汉:中南民族大学,2023.

[23] 刘明显.小组工作缓解失独老人抑郁情绪研究[D].沈阳:辽宁大学,2022.

[24] 袁文文.理性情绪疗法介入失独老人社会融入问题研究[D].广西:南宁师范大学,2020.

[25] 钟耀林.重写生命故事之美:叙事自我疗愈行动程式分析[J].社会工作与管理,2015,15(04):42-49+90.

自我效能感。^[26]王凯旋主张将失独创伤转化为叙事过程,通过故事的讲述来领悟自身存在的价值,并将其内化为个人的珍贵财富,这能够提升心理重建的成效。^[27]申晓晨认为运用叙事疗法在处理失独老人在认知功能、情绪状态及行为模式上的挑战,诸如心理创伤持久不愈、自我观念扭曲、负面情绪累积以及社交退缩等方面,能展现出独特的优势。^[28]

1.2.2 国外研究现状

(1) 关于失独后的影响的研究。Meiji、WD 等学者对 219 对经历失独之痛的夫妇进行深入追踪调查与访谈,发现失独事件对父母的负面影响呈现出多样化的特征。而悲伤情绪的主导因素在于失独这一核心事件本身;相比之下,抑郁情绪的产生则更多地关联于父母个体的特性,诸如他们的社交技能、宗教信念以及生活观念等。^[29]通过数据与访谈剖析,Li Jiong 指出失去子女的父母患精神疾病的几率呈现上升趋势。尤为显著的是,母亲在痛失子女的首年内,其悲伤情绪尤为强烈,并且有着较高的住院治疗风险。即使时间变久,此类风险仍呈现出持续且显著的上升趋势。^[30]Yu Guilin 认为在经历失独后,父母出现的非理性观念会加剧一系列负面情绪,诸如自责、愧疚感及自我认同度降低等。此外,失独经历会对夫妻间的原有亲密关系产生一定影响,导致部分夫妻在失去孩子后情感联结减弱,甚至婚姻关系走向瓦解。^[31]Mallick 认为入住养老机构的老年人最为明显的特征是心理上的不适应,他们往往容易陷入抑郁、忧虑及孤寂等消极情绪之中,且在极端情况下,还可能出现自杀或自残的意向。^[32]

(2) 关于对失独者进行介入的研究。美国学者 Carr D 等人通过实验组与对照组,来评估失独群体介入干预的效果。研究结果显示,个体在接受及时的心理干预与治疗之后,其生活质量和心理健康状态显著提升,同时,离婚与死亡的概率,均显现出显著的下降趋势。这证明了对失独者实施及时的心理干预与治疗的

[26] 雷钰杰. 失独老人生命意义感提升的个案工作介入研究[D]. 西安:西北民族大学, 2024.

[27] 王凯旋. 叙事:失独者心理重建的途径[J]. 齐齐哈尔大学学报, 2017, (06):145-147+160.

[28] 申晓晨. 叙事疗法在失独老人心理重塑中的个案服务应用研究[D]. 山东:青岛大学, 2022.

[29] Meij WD, Stroebe M. The impact of circumstance surrounding the death of a child on parents' grief[J]. Death Studies, 2008, 32(3):237-252.

[30] Li Jiong, Laursen Thomas Munk, Precht Dor the Hansen, et al. Hospitalization for Mental Illness among Parents after the Death of a Child[J]. The New England Journal of Medicine, 2005, (352):1190-1196.

[31] Yu Guilin, Chen Daijun, Yu Yin, Sun. Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) Is Applied in Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) of Chinese Shidu Parents Who Lost Their Only Child[J]. Security and Communication Networks, 2022, 7(2):202-210.

[32] Mallick, Whipple. Validity of the nursing diagnosis of relocation stress syndrome[J]. Nursing research, 2000, 49(2):97-100.

可行性和重要性。^[33]Smith Mariyn 运用小组工作方法,为 31 位痛失独生子女的老年人实施了援助,通过一段时间的小组活动,对小组成员的悲伤情绪、丧失兴趣爱好、失眠等问题,有一定的改善效果。^[34]Nick J. Gerrish 等人对 13 位母亲展开了深入的个案访谈,研究显示,她们以不同的形式来表现哀伤情绪,尽管实施了相应的干预措施并取得了一定成效,但是这些母亲对孩子的逝世均感到持久且深远的悲痛。^[35]Aho AL 采用开放式访谈的方式,对 8 位痛失爱子的父亲进行了深入探究。研究强调,社会支持体系发挥着不可或缺的作用。面对子女离世的父母,虽需个人空间以进行自我调适,但来自同伴群体及多种社会组织的支持同样至关重要,这对于缓解他们的心理伤痛具有极为显著的意义。^[36]

(3) 有关叙事治疗应用的研究,叙事疗法是一种根植于社会建构理论的后现代心理治疗范式,由澳大利亚的临床心理学家迈克尔·怀特(Michael White)与新西兰的大卫·艾普斯顿(David Epston)率先在家庭治疗领域内引入并发展。他们主张,“个体的经历能够编织成生命叙事,而这些叙事进而塑造了个体的生活轨迹与人际交往图景”。^[37]BoerkinHorn 提出,叙事作为一种手段,帮助人们探寻过往经历中的深层意义,其核心功能在于通过回忆来领悟生命的真谛,并将这些领悟融入日常实践之中。叙事能够开启新的视角,促进个体对生命、自我、他人及社会的理解,同时也构成了规划未来生活的重要参考。这一过程不仅是意义的揭示,更是意义的赋予与构建。^[38]Freedman 和 Combs 着重指出了案主在治疗流程中的核心地位。他们主张治疗师需立足于案主的视角,从其叙述的故事中提炼知识与经验。在此进程中,治疗师应当充分尊重并重视案主的自我表述,同时尽量降低自身对案主叙述过程的干扰。^[39]Kazdin 认为叙事治疗作为一种心理咨询的方法,几乎可以运用到各种形式的治疗实践中。该疗法秉持一个核心观点,

[33] Carr D,House JS,Wortman C,etal.Psychological adjust ment to suddent and anticipated spous alloss among older widowed persons[J].Psychological sciences and social science,2001,56(4):S237-S248.

[34] Smith ME,Nunley BL,Kerr PL,etal. Elders'Experiences of the Death of an Adult Child[J].Issues Ment Health Nurs,2011,32(9):568-574.

[35] Nick J.Gerrish,Susan Bailey. Maternal Grief: A Qualitative Investigation of Mothers Responses to the Death of a Child From Cancer[J]. OMEGA-Journal of Death and Dying,2020,81(2):1-45.

[36] Aho AL,Tarkka MT.Fathers'experience of social support after the death of a child[J].American journal of men's health,2009,3(2):93-103.

[37] Micheal White,David Epston.廖世德译. 故事、知识、权力:叙事治疗的力量[M]. 上海:华东理工大学出版社,2018:83.

[38] Polkinghorne D.Narrative Knowing and the Human Sciences[M].New York State University Press,1988:35-36.

[39] Freedom J,Combs G.Narrative Therapy:The Social Construction of Preferred Realities[J].Psyc CRITIQUES,1996,(12):113.

即来访者本身具备能力，他们拥有独特的信念体系、价值判断以及解决问题的能力，以应对生活中的种种挑战。^[40]

1.2.3 研究不足与展望

尽管国内外学术界在叙事治疗介入失独老人领域已开展了一定的研究，但仍存在若干不足之处：首先，从叙事治疗的应用范畴来看，目前的研究重心主要聚焦于家庭、儿童及青少年等领域。相较于其他领域，叙事疗法在老年人中的应用，显得相对匮乏。其次，针对失独老人的研究大多局限于理论层面，如问题分析、成因剖析等，缺乏深入的实务性研究。再者，众多学者致力于探索解决失独老人困境之道，但他们的侧重点基本都在群体的共性问题及宏观层面的策略上，如养老体系、救助机制、保障制度等。对于失独老人心理的实证研究，以及有效的心理慰藉方法的探索，则显得相对匮乏，建设性的观点亦不多。

在失独老人问题的研究领域，理论探讨与政策研究占据主导地位，大都是对失独老人养老问题进行研究，关于如何具体介入失独老人心理层面的实务研究则较为薄弱。鉴于此，本文旨在前人研究的基础上，进一步深入探究个案工作如何运用叙事疗法来对失独老人进行介入，提供情感支持、重构积极观念、发掘优势潜能和恢复社交网络等服务，来达成心理慰藉目标。结合叙事疗法的理论与实践，开展实证研究，并从社会工作专业的角度出发，提出切实可行的总结反思，为失独老人的实务干预和研究提供了有益的启示。

1.2.4 创新之处

在本研究中，研究者以叙事理论为研究视角，为案主开展个案干预服务。在关于失独老人心理慰藉的相关研究中，大多数研究者聚焦于失独老人的心理现状及原因的研究，实务方面大多从提升生命意义、自我效能等单一的心理方面着手，缺乏对失独老人心理慰藉的多元化介入研究，本研究的心理慰藉包含提供情感支持、重构积极观念、重拾兴趣爱好和恢复社交网络等。所以，本研究在实务层面具有创新性。本研究借助故事叙述，协助案主发掘其生命中的正面要素，用新的积极叙事取代其原先的负面叙事，而且叙事疗法的基本观点及实践操作流程均高度契合本研究的需求。既往研究中，学者们较少将叙事治疗法与失独老人的心理慰藉个案介入相结合，笔者将叙事疗法作为本研究的理论和实践导向，在

[40] Kazdin AE. Encyclopedia of Psychology[J]. Oxford: Oxford University, 2000, (06): 56.

理论与实践的结合方面具有创新性。

1.3 研究思路和方法

1.3.1 研究思路

笔者在 H 市 M 机构实习的过程中,在对计划生育特殊困难家庭老人能力进行评估时,了解到 J 社区有一些失独老人。根据社区工作人员提供的信息,社区有对老夫妻,儿子离世 4 年,仍无法走出心理阴影,长期处于自责、悲伤的情绪中,将自己封闭在家,对于社区的活动也基本不参与。本研究以这对老夫妻中的女方 W 为主要研究对象,运用文献法、访谈法、观察法,以叙事理论为思想指导,为案主提供个案服务,拟解决的关键问题:失独老人所面临的心理问题、叙事疗法如何运用到失独老人的个案介入,以期达到改善案主的不良情绪、以及心理慰藉的总目标。

笔者在社区给予的资料的基础上,通过访谈法收集更加深入的案主信息,以全面了解到案主的生理及心理状况,与案主建立专业的服务关系。随后,为了更精确地评估老人的心理状况,笔者运用日常生活能力量表(ADL)和中文版正性负性情绪量表(PANAS)对老人进行前期的测试,依据叙事理论设计介入流程,与案主协作规划干预方案;然后,通过建立信任关系、引导其讲述个人故事、问题外化、重构个人叙事以及强化正面成果等一系列步骤,为案主实施干预服务。笔者在干预过程中,始终坚持个案工作的基本原则,包括保密性、尊重个体以及个别化处理,并且灵活运用个案工作技巧,如倾听、鼓励以及展现同理心。最后,笔者综合考量个案服务的效果,从过程与结果两个角度出发进行评估,并从案主、社会工作者以及叙事疗法的运用三个层面总结满足失独老人心理慰藉的成效,并对干预过程中遭遇的问题与不足之处进行归纳与反思。希望能减轻案主因失独而承受的悲痛和负面效应,使其能够以更加积极向上的心态面对未来的老年岁月。

1.3.2 研究方法

(1) 文献研究法

文献研究法是一种在收集、整理并研究现存文献的基础上,进行各种关系、社会行为、社会现象探讨的社会研究手段。通过阅读和分析有关失独老人的相关资料,可以从宏观上把握该领域的研究进展,为后续的个案介入奠定坚实的理论基础。这一过程不仅能帮助笔者全面理解该领域的历史背景、现有理论和实证研

究，还能从宏观角度清晰把握该领域的研究进展和趋势。通过细致的文献分析，笔者能够提炼出关键信息和研究成果，为后续开展个案工作提供坚实的理论基础。这样的理论基础不仅能提高个案工作的科学性和有效性，还能更好的为其指明研究方向和实践路径。

（2）无结构式访谈

无结构式访谈（或非标准化访谈），它不是一个事先设计好的标准化的提问流程，具有半控制或无控制的特性。研究者则围绕概括性的问题框架或核心议题来提问，这些提问一般是伴随着访谈的进行自然浮现的。在此类访谈中，研究者仅向调查对象提供一个大致主题，然后允许调查对象围绕这个主题自由发表意见和感受，不受研究者预设需求的限制。本研究前期为了收集案主的个人资料，运用一定的结构式访谈，但主要运用无结构式访谈。后面为引导失独老人敞开心扉，讲述他们深藏与内心的悲伤故事，在个案服务过程中，笔者循序渐进的运用无结构式访谈技巧与其进行详细的交流。这种方法旨在创造一个安心、开放的环境，使失独老人能够自由地表达情感，从而达到提升服务效果的目的。

（3）观察法

观察法是一种要求研究者依据特定的研究目标，利用自身感官以及辅助工具，直接对研究对象进行观测，从而获取必要的数据的手段。此观察过程讲究目的性、计划性、系统性与可验证性。研究者常运用视觉、听觉等感官直接接触观察对象，同时，亦可采用各类现代科技设备，诸如照相机、录音机、手机等装置，以增强观察效能。在笔者与失独老人的互动交流中，通过观察他们的肢体语言、面部表情及情绪波动等，深入洞察其内心世界。笔者偶尔还运用录音机来记录谈话细节，旨在更精确地剖析案主所遭遇的挑战与需求，当然利用设备录音须经过案主同意。

1.4 相关概念界定及理论依据

1.4.1 失独老人

失独老人是指那些在 20 世纪 80 年代积极响应国家计划生育政策，却因生活变故不幸失去唯一子女，且受限于自身条件无法再次生育或领养子女的老年人。该群体本质上构成了社会中的一个弱势群体。^[41]失独老人概念的界定源于对失独家庭研究的早期探索。杨培、李玥颖及杨光晨将失独家庭定义为：那些因独生子

[41] 孙静, 王浩. 浅析我国失独老人生活现状及相关政策[J]. 劳动保障世界, 2019, 31(2): 29-30.

女在成长后期不幸遭遇意外亡故，而导致家庭中仅余夫妻双方的特殊家庭结构。

^[42] 那些因年龄过大而无法再次生养小孩的父母，他们的家庭呈现二人相互扶持，这类家庭自然也归属到失独老人的范畴之中。^[43] 在界定老年人范畴方面，世界卫生组织将 65 岁及以上的人群定义为老年人群体。而根据我国老年人权益保障法的内容，60 周岁及以上的公民被视为老年人。至于失独老人，则特指那些失去独生子女，且夫妻双方既没有再生育也没有收养子女的老年人群。^[44] 为了保证研究的针对性和与现行政策的吻合度，本研究采用以下定义，即失独老人是指独生子女因突发意外或患病离世，且后续未再生育或依法领养子女，现已达到或超过 60 岁的老年群体。

1.4.2 心理与精神的概念辨析

心理是一个综合性的概念，涵盖了感觉、知觉、表象、注意力、记忆、想象、思维、情感及意志等多个方面。它通常指的是客观事物在大脑中所形成的反映，可以划分为心理状态与心理过程两大组成部分。^[45] 精神这一概念通常包含双重含义：首要层面涉及人的意识活动、思维过程及普遍心理状态；而次要层面则指一篇文章的核心要义。^[46]

此研究认为心理与精神的概念既相互关联又有所区分，心理是生物体对客观外界的主观能动反应，涵盖认知、情感、意志及个性四大维度。在心理活动中，个体通过感官接触并认知客观物质世界，这一过程伴随着喜怒哀乐等情感体验，共同构成了心理现象的发展流程。精神则是人类独有的心智现象，作为高度组织化的物质表现，它是人类区别于其他动物的特征之一。从哲学视角来看，精神源于社会实践活动，是人们在改造世界过程中形成的思想观念和认识成果，体现了对社会存在的反映。然而，精神对客观物质世界展现出极大的能动性，人类能够借助社会实践活动积极改造世界。

简而言之，心理涉及一系列对外界事物的感知、认知及消退的动态过程；而精神则是我们思维活动的产物，也可宽泛地视为一系列动作过程的总和。相较于精神，心理的概念在表述上更为精确与严谨。

[42] 杨培, 李玥颖, 杨光晨. 失独老人心理分析及自愈产品[J]. 中国老年学杂志, 2020, 40(20): 4477-4479.

[43] 李腊梅, 赵媛, 陆涵. “失独家庭”养老困境及对策探析[J]. 农村经济与科技, 2020, 31(23): 232-233.

[44] 黄耀明. 老年社会工作理论与实践[M]. 长春: 吉林大学出版社, 2008.

[45] 辞源[M]. 北京: 商务印书馆, 1997: 152.

[46] 辞源[M]. 北京: 商务印书馆, 1997: 95.

1.4.3 心理慰藉与精神慰藉的内涵界定

辞海中将“慰藉”阐释为“安抚与抚恤”，而将“精神慰藉”界定为在思想层面提供鼓舞与精神上的安抚。一般而言，精神慰藉主要通过言语表达来实现，旨在使案主内心获得一种满足与宽慰。^[47]心理慰藉是一个涉及多方面的概念，主要涵盖情感支持、心理疏导以及家庭关系的调适这三个方面，在人们面临困难、挫折或心理压力，需要情感支持和心理安慰时，它通过一系列的行动，达到心理的舒缓，心理慰藉有助于帮助人们更好地应对生活中的挑战和困难。

心理慰藉与精神慰藉之间存在着既有的差异与内在的联系。它们均源自对人类内心世界的关注，旨在减轻个体的心理压力，侧重于通过安慰、支持与调适这些途径达到心灵的舒缓；相比之下，精神慰藉则更侧重于在思想层面给予人们安慰与支持。^[48]近年，我国居家养老发展趋向白皮书，全面探讨了心理慰藉的多种形式，其中有心理引导、情绪抚慰、家庭协作以及社交娱乐活动等多个方面的内容。在这些服务中，尤为受到老年人青睐的包括兴趣培育课程、情绪安抚服务、旅行交友活动以及公益性质的讲座。^[49]

经过上述分析，本文主张心理慰藉与精神慰藉在功能上相辅相成，本研究聚焦于从心理慰藉的视角探讨失独老人的个案介入路径。具体而言，心理慰藉被定义为面向失独家庭实施的心理关怀措施，本研究将“心理慰藉”明确为针对失独老人的心理需求，提供包括访谈沟通、情绪引导、恢复社交、培养兴趣爱好及激励案主克服难关在内的多项个案服务。

1.4.4 叙事疗法

本研究所说的叙事疗法就是学术界所说的叙事治疗模式。迄今为止，学术界尚未对其概念形成统一界定。叙事疗法植根于后现代主义思潮，是社会建构主义、后结构主义及结构主义思想融合下的社会工作实践模式。相较于传统的个案工作模式，叙事疗法尤为重视个体历史文化背景在故事构建中的影响力，促使案主在叙述过程中从不同视角重新审视与探索自我。这一过程是案主与社会工作者以协作关系共同辨识与创作故事的旅程，旨在帮助案主摆脱原有预设的自我压抑，实现自我解放。^[50]叙事疗法旨在重构个人生命叙事，通过将问题外部化的手段，引

[47] 通用规范汉字表[M]. 北京: 语文出版社, 2013: 198.

[48] 许媛媛. 失独群体心理慰藉及其实现路径研究[D]. 马鞍山: 安徽工业大学, 2015.

[49] 中国居家养老发展趋势白皮书[EB/OL]. <http://dancenon.com/wp-content/uploads>. 2022-09-20.

[50] 何雪松. 社会工作理论[M]. 上海: 人民出版社, 2017, (08): 199-215.

导受助者超越自我视角的叙述框架，激发积极情绪的涌现。此疗法通过讲述个人塑造自我与生活的故事，揭示隐藏于故事背后的生活方式及思维定式。它聚焦于这些独特结果，促使案主反思其对自身真实的影响，从而摆脱原有视角下自我形象和生活叙事所施加的压力。这一过程有助于调节负面情绪，进而提升案主的自信心，鼓励他们勇敢地面对未来的生活挑战。

第2章 接案、预估及制定个案计划

2.1 接案

2.1.1 案主的来源

安徽对于失独老人这一群体十分关注，我省在“怡养家园-失独特殊家庭养老关怀服务示范项目”实施的基础上，由省民政厅社会工作处提出，省民政厅归口，多家机构和单位专家及实务工作者联合起草完成全国首个关于失独老人社会工作服务的地方性标准，即省技术质量监督局发布的《失独老人社会工作服务指南》。笔者在H市M机构实习的过程中，在对计划生育特殊困难家庭老人能力进行评估时，了解到J社区有一些失独老人，根据社区工作人员提供的信息，社区有对老夫妻儿子离世4年，仍无法走出心理阴影，长期处于自责、悲伤的情绪中，并将自己封闭在家，社区的活动也基本不参与。

2.1.2 建立专业关系

通过实习机构首次接触到失独老人，根据社区提供的资料，以及评估时的初步了解，选择了该案主。向社区工作人员表明想要做个案的想法，社区工作人员愿意积极配合。笔者在与案主相熟的社区工作人员的带领下来到案主家中，自我介绍及一番交谈后，表达想为其进行为期两个月的个案介入。经过三次上门沟通，案主希望改变的意愿变得强烈，并签订了个案服务协议书。

2.1.3 案主的基本情况

案主(W奶奶)女64岁，合肥市某厂退休工人，4年前儿子因病去世。其身体状况不佳，患有老慢支、静脉曲张、腰间盘突出，且眼睛视力欠佳，案主有一位89岁老母亲需要赡养。其丈夫(Z爷爷)66岁，合肥市某初中退休教师，患有慢性病高血压，又因肠息肉每年需要住院一次。夫妻双方都有退休金，无其他经济来源。长期的压抑痛苦，对案主的身体也有很大的伤害。这种沉重的痛苦如同一块巨石压在她的胸口，案主需要正视父母角色彻底消失后所带来的生活变化。然而，这对她来说确实异常艰难，以至于她选择了压抑自己的情感并逃避现实。

随着 W 奶奶和 Z 爷爷逐渐意识到他们的父母角色已经不复存在，他们在心理和生活上都陷入了一种极度混乱的状态，这种混乱不仅限于情感层面，更渗透到了他们日常生活的方方面面。尤其是 W 奶奶，她觉得是不是自己做错了什么，上天要这样惩罚她。觉得失去了孩子，活着好没意思，白发人送黑发人，又有谁来照顾自己，为自己养老送终呢？曾经那些看似天经地义、习以为常的事情，如今却都变成了心头难以释怀的困扰。案主的内心因此变得异常混乱，感到茫然无措，每一天都非常煎熬。

2010 年，案主的大哥因病去世，次年，案主的二姐突发心梗去世。案主的父亲在其幼年因意外去世。2020 年，案主的独生子因病去世。案主当下与丈夫相互照顾，与母亲有较为紧密的联系，因为不是和同母异父的小妹一起长大的，所以不是特别亲，除了母亲的事情，一般不怎么联系。案主的家庭结构图如图 2-1 所示。

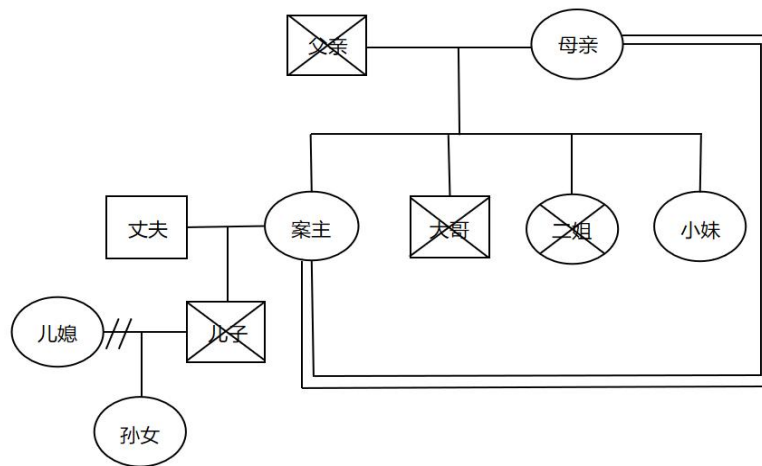


图 2-1 案主家庭结构图

注：图中男性用“□”表示，女性用“○”表示，图形中间的“X”表示死亡，“=”表示关系亲密，“//”表示离婚。

2.2 预估

2.2.1 问题预估

在笔者对案主的基本情况进行细致收集与整理之后，对其所面临的问题进行了深入的分析与预估，重点关注了以下几个核心点：

第一，亲人相继离世及失独的身心创伤。案主在失独前，接连失去自己的兄长和姐姐，心理已经有了创伤。在失独后，内心的创伤再次被唤起，更加伤痛，

导致其自我价值感低下,负面情绪突出且频繁出现。而且随着年龄的进一步增大,案主的身体健康状况明显下滑,频繁遭遇失眠和头痛的困扰,食欲也大不如前,身体状况不佳,身体素质呈现出持续下降的趋势。儿子去世后,非常悲痛,不愿意出门社交,而这反过来又进一步加剧了他对儿子的思念,由此形成恶性循环。目前,案主对于提及儿子的事情极为敏感,每谈及此事都会非常伤心,情绪也变得极不稳定,波动较大。案主的性格也发生了较大的变化,有时非常容易生气和激动,有时沉默不语,黯然伤神。

第二,案主展现出强烈的自我封闭倾向,当前,案主存在着心理自卑的问题,案主感觉周围人皆以异样眼光看待自己。在与人交流的过程中,同龄人大都聊自己的孩子、孙子之类的话题,因为自己的儿子去世了,看别人提及自己的孩子有说有笑的,自己更加难受。于是案主不自觉地将自己孤立起来,避免与外界的联系和沟通,几乎中断了原有的社交活动,除了偶尔探望老母亲外,几乎不主动与任何人联系。案主对于儿子的离世无法释怀,从心底抵触面对现实,暂时逃离回归正常生活。

第三,案主的亲友社交网络衰弱,社会交往基本停滞。失独后案主一时想不通,有较大的心理落差,导致案主拒绝对外交往,慢慢的和之前的亲朋好友疏远了。案主失独后,最亲的人只有老伴、母亲和孙女。母亲由小妹照顾为主,案主沉浸在悲伤之中,较少去看望。然而案主的儿媳已经带着孙女改嫁,想见孙女一面也比较困难,案主的亲子关系中断,心情不佳,倍感凄凉。儿子刚去世那会儿朋友来看她,她都闭门不见,以至于熟络的亲朋都渐渐不联络了。

2.2.2 案主心理慰藉缺失的表现

失独老人在应对和处理失去独生子女的悲痛情绪时,所需时间各不相同。部分老人能够较快地处理哀伤情绪,从痛苦中解脱出来;而有些老人则自失去独生子女后一直沉浸在悲伤中,消极情绪不断侵蚀着他们对生活的信心。大多数家庭成为失独家庭后,与外界的交往变少了;有的甚至完全断绝了与外界的联系;有些老人失去孩子很多年了,仍未走出阴影。

案主的儿子离世四年了,在漫长的时光里,案主始终深陷于哀伤的情绪泥沼中,内心饱受煎熬,不愿与外界交流,试图逃离周遭的人与事,逐渐丢失了人际交往,显露出明显的社会脱离倾向,感觉生活没有意思。案主不仅极力避免与外

界深入交流，更排斥与同龄人对话，担忧与同龄群体交往，孩子的话题会不经意间被触及，从而再次触动内心的创伤。实际上，案主内心深处依然渴望着他人的陪伴与理解。案主心理慰藉缺失的表现主要包括以下几个方面：

孤独和隔绝：案主在儿子离世后，就刻意避免与亲朋好友的接触，因为不想提及孩子触发强烈的悲伤情绪，也不想别人可怜她。虽然有老伴陪伴，但还是常常感到孤独。不想做任何事情，有时都不愿意出门买菜、扔垃圾，需要老伴找各种理由硬拉着一起去。

心理创伤：儿子的离世，案主受到了深刻的心理创伤。这种创伤导致了长期的情绪困扰，情绪也影响了身体如失眠、没胃口，常常难过哭泣，一哭都停不下来，哭到头疼眼疼，没有力气才停下。

生活能力的下降：失去儿子后，案主的生活能力明显下降，可能因为身体和精神上的打击而导致的，干什么事情的提不起精神。做家务经常分神，还丢三落四的，需要老伴的帮助，Z爷爷都不敢出门太久，不放心案主一个人在家。

丧失精神寄托：案主失独后，之前的兴趣爱好也消失了，舞蹈队也不去了。觉得什么活动都没意思，缺乏必要精神的寄托，需要专业人员和社会支持来帮助她走出心理阴影。

2.2.3 社会支持网络分析

根据前期收集到的资料，笔者绘制社会生态系统图（如图 2-2 所示），直观展现出案主的现有资源以及与其他社会系统之间的关系，有助于案主整合资源，增加社会支持，提升生命意义感。案主目前与丈夫、母亲以及笔者的联系相对较为紧密，有非正式支持，也有社区、社工机构和政府提供的正式支持。

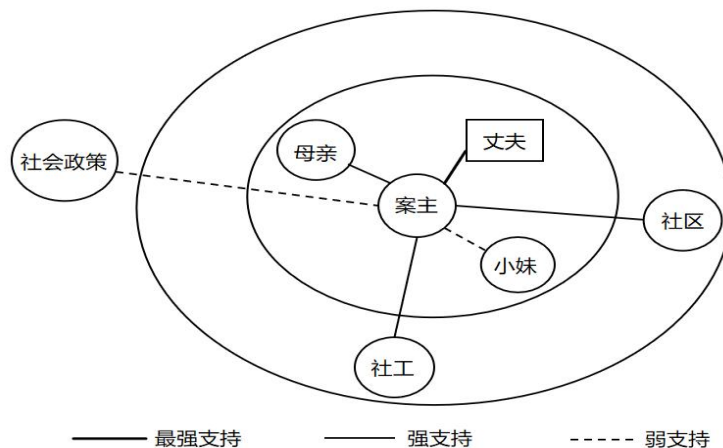


图 2-2 案主社会生态系统图

2.2.4 案主心理健康评估

(1) 日常生活能力量表 (ADL) 采用入户的面对面访谈方式收集资料。由于题量大, 案主视力不佳, 则由笔者将量表条目一一读出, 案主进行回答。日常生活能力量表 (ADL) 是由美国的 Lawton 和 Brody 在 1969 年共同研发的。这一量表为简短的自评工具, 可广泛应用于各种职业、文化背景及年龄段的人群, 无论是健康个体, 还是患有各种精神疾病的病人, 包括青少年、老年及神经症患者。ADL 量表由两个主要部分组成: 躯体生活自理量表 (PSMS) 和工具性日常生活活动量表 (IADL)。而 Barthel 指数作为评估标准, 其分值范围在 0 至 100 分之间。根据 Barthel 指数的评分结果, 若得分为 100 分, 则表明案主的日常生活能力完全无碍, 能自主管理排泄, 独立完成进食、着装、沐浴, 且能在一条街范围内自由行走和上下楼梯。得分 60 以上为良好, 生活基本能自理; 40 至 60 分表示中度失能, 生活需他人协助; 20 至 40 分表明重度失能, 生活依赖度较高; 20 分以下则判定为完全丧失能力, 生活完全依赖他人。

(2) 正性负性情绪量表 资料收集采用中文版量表入户访谈的方式。对于身体状况允许、能够自行作答的老年人, 由他们本人填写中文版正性负性情绪量表 (PANAS)。而对于身体不适、无法亲自填写的老年人, 笔者会逐一读出量表条目, 并根据被测试者最近 1 至 2 周的实际感受进行勾选。该量表通过统计 20 个正负情绪因子, 得出积极因子分数和消极因子分数。积极分数高意味着精力充沛, 能够集中注意力, 且心情愉悦, 而分数低则反映出他们对事物持冷漠态度。相反, 消极分数高意味着个体感到困扰和难过, 低分数则表示心态相对平稳和镇定。正性负性情绪量表 (PANAS) 最初由 Watson 和 Clark 于 1988 年编制, 用于评估个体的正面和负面情绪状态。中文版量表由黄丽等人进行了修订, 共包含 20 个条目, 其中前 10 个条目反映正性情绪 (PA 因子), 后 10 个条目反映负性情绪 (NA 因子)。每个条目都是一个形容词, 描述了相应的情绪状态, 并附有五个选项, “几乎没有、比较少、中等、比较多、非常多”, 分别对应 1 至 5 分。正面情绪分数越高, 说明最近体验到越多的积极情绪, 反之, 负面情绪分数越高, 说明最近体验到越多的消极情绪。

2.3 个案目标与计划

2.3.1 个案目标

社会工作者运用叙事疗法，从其面临的心理困境着手，帮助案主梳理问题故事，缓解案主不良情绪问题，满足案主需求，帮助案主逐渐回归和融入社会生活，达到心理慰藉的总目标。分目标：（1）通过故事叙说帮助案主宣泄情绪。（2）鼓励案主重拾兴趣，继续跳舞强身健体。（3）利用故事重构让其了解自己的优点。（4）联系案主舞蹈队队友，帮助案主恢复社会交往。（5）联系前儿媳，让案主能够经常和孙女见面，恢复重要支持资源。（6）定义式仪式巩固成果，续写新的生命故事。

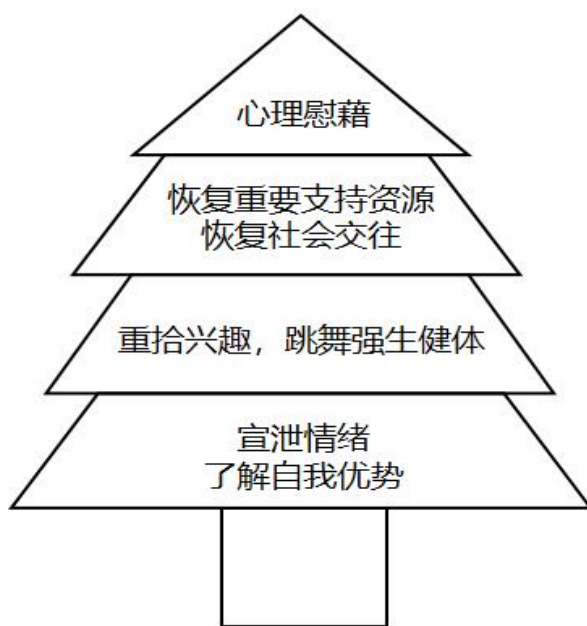


图 3-1 目标树

2.3.2 个案计划

表 3-1 个案服务计划

服务次数	目标	内容
第 1 次	与案主建立信任关系	1. 笔者、案主分别自我介绍，观察案主的状态及其所处环境； 2. 运用同理技巧，逐步探索案主近期的生活状况及其失独后的心理变化，让其宣泄情绪，好好哭一场； 3. 了解案主的改变意愿，拉近距离； 4. 与案主建立正式的专业关系，并实施量表前测和具体问题评估。
第 2-3 次	引导案主自述生命故事	1. 深入倾听案主的生命故事； 2. 了解案主失独前热衷的兴趣和活动； 3. 了解案主失独后的社交互动情况。
第 4-5 次	问题外化	1. 引导案主为其因失独而面临的现状和挑战进行命名； 2. 探究“问题”对案主有哪些具体影响； 3. 了解案主对当前境遇的自我认知，以及这种认知背后的原因； 4. 将“问题”普遍化，引导案主分析自己的支持性资源。（帮助案主恢复与孙女的联系）
第 6-7 次	故事重构	1. 瓦解消极叙事，重建积极叙事； 2. 激励案主重新参与社区社团活动，重拾兴趣并促进人际交往； 3. 探讨案主近期所经历的转变，并鼓励其逐步接纳并享受这些积极的改变。
第 8 次	巩固干预成效	1. 利用局外见证人资源，帮助案主从一个全新的角度审视和认识自己； 2. 举行定义式仪式，巩固干预成效。
第 9 次	评估和结案	1. 进行量表后测和总结； 2. 引导案主自我评估； 3. 处理案主的离别情绪； 4. 和社区工作人员沟通，后期持续跟进

第3章 介入过程分析

3.1 第一次介入:构建信赖关系

第一次面谈:

时间: 2023 年 8 月 11 日

地点: 案主家

时长: 约 60 分钟

目标: 初步正式与案主建立关系, 增加信任感。

案主 W 奶奶的独生子已离世好几年, 但悲伤的情绪一直围绕着她, 以至于影响其正常生活, 变得不喜与人交流, 不愿进行社会交往。在采用叙事疗法为个案提供服务之前, 笔者需在掌握案主基本资料的同时, 逐步与案主建立起相互信任的关系。通过运用同理心和关怀等沟通技巧, 笔者期望能够促使案主敞开心扉, 真诚地分享其内心深处的想法与感受。在访谈过程中提及伤心事, 可以适当的让其释放情绪, 好好哭一场, 但要控制时间, 及时安抚。

考虑到案主年纪较大, 而且不愿意出门, 为了给案主增添安全感。首次正式面谈时, 笔者和社区工作人员一起来到案主家。笔者整理了从评估机构和社区居委会获得的信息, 并梳理好思路, 此次面谈旨在更深入地了解 W 奶奶的具体状况, 以便后续为 W 奶奶提供的服务做好准备。此次面谈, 笔者向 W 奶奶了解其近期状况, 并表达了将为她提供持续两到三个月的个案服务的意愿, 目的是为了帮助其更好面对未来的生活。W 奶奶感受到我们的真诚和尊重, 表示愿意尝试。以下是访谈片段:

笔者: W 奶奶, 我们来看您和 Z 爷爷啦, 最近还好吗?

案主: (W 奶奶泪流不止, 拉住笔者的手) 我唯一的儿子不在了, 我心里难受啊!

笔者: (轻拍 W 奶奶的后背) 我能体会您的心情, 请您放宽心, 我们会帮助您的。

案主: 我过得一点也不好, 老伴看我天天这么痛苦消沉, 也很难受, 我也想改变。

笔者: 奶奶, 我们也见过好几次了, 您也清楚, 我们社区的社工致力于服务居民。如果您愿意, 我愿意与您携手应对当前的难题, 协助您摆脱目前的困境, 您觉得可以吗?

案主：我也听说过社工经常为我们小区的老人排忧解难。但我的问题挺棘手的，我这把年纪了，都不知道从何下手。

笔者：别担心，不需要您太过费心，只要您积极配合，愿意改变就行。下次见面，我们可以更深入地交流，一步步找到解决问题的办法。我会运用所学的全部专业知识，为您当前所面临的困境提供协助，整个过程中会设定明确的目标和任务，分阶段进行。只要我们紧密合作，相信您的问题一定能够得到有效的改善和解决。

案主：我自己也想要变好，你都找我聊了那么多次，我上次也答应过你要试试的，我一定好好配合你。

3.2 第二次和第三次介入：鼓励案主自述生命故事

第二次面谈：

时间：2023年8月18日

地点：案主家

时长：约90分钟

目标：发掘人生闪光点，增加改变信心。

这次面谈，为了使案主更有信心，全面收集其个人资料以便后续介入，笔者会秉持同理心、尊重及真诚的态度与案主交流。同时，笔者将详细的了解案主的人生历程，特别是那些从儿童时期至老年期对其影响深远的关键事件，以期深入理解她的成长轨迹和重要人生阶段。通过引导案主叙述她的故事，不仅能帮助她更好地认识自我，还能在回顾过往中发现自身的价值和认同感，从而促进其心理健康的发展。^[51]通过案主叙述自己的人生故事，笔者能够更深入地探究其某些观念形成的背景，并在故事的叙述过程中发掘新的积极元素。在案主叙述的过程中，笔者要始终坚持“不评判”的态度，全神贯注地倾听，并积极地鼓励与引导她详尽地分享自己的一生经历。笔者将故事的叙述划分为童年期、中年期和老年期三个阶段，案主可以在不同阶段间自由讲述，但在每个阶段讲述完毕后，会引导她回到当前对应的板块，以确保叙述的连贯性和针对性。此次面谈了解案主不同阶段的心路历程和当下的感受，通过人生经历的叙述以及笔者的引导，案主想要改变的愿望更深了。

[51] 徐月宾, 郭名惊. 老年社会工作实务[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2015: 240-244.

通过对童年经历的叙说，笔者发现案主虽然小时候生活的很艰苦，但是仍然能乐观地生活。童年的经历揭示出案主独立、坚强的一面，以及深厚的家庭责任感，同时也说明其具备较好的自我调整机能。早年的经历塑造的精神特质会对人的一生产生深远影响。叙事疗法着重于笔者发掘案主那些被忽视的能力和成就，以此替代聚焦于“问题”的叙事方式。案主具备一些宝贵的“亮点”，这些积极的特质能够帮助她正视当前面临的问题，并从痛苦的情绪中解脱出来。此次访谈片段如下：

笔者：W 奶奶，通过之前的交流，我对您有了更多的了解。今天，您能可以和我分享一下您的人生经历吗？无论是开心的时光还是难过的经历，我都愿意倾听。可以先从小时候讲给我听。

案主：我小时候啊！日子很苦，哪有现在好，以前吃不饱穿不暖。我九岁父亲就去世了，11 岁母亲带着二姐和小妹改嫁了，偶尔也接济我们。我和大哥在叔子家长大，婶娘对待我和其他小孩子们不一样。12 岁就让我挑担子干农活，幸好有哥哥放了学帮我一起干活。

笔者：您从小受了那么多苦，从农村到城市这一路不容易啊。听起来您和您哥哥感情很好呢！

案主：是啊，那时候日子虽然苦，但心里不苦，还有哥哥陪我呢！可是如今哥哥已经不在。了。（案主眼泪在眼眶打转）

笔者：（轻拍案主肩膀）W 奶奶能体会你的感受，那时候虽然条件不好，但每天都很充实，哥哥也很爱你，小时候也没啥烦恼。如今哥哥也不在了，难免有些难过感慨。

成年后，案主在城里打工，遇见自己的另一半，在男友的帮助下，识字学习，获取文凭，而后在城市里组建了新的家庭，而母亲和大哥在农村，虽然相隔不远，但是交通不便。案主婚姻的幸福、事业上的成就进一步强化了其本就具备的独立、坚强和努力等精神特质。从小相依为命的大哥离开了她，是其中年期打击最大的事情。家庭如同避风港，为人们提供情感上的滋养。笔者引导案主回想与家人共度的温馨时刻，以及在遭遇困难时所展现的乐观态度，旨在激发她重新点燃对生活的期待。总体而言，案主在中年时期始终拥有着积极向上的心态，积极面对遇到的所有事情，工作和家庭都相对而言比较顺心。以下是访谈片段：

笔者：那您长大后是怎么在城里获得工作的？

案主：一开始没经验，到处打零工，偶尔还被骗钱。后来遇到了我的老伴，他帮助我学知识提升学历。后来正好赶上厂里招人，我就进厂了，这一干就是一辈子。

笔者：您这也算苦尽甘来，付出得到回报了。那您的职业生涯中有没有过特别难忘或者起初做得不太顺利的经历呢？

案主：确实有，一开始我工作做得并不好。老被领导骂，后来慢慢学，努力干，就越干越顺了。记得我大哥去世那年，正是我升职考核的关键期。那会儿特别难过，但是还得硬着头把工作做好。上班的时候忙还好点，下班一回到家眼泪就止不住。

笔者：您真的很坚强啊，在情绪那么悲伤的时期，还能调整状态坚持工作。

刚退休的时候，案主每天跳跳舞，和老伴遛遛弯，过的很开心。可是好景不长，老年期儿子的意外离世对其产生巨大的打击，一系列的无力感和痛苦对案主产生了深远的影响。为了减轻负面情绪对案主内心的侵扰，我们首先需要清晰地整理出她内心的感受，从而为后续问题外化及进行故事重构提供一个积极的视角。笔者计划将这一事件在后面阶段再与之详细探讨。以下是访谈片段：

笔者：W 奶奶，我们一起回顾了您这一生，那么现在，身处老年阶段的您，有什么样的感受呢？

案主：感觉年纪大了，老喽！经历了许多，以前觉得天大的事情，现在回头看看也还好，但是有些事好不了。一到逢年过节心里更难受，以前在小区里聊天聊的全是自己的孩子，现在我也不想聊，也没得聊。

笔者：家有一老，如有一宝，老人家也是社会的宝贵财富。我们要看到自己的优点，年轻时能做到的事情，老了依然能够做到。之前您说您还有母亲和小妹，您这个年纪还有母亲可以拥抱，是件非常幸福的事情，另外还有妹妹和你一起照顾母亲多好啊。

案主：我和小妹不在一起长大，感情没那么深。和哥哥感情比较好，可惜哥哥已经不在，二姐也不在了，我们几个就剩下我和小妹了。

笔者：所以我们更得珍惜当下，珍惜身边人。以后多和您妹妹走动走动，一来二去感情就深了。我看 Z 爷爷还挺很会照顾人的，您还是有福气的。

案主：你说的对，毕竟是亲妹妹。我老头子一直对我很好，为了他，我也要努力改变。

第三次面谈：

时间：2023 年 8 月 25 日

地点：案主家

时长：约 60 分钟

目标：了解昔日兴趣爱好，鼓励重拾兴趣爱好。

兴趣爱好能够帮助案主发现自己的潜能和兴趣所在,从而增强自我价值感和自尊心。当案主能够享受自己的爱好并在其中取得成就时,他们会更加自信,这是个案服务过程中非常重要的一环。参与感兴趣的活动,可以帮助案主转移注意力,减轻因失独困境带来的心理压力。研究显示,从事喜欢的活动可以释放压力,改善情绪,对心理健康有积极影响。此外,重拾兴趣爱好还可以帮助案主重新建立社交圈,案主可以结识新朋友,这对于恢复社交功能和减少孤独感非常有帮助。拥有兴趣爱好可以使案主的生活更加丰富多彩,从而提升他们对生活的积极性和热情,这种积极性的提升有助于案主更好地面对困难。

笔者在与 W 奶奶的对话中了解到,其儿子还在世时, W 奶奶就非常喜欢跳舞,对舞蹈有很大热情,在舞蹈队跳了好几年的舞。然而,后来由于儿子的离世以及自己不愿外出, W 奶奶便停止了跳舞。笔者鼓励 W 奶奶重新参与舞蹈队的日常活动,在健康状况许可的条件下, W 奶奶与队友们共舞,重新拥抱往昔的爱好,以此挥别负面的情绪阴霾, W 奶奶觉得跳舞仿佛能与儿子维系着一种特殊的纽带。笔者鼓励案主重拾兴趣爱好,不仅是为了帮助她恢复身心健康,也是为了提升她的生活质量和社会参与度,使她能够更好地适应外界。以下是访谈片段:

笔者: W 奶奶,您微信的背景图是一双精致的鞋子,这背后是不是有什么特别的故事?

案主:我自学跳舞是在退休后,当时我儿子非常支持我这个决定,给我买了双很贵的舞鞋,那鞋子又好看又好穿,我就用它当了背景图,我喜欢的不得了。

笔者:看来您儿子非常支持您跳舞啊!您要是能继续跳舞,他一定会为您感到高兴的。

案主:是啊,我儿子还在世的时候,常常鼓励我跳舞,还给我买各种道具。

笔者:跳舞的日子里,您每天是什么样的感觉?

案主:那个时候啊,天天都很充实、很开心。和大家一起跳舞,还有很多朋友,有说有笑的,很热闹。

笔者:您还可以继续跳舞,继续和朋友说说笑笑,我们一起努力,一起加油。

案主:我可以吗?很难吧!要很久吧!

笔者:相信自己,你可以的,以前那么多风雨都过来了。有我和你一起,不会很久的。

案主:行,真是谢谢你啦,感谢国家,感谢政府,不然谁会管我这老婆子啊!

3.3 第四次和第五次介入:将案主的问题外化

第四次面谈:

时间: 2023 年 9 月 1 日

地点: 案主家

时长: 约 90 分钟

目标: 引导案主为其因失独而面临的现状和挑战进行命名。

案主的故事涵盖了她的人生经历和人际关系等多个方面,而这个故事是否积极向上,主要取决于案主个人的主观感受。如果案主讲述的是一个消极的人生故事,那么这往往就是我们需要关注和解决的“问题”所在。^[52]在这一阶段,笔者和案主共同商讨问题的本质,依据案主的叙述及其对问题的认知,为这一问题赋予一个独特且贴切的名称。这样的命名更加贴合案主的感受,也更贴近案主的生活实际,从而为后续的介入打下良好基础。

笔者引导 W 奶奶将失独所导致的当下的处境进行命名, W 奶奶在失去儿子后一蹶不振,其老伴和案主自己都觉得这样的状况太久了,对他们的生活产生了消极的影响,夜夜难眠, W 奶奶的情绪中甚至夹杂着轻生和绝望的念头。经过笔者深入的面谈,以及案主强烈的想要改变现状的意愿,因此,我们将问题命名为“噩梦”,案主希望自己的噩梦赶快结束。

将案主所面临的问题从内在体验转化为外在实体来描述,并详细阐述这一问题所带来的多方面影响,是问题外化的关键步骤。笔者引导案主详细叙述问题是如何在不同生活场景和人际关系中引发连锁反应,包括这些是如何影响案主对自我的认知。这一过程的核心在于,案主反思问题如何具体地影响了她的生活,并探索缓解这些负面影响的方法。通过将问题“外部化”,案主能够对自己的困境从另一个视角重新审视,当案主不再将问题当成生活中无法抗拒的命运,她便能更加自主地学会应对和解决问题的策略。相反,如果案主将自我等同于问题本身,那么在面对挑战时将会倍感艰难,因为这种等同感会削弱个体的自我价值和应对能力。

[52] 王彩英. 基于医养融合模式下叙事疗法在老年情绪问题中的实践研究——以一位焦虑患者的咨询为例[J]. 佳木斯职业学院学报, 2019,(12):278-279.

笔者鼓励案主详细叙述“噩梦”降临后，她的生活经历了哪些转变，并探讨了应对这些变化的方式。通过这样的过程，案主能够更加明确地认识到问题给自己带来的不良影响。W 奶奶倾诉说，“噩梦”来袭后，她不仅心情万分悲痛，连身体状况都每况愈下，同时社交意愿也大幅减弱。长期以来，在与他人交谈时，W 奶奶总感到一丝自卑，回想起 30 岁那年迎来新生命的喜悦，她从未料到这份幸福竟会如此猝然消逝，让自己经历了白发人送黑发人的锥心之痛。因此，W 奶奶害怕与同龄人交流，每当话题触及孩子，她的内心便会被无尽的悲伤所吞噬，自责与命运的不公让她深陷痛苦的循环。面谈结束后，W 奶奶深刻意识到了问题的严峻性，改变的渴望愈发强烈。笔者致力于鼓励案主以正面的心态去直面并解决这一难题。以下是访谈片段：

笔者：W 奶奶，您认为“噩梦”的出现给您造成了哪些困扰呢？

案主：儿子离开后，我觉得我的人生仿佛失去了所有的意义。唉，怎么偏偏就让我摊上了这种事呢？你说人活这一辈子有什么劲？不想吃饭，也睡不着，眼睛睁着到天亮。我更加害怕与人交谈，尤其是那些老朋友和邻居，因为每次和他们说话，他们总是很可怜我。回想我年轻的时候，也做过不少好事啊，没做过什么坏事，怎么到头来落了这样一个下场。

笔者：W 奶奶，这并非因果循环，而是一场谁也无法预料的意外。那么，您是否考虑过采取行动来改善当前的境遇呢？

案主：我也想过，可是这么多年来我活在痛苦之中，实在没有多余的精力去考虑别的事情了。就算我有心想变好，也无从下手。你看看我现在这副模样，那些没有经历过这种事的人，他们又怎么可能真正理解我的感受呢？我也不想再跟别人倾诉了，更不需要他们的同情，唉，我觉得自己活着也没什么用。还不如拿我的命换我儿子的命，都怪我没照顾好我儿子。

笔者：W 奶奶，您的遭遇和悲痛我十分理解，这不是您的错，我们谁都不是先知，谁都没您爱您儿子，您希望儿子好，您儿子也同样希望您好。

案主：小 Y，你可一定要帮我啊，不能让我半途而废啊，一定要成功啊。

第五次面谈：

时间：2023 年 9 月 8 日

地点：案主家

时长：约 60 分钟

目标：问题普遍化，让案主了解自己的支持性资源。

英国学者吉登斯提出的“分层模式”理论指出，人们倾向于根据某种描述来确认自己当前的行为及其动因。当个体缺乏传统情境所提供的心理支持和安全感时，他们可能会感到迷茫和孤立。因此，在这一阶段，笔者致力于在将问题外化的基础上，通过引入国家、社会以及同类群体的资源，为案主恢复原有的支持网络，旨在减轻其心理压力并重新树立对生活的信心。^[53]所以，笔者在这一阶段也力图在外化问题的基础上，通过为案主引入国家、社会、同类群体以及亲人好友等资源，为之构建支持网络，以缓解其心理的压力并重树对生活的信心。案主内在优势和外部优势的评估和利用是社会工作中一个重要的环节，内在优势它可以帮助案主增强自我效能感，外部优势是案主拥有家庭和社会等外界的支持，案主的内外优势能够让她更好地应对生活中的挑战。以下是对案主内在优势和外部优势的分析：

表 3-2. 案主优势清单

案主优势清单	
内部优势	信任社工，有一定的改变意愿， 会跳舞，具有舞蹈技能， 早期吃过很多苦，具有一定的抗逆力， 从农村来到城市扎根，具有一定的适应能力， 失独前有一群朋友，具有一定的社交能力， 早年工作认真努力，具有一定的学习能力和较强的责任心。
外部优势	案主有爱她关心她的丈夫陪伴，有良好的亲密关系， 失独前案主经常与邻居、朋友交往，有良好的朋辈支持， 失独前和媳妇关系很好，有乖巧的孙女等重要亲人资源， 有社会工作者和社区的关心帮助，以及政府政策和资源的支持。

普遍化策略，在叙事治疗中具备三大作用：首先，它有助于将问题外化，意味着当问题广泛存在于众人之中时，个人不应独独地视自己为问题的根源，从而消除由此产生的负面自我认知。其次，这一策略能减轻案主的心理负担，让他意识到自己的情况并不独特，甚至有人处境更为艰难。最后，它能激发同类群体间的相互支持与团结。在此过程中，笔者应避免采取高高在上的教育者姿态，应当

[53] 古奇奇, 罗永仕. 结构化理论视角下农村老年数字鸿沟的形成与弥合[J]. 西昌学院学报(社会科学版), 2024, 36(04):81-90.

继续作为一位耐心的聆听者，积极探寻案主经历背后隐藏的正面故事，助力案主从问题中自我释放。以下是访谈片段：

笔者：我们初次见面是在那次评估，当时你也亲眼目睹了，现场有那么多老人，他们的境遇都与您相似。

案主：我还以为只有我自己这么不幸呢，像我们这些老人，都是苦命人，真应该在一起好好聊一聊啊。我们小区那些有儿有女的老人，节假日孩子都来探望。这个时候，我就闭门不出，心里有些难过。

笔者：我能体会到孩子的离去，给您带来了极大的伤痛，但是您要知道这不是您的错。政府出台了一些政策来支持我们这些失独老人，是时候重新寻找生活的方向了。而且，您儿子那么孝顺，他一定希望您过的好。

案主：是啊，我要好起来，要重整旗鼓。我不能这样人不人鬼不鬼的生活。

笔者：上次您说想经常看看孙女，我帮您联系了小 R，她听说对您有帮助，非常愿意经常让您和孙女见面。我们社工、社区以及志愿者也会全力支持您的，您要相信未来的日子一定越来越好！

案主：真是太感谢你了，我真的太开心了。

3.4 第六次和第七次介入：重构积极叙事

第六次面谈：

时间：2023 年 9 月 15 日

地点：案主家

时长：约 60 分钟

目标：重构积极叙事，帮助案主找到生活的意义。

积极叙事的重塑构建在最初的故事阐述的基础上，这一过程涵盖了对案主核心难题及其人生其他维度故事的深刻领悟，进而将原本负面的叙述成分转化并重组为具有积极导向的故事表述。这一过程能够帮助案主感受到，以往的成功经历同样适用于解决当前问题，从而激发案主意识到自己有改变现状的能力。

通过前面的沟通与访谈，笔者已经全面掌握了 W 奶奶所面临的困境与问题，并且深入了解了案主在生活中所承担的各种角色，以及之前发生的让案主印象深刻的人生故事等。笔者注意到案主经常表现出自我否定、自责，觉得自己存在的意义不大，儿子的离世自己有责任。因此，在制定行动方案时，笔者决定以展现

生命亮点的故事脉络为基石，旨在帮助案主建立自信，瓦解儿子离世与自己有关的消极叙事，以新视角重新叙说失独经历。首先鼓励案主接纳并信任自己，要有自信心。W 奶奶一生经历过许多记忆深刻的事情，回顾过往，案主是一个勇敢、上进、且极其善良热心的人。自信构成了人际交往的坚实基础，而增强案主内心的自信心，对于促进案主未来的社交及提升生活质量非常重要。以下是访谈片段：

笔者：当初您努力提升学历，还顶着那么大的压力升职加薪，这就说明您不仅是一个刻苦努力、积极向上的人，还具有一定的抗压能力。您之前也说，当时很多人都很佩服您。

案主：都是过去的事了，没什么了不起的，况且也不会有人记得。

笔者：您能够面对各种的挑战和困难，人又热心，这些可都是您非常宝贵的品质，会伴随您一生！很多人都非常敬佩和喜欢像您这样的人，您要有自信啊。

案主：想想也是，我一直都很努力，没有偷过一天懒，在小区里，不管认识不认识的，有需要帮助的，我都会上前帮一把。和朋友邻里相处的都很好，大家对我也挺好的。

笔者：您之前总把儿子的离世归咎到自己身上，经过这些日子我们的互动，你现在还觉得儿子的离世和自己有关吗？

案主：之前我不知怎得就被那些悲伤阴郁笼罩，陷入了漩涡拔不出来，我现在也明白，生死之事，我们都无法强求，我是他的母亲，我比任何人都爱他、都希望他好。悲伤难过也无济于事，要好好生活，我还有老母亲，还有老伴和孙女呢。

第七次面谈：

时间：2023 年 9 月 22 日

地点：案主家

时长：约 60 分钟

目标：修复关系网，恢复社交。

培养兴趣爱好是充实失独老人日常生活的有效途径，同时也能增强他们的社会联系。因此，在帮助案主重构积极生命故事的过程中，笔者将案主的兴趣爱好融入其中，旨在丰富案主的生活内容，并帮助其重建社交网络。笔者通过之前的面谈，已经充分了解案主在生活中的兴趣爱好，希望通过联系舞蹈队的队员们，了解她们对案主的看法，借助她们的力量，帮助案主恢复社交。笔者发现 W 奶奶在舞蹈队跳舞的几年中，和队友们一起经历了许多，回顾过往，案主是一个极具舞蹈天赋，且努力刻苦、不言放弃的人。通过故事重构，W 奶奶能够认识到自己

的价值，并且能够意识到她的兴趣爱好不仅可以继续，还能够成为她改变现状的力量源泉。同时，这一过程也让案主明白，她完全有能力去改变和行动起来。以下是访谈片段：

笔者：之前您说您会跳舞，那您现在有没有去跳舞呀！

案主：真的是好久没跳舞了，感觉自己都已经不会跳舞了，好像也跟队友们有点生疏了，现在再去的话，还真有点不好意思。

笔者：我记得您可是舞蹈队的元老啊，就算有一段时间没有跳舞了，但是我相信您练习一下保准风采依旧。而且，我已经跟您的队友们聊过了，她们都非常期待您能重新加入，大家都说很想念和您一起跳舞的日子呢。

案主：真的吗？那行，我以后还和她们一起去跳舞。其实我心里也很想和她们共舞，只是那时候心里太难受了，去了怕会扫她们的兴。既然她们都想和我跳舞，那我就继续跳。

笔者：对，咱接着跳。W 奶奶，跳舞不仅可以充实您的生活，对身体健康也有益处，以后您可要常常参与舞蹈队的活动呀。

3.5 第八次介入：巩固干预成效

第八次面谈：

时间：2023 年 9 月 27 日

地点：案主家

时长：约 60 分钟

目标：举行定义式仪式，巩固成效。

经过案主的许可，笔者邀请了社区中经历过失独的 L 奶奶参与这次具有特殊意义的仪式，共同见证 W 奶奶最近的积极转变。定义式仪式开始前，笔者和案主共同制定出跳舞计划，笔者和案主约定，案主每学会一支舞，就拍个视频分享给笔者，并和队友们共同完成。在这次介入过程中，需要案主向邀请来的第三方见证人叙述自己主要的人生经历。随后，这位见证人根据自己的观察和理解，重新讲述案主的故事，并真诚地表达自己内心的感受与体会。这样的目的是让案主得以从一个全新的角度审视自己的生命旅程，这不仅有助于案主新视角的拓展，而且也是案主构建积极自我叙事不可或缺的一环。笔者要在一旁引导，确保整个过程的顺利进行。案主自述最近的一些改变，可以看出，这些日子里，W 奶奶的身体状况、精神面貌有所改善，案主的社交也逐渐恢复了，开始参与社区活动了。

之所以邀请社区的失独老人 L 奶奶参与,是因为她的人生历程与案主颇为相似,能够深切体会案主的感受,并能基于自身经历给出独到的见解。请 L 奶奶分享一下她的日常生活,以期能为案主展现一个更加丰富多元的失独后的生活面貌。L 奶奶也是和老伴生活在一起,她有积极向上的心态,还喜欢唱歌,平时会自学唱歌。L 奶奶和 W 奶奶同属一个社区,但之前并不认识,L 奶奶是笔者在居家养老服务评估过程中认识的,她已经走出了失独的阴影。其了解到笔者意图后,表示非常愿意,所以在征得双方同意后,L 奶奶参与了此次的定义仪式,希望 L 奶奶在听过案主自述后,能够讲出最触动她的部分,表达出自己最真实的感受,笔者鼓励案主和 L 奶奶多交流。随后,笔者询问案主认识 L 奶奶之后有什么感触。笔者以下是访谈片段:

L 奶奶:我也是唯一的孩子去世了,我很能体会你的感受。前段时间我和老伴在家大扫除,我们处理掉了许多不再需要的东西,而且我们还计划将来无法自理时就去养老院,毕竟现在的养老院条件也挺好的。你看,我们都是乐观地面对这些问题的,你不要觉得向他人提及自己的过往是件难为情的事,其实别人并不会太在意这些,重要的是你自己如何看待。我听你说了你的经历,真心觉得你是个非常了不起的人。以前能积极乐观的面对那么多困难和挑战,现在肯定一样可以的。你最近不是又开始跳舞了吗,还去学习了插花,这样做真的非常好。我也有些兴趣爱好,但我最喜欢的是唱歌。每次参加活动,我都会选不同的歌来唱。你看,我们只要调整好心态,就能过得很好

笔者:W 奶奶,与 L 奶奶交流之后,您有什么感受?

案主:我感觉挺好的,算是交到了一个好朋友,我们还加了微信。她特别的乐观开朗,还重新找到了精神寄托。她是我学习的榜样,偶尔回想以前的事,心里的感觉都不一样了。

笔者:您也可以重新有精神寄托啊,您有母亲、老伴、孙女、朋友,还有舞蹈,您一定能好好生活下去。

案主:我一直接受不了儿子的离开,因为觉得儿子没了,活着没有意思。现在我也想开了,这段时间我也有所改变,心情也变好了,感觉老伴也受到我的影响变开心了,我不仅和之前的朋友恢复联系了,还交了新朋友,跳跳舞,强身健体,还可以多活几年。

3.6 评估

评估是一个持续性的过程，它涉及不断搜集关于实践效果、变化速度以及进展情况的资料，可以帮助笔者去反思整个工作环节，从评估中吸取经验教训，促进案主更好的巩固成效，同时也能提升笔者的能力。笔者通过科学的评估方法和技术，全面地评估社会工作的介入过程和结果是否有效，是否达到预期目的与目标。^[54]评估能够有效的发现介入过程中存在的优点和不足，从而为今后的工作提供借鉴。本次个案服务笔者从过程评估和结果评估两个方面进行全面评估，过程评估从接案阶段、介入阶段、结案阶段三个阶段来评估，结果评估分为案主自评、社会工作评估、他人评估三方面；虽然整个服务过程有很多不足，但是最终发现案主的改变是积极的向好的。

3.6.1 过程评估

接案阶段：在实习经历中，笔者接触到了失去独生子女的老年群体，他们普遍呈现出精神状态欠佳的状况，伴随着多种轻微疾病，心理层面较为敏感且易受伤，因此在沟通时需细致斟酌言辞、审慎把握交流尺度。叙事疗法是一种侧重于案主自我叙述的方法，在表达能力及逻辑思维上对案主有基本的要求，在此过程中，笔者起到支持与启发的作用。所以根据工作时的现场接触以及全面的资料评估与筛选，笔者最终确定将本研究的案主锁定为一位 64 岁的老人 W 奶奶。而且 W 奶奶有一定的文化水平，其有较好的语言表达能力，而且 W 奶奶和其老伴也有改变现状的意愿，将 W 奶奶选定为个案案主较为合适。之前的十几年间案主身边至亲相继离世，四年前 W 奶奶的儿子因病去世，一直无法走出儿子离世的伤痛。获得社区与机构管理层批准后，笔者协同机构社会工作者前往案主住所，通过数次交谈，逐步与案主构建起了专业的服务关系。

介入阶段：尽管笔者以往有过与失独老人接触的经历，但为这一群体提供个案服务尚属首次。掌握案主的基本情况后，笔者内心涌现出一定的紧张情绪，夹杂着担忧与焦虑，甚至产生了急于求成的想法，所幸在机构督导的协助下，笔者迅速调整了状态。因为笔者经验不足，所以在介入过程中，出现对话节奏掌控不当，部分环节超时，收集信息耗时较长等现象。针对这一情况，笔者迅速转变策略，主动向督导求助，并对案主周边的人开展走访，此后介入实施变得较为顺畅。

[54] 顾东辉. 社会工作评估[M]. 北京: 高等教育出版社, 2009: 60-71.

介入前，案主整日闷闷不乐，不愿意对外交往，睡眠也不好，有些消极观念。介入后，失眠现象得到了缓解，消极情绪明显改善，案主的社会交往活动逐渐恢复，其本人也开始积极投身于社区的各类活动中，展现出显著的正面转变。

结案阶段：在结案前，笔者通过邀请有相似经历的 L 奶奶以及案主的孙女进行了定义仪式，一起见证案主的改变，巩固介入成效。案主老伴一直陪伴着案主成长改变，在此就不做特别见证。后续，笔者会与社区工作者携手，继续为案主提供支持，并监督其维持当前的积极变化，以强化干预效果。鉴于服务时间有限，个案服务结束后，笔者仍将对 W 奶奶的情况保持关注并进行后续跟进。此外，笔者还定期与孙女 A 及社区工作人员沟通，期望他们能增强对案主的关怀，从而提升 W 奶奶的社会支持度。

3.6.2 结果评估

3.6.2.1 案主自我评估

案主对于自身的评价构成了评估此次个案服务成效的一个重要指标，在评估叙事疗法的效果时，笔者需引导案主思考个案介入前后的个人变化，并探究案主对这些变化的看法，以此从案主视角判断叙事疗法的有效性。依据本研究的主旨，针对案主心理慰藉的不足，笔者指导案主围绕身体健康状况、情绪体验以及社交互动等方面进行综合回顾与总结。

（1）自身健康方面有所好转。案主自述其健康状况有所改善。具体而言，案主先前因内心悲伤情绪难以排解，导致身体状况欠佳，常常失眠和吃不下饭，日常生活大都靠老伴采办，再加上伴随着一些老年病，案主觉得自己的身体状况极为不佳，而目前这一状况已有所好转。现在案主通过跳舞锻炼身体，感觉腿脚灵活了许多。与此同时，为了帮助案主调理身体，笔者还为其制定了一系列养生膳食计划。近期，案主变得乐观，吃饭香、睡得安稳，其身心状况展现出正面的转变，案主也对自己的状况有着较好的评价。

（2）消极情绪有效缓和。案主所经历的失独事件是导致其负面情绪的主要因素，一时没想通，心理上有较大的落差，导致案主封闭自我，不愿意对外交往，慢慢的和之前的亲朋好友疏远了，积攒了较多的消极情绪，心理状态变差。虽然有老伴陪伴，还是常常感到孤独。在个案服务过程中，运用了“故事叙说”与“故事重构”，引导案主分别回顾童年、中年及老年时期最为深刻的事件。这一举措

旨在发掘案主生命中的闪光点及昔日爱好，进而协助案主释放内心情绪，并从全新的维度审视自我。相较于过往，案主的消极情绪已有显著减轻，并逐步恢复了社交活动，重拾旧日兴趣。此外，案主还主动投身于社区活动，学习新技能与感兴趣的事物。目前，案主的消极情绪与孤独感得到一定得缓解。

（3）人际交往有所增加。案主之前一直沉浸在悲伤中，和亲朋好友交往中断，几乎与外界没了联系，现在案主的社交状况和社会支持状况都有了一定改善。案主也愿意出门了，案主定期去看望老母亲。案主与孙女保持联系，常常见面，并且利用微信平台与昔日好友维持沟通。此外，社区及街道的社区工作人员积极行动，定期策划并组织多样活动，诚邀案主参与其中。同时，还部署了来自高等院校的志愿者队伍，实行定期探访计划，为案主的生活持续注入新鲜活力。通过这一系列激励措施与支持服务，案主的社交活动与社会支持网络均呈现出显著的积极变化。

笔者：W 奶奶，我们相识到现在已经三月有余了，您觉得自己有什么变化呢？

案主：嗯，我感觉改变挺多的，我们约定的应该都完成了。

笔者：我正式上门开展个案服务的情景您是否还有印象？

案主：当然记得，你和社区工作人员一起上门的，那时候我心情不好，你笑着对我说，我们来看你啦，最近怎么样。我一下没忍住就哭了，我觉得儿子走了，家就支离破碎了，我内心深感绝望，也不想跟旁人讲，天天很煎熬很痛苦。

笔者：您现在还感觉很痛苦吗？

案主：我们签订协议之后，你一直帮助我。让我明白不能把事情归咎于自己，还陪我调整好心态，帮我和孙女联系上了。我跟以前的朋友也联系上了，也认识了一些失独老人还和他们聊天，感觉变开心多了，就连我老伴都变得开心了。

笔者：这一切都是您不懈努力的成果，您本就具备过上更优质生活的潜力。

案主：说得对，我现在睡得好，吃的香，经常去跳舞。养生计划我也在进行，我要健健康康的活着，希望能看到我孙女长大成人。

笔者：我相信您一定可以的，您现在感受到生活的美好吧！

案主：是啊！我觉得生活有奔头了，有朋友，有老母亲、有孙女，还有你们这些关心支持我的人。我觉得很高兴，我发现想法积极了，世界都变得更更好了。以前我总是自我封闭，现在我慢慢打开了，真是谢谢你！

3.6.2.2 社会工作者评估

刚开始接触案主想与之建立专业关系时，W 奶奶对社会工作者的具体职责与使命缺乏认知，她虽怀有改变的意愿，然而，对于笔者的参与能否切实为她带来助益，持有怀疑；案主在服务过程中发生了积极改变，在问题外化过程中，尤其是触及到案主儿子过世的敏感话题时，案主的情绪波动尤为显著。经过一段时间的深入交流与了解，W 奶奶对笔者的信任度显著提升，进而转变为积极主动地与笔者进行沟通。案主反馈称，此次个案服务不仅促使她发生了积极的变化，还让她深刻体会到了社会工作的作用。W 奶奶希望笔者未来能时常探访，她认为自己的封闭状态已得到一定程度的缓解，心境逐渐开朗，睡眠质量也有了明显的改善。

在个案服务前及其实施期间，笔者致力于深入研究叙事疗法以及个案工作的相关资料，持续精进服务的技巧，并积极主动地向督导请教。在进行个案介入时，笔者始终秉持负责真诚的态度，整个访谈过程均展现出一定的专业性、科学性。笔者在访谈前会预先构思大致主题内容，在访谈中依据实际情况灵活运用。笔者在每次介入后，都会立即整理会谈内容，并总结经验与不足，迅速寻找解决方案。

此次个案服务有着若干不足，尤其是笔者在实务操作及叙事疗法应用技巧上的欠缺。初次接触失独群体时，笔者略感焦虑与不安；而在独立负责个案服务期间，又表现出一定的生疏感与紧张情绪，处理不够迅速及时等。刚开始老人哭泣时不知所措，只知道轻抚其肩膀。对待失独老人，要无条件的接纳，不能可怜她们，笔者在接案之初，觉得失独群体很可怜特别需要帮助。后来在督导的指导下才调整好这种心理。作者将针对这些存在的缺陷进行总结归纳，并在后续的实践活动中采取相应的改进措施。

为了更好地验证个案服务效果，工作者对案主进行日常生活能力量表(ADL)、正性负性情绪量表(PANAS)的前后测量，进行对比(具体情况参见表 3-3、3-4)。从表中可以看出，案主后测分数均有明显改善，其中情绪行为和负性情绪改善最为明显，这也说明本次个案服务还是有效果的。

表 3-3 案主日常生活能力量表（ADL）的前后测得分

子量表	前测	后测	改变
日常生活	2	0	轻微
认知能力	5	0	轻微
情绪行为	12	4	显著
感知觉	7	2	轻微

表 3-4 案主正性负性情绪量表前后测得分（PANAS）

子量表	前测	后测	改变
1-10正性情绪	14	30	显著
11-20负性情绪	42	20	显著

3.6.2.3 重要他人评估

重要他人是指与案主密切接触，在生活中对案主产生重要影响的个人，比如老伴、孙女、朋友等，通过访谈与案主相关的重要他人，从侧面了解和评估个案服务的效果与案主的成长。笔者向案主老伴 Z 爷爷询问了关于案主最近的改变。Z 爷爷和案主朝夕相处，让 Z 爷爷分享其爱人近期所经历的种种变化，是最为恰当的安排。此举还能使案主直接感受到自己的积极的转变。以下是访谈片段：

笔者：W 奶奶，我发现您现在精气神挺好的，最近心情咋样？

案主：我最近睡眠变好了，心情也好些了。现在经常去跳舞，朋友也都很关心我，和以前差不多。我也算是想通了，最近我还参与了社区举办的活动。

笔者：听起来很不错，能分享一下您参与的活动吗？

案主：是插花活动，我挺喜欢花草的，也希望能多学点技能。

笔者：您近期的进步很明显呀，参与各类活动，汲取新知识，和更多的人沟通交流，相信您定能持续这种积极的状态。

案主：我也感觉自己改变了很多，真是多亏了你来开导我。

笔者：那我们听听 Z 爷爷的感受吧！Z 爷爷，您觉得 W 奶奶有什么变化？

Z 爷爷：我觉得我老伴最近笑容多了，也经常跟我聊天了。之前天天闷在家里，现在经常和她们跳舞，回来还告诉我发生的有意思的事情。我也有心思去下棋了，看到她慢慢变的开朗起来，我也很开心。

笔者：所以你是觉得 W 奶奶更愿意聊天了，重拾兴趣爱好，社交活动也增加了，心情也变好了，并且感染了您。W 奶奶，您看 Z 爷爷多关心你，你要保持住哦，要一直开心哦。

3.7 结案

3.7.1 结案告别

第九次面谈：

时间：2023 年 10 月 4 日

地点：案主家

时长：约 90 分钟

目标：结案告别

在此次交流过程中，笔者和案主全面回顾了整个个案服务的历程。笔者清晰地阐述了目标实现状况以及个案介入将要圆满完成，并且对案主的离别感受进行妥善安抚。结案之后，笔者会进行一定的探访，以巩固获得的成效。尽管案主偶尔会有情绪低落，但是其身心状况正稳步向好，案主不仅能够主动进行自我调节，还可以向笔者及朋友倾诉。此外，W 奶奶提及，当天气晴朗时，她会与老伴一同探望年迈的母亲，陪着一起去公园走走晒晒太阳。总的来说，案主的改变是积极的，个案介入是有一定效果的。

整个个案介入过程共 9 次正式访谈，均在案主家中进行，访谈时长依据具体目标灵活调整。笔者专注倾听案主的叙说，并将 W 奶奶面临的“恶梦”进行外化处理，助力其重塑人生故事。案主渐渐缓解了“恶梦”笼罩下的负面情绪，其生活逐步回归正常。个案的介入，改善了案主的消极观念，增强了他的支持资源，重拾了跳舞的爱好，恢复了原有社交，整个个案干预取得了一定的效果。

笔者与案主达成了一致的结案意愿并结束了此次服务。另外，为让案主有充分的心理准备，笔者一方面提前告知结案时间，并了解和处理她对于结案的情绪和态度，另一方面给予案主适当的心理支持，让案主充分表达内心感受，从而巩固其独立面对生活的能力，为其结案后回归正常生活做充足的准备。

笔者：W 奶奶，这两个多月来您的努力没有白费，目标基本完成啦！您成功啦！

案主：是啊，多亏有你帮我。我们以后还能见面吗，要常联系啊！

笔者：当然啦 W 奶奶，我以后还会来看您的呀。您能成功完成目标，最应该感谢您自己。您要记住您本来就有能力改变，只是暂时被黑暗遮住了眼睛，以后遇到任何事情，您都能很好的应对。

案主：嗯好，我记得，在服务过程你对我说的让我印象最深的一句话就是，人活一世，草木一秋，都会过去的，也都会好起来的，失去的时候怀念那份美好，心中多少才能留下些不一样的东西。想想这句话很多事情就通畅了，心里也舒服多了。

笔者：那就好，只要对你有帮助就好，您以后有需要也可以直接在微信上问我。

案主：嗯好，这段时间辛苦你了。

3.7.2 跟踪回访

结案后，为了解案主后续的表现，防止案主问题反弹，笔者在结案十天后通过电话进行了每周一次为期半个月的跟踪服务。虽然案主没有完全保持个案服务时的效果，但是她总体上是乐观积极的状态，虽然跳舞次数相较于服务时减少了，但也是重拾了兴趣爱好，保持了一定的社交，适应了改变后的生活。这说明这次的个案介入是有效的。

第4章 总结和反思

4.1 研究总结

本文是一项依托叙事疗法，为失独老人提供个案服务，以期达到心理慰藉目标的研究。以故事叙述，问题外化，重构积极叙事为主线，个案介入涵盖了接案、构建专业联系、资料搜集、问题分析、目标设定、方案设计、服务实施、效果评估及结案等多个环节。

正式启动个案工作之前，笔者通过三次预先的沟通与交流，运用个案工作的专业技巧，让案主感受到尊重与关怀，从而有效地与案主建立了稳固的专业联系，为后续的介入工作奠定了坚实的基础。笔者通过引导案主叙说自己的人生故事，帮助案主解压，宣泄负面情绪；问题外化阶段，让案主了解到失独的不止她一个，她不是特殊的，让案主为问题命名，将案主本身与问题脱离。

重构积极叙事阶段，笔者引导案主深刻意识到自身蕴含的多重优势与丰富的支持资源，通过发掘并利用这些优势潜能，有效地转变案主的负面观念，促进案主以积极乐观的态度面对以后的挑战。与此同时，恢复并强化案主的支持网络，社工积极联系案主的前儿媳、孙女以及队友，案主在队友、重要亲人和社工的激励下，心情变好了，跳舞爱好恢复了，社交状态变得积极了。

结案阶段，此阶段包含评估和跟进服务，评估工作涵盖了过程与结果两个维度，经由评估显示，其精神状态有所提升，心情也有所好转，且已恢复旧日爱好，重新进行社交活动。笔者与案主一同梳理总结整个服务过程的同时，也能强化干预效果。笔者对案主的离别情绪进行了妥善处理，顺利的终止了专业关系。

在整个介入过程中，笔者与案主建立了一种基于平等原则的协作关系。在进行介入时，笔者秉持平等态度对待案主，运用无条件的尊重、接纳以及积极的倾听等技巧，助其摆脱孤立状态，感受到被接纳、关怀与陪伴的温暖。叙事疗法中的“透明化”理念要求治疗者不以专家自居，而是以同为血肉之躯的“人”的身

份去理解案主，唯有生命方能触及生命。^[55]

叙事疗法是通过语言媒介，在反复叙述个人经历的过程中，深入探索隐含于故事深层的核心理念，明确区分个体与问题之间的非绑定关系，问题的根源不在于个体。发掘个体独特经历中的正面元素与价值，以此为基础重构积极叙事。具体而言，运用外化及普遍化手法，引导案主从一个新的视角审视并重新诠释其失独境遇。笔者还用鼓励与支持性技巧，对案主的个人价值及优点给予正面肯定，对其过往不论快乐还是悲伤的经历中所展现的能力与卓越品质进行认可，以此增强其从过往经验中汲取力量、自主解决问题。治疗过程中，案主始终掌握主动权，运用自己的话语对故事进行解构与再创造，这也有助于提升案主的言语表达能力，为其在服务结束后顺利融入社会奠定坚实基础。笔者助力案主在个人叙事的重构中发掘内在力量，这是对案主的一种重要情感支持。

用叙事疗法进行干预能确保案主隐私的安全性。服务伊始，笔者便明确阐述了保密原则，要进行个案访谈记录、录音等，都事先告知案主并获取其明确同意。笔者选取案主的家作为访谈地点，是为了能让案主舒服自在，同时也能保证没有其他无关人员的打扰，使案主能够无保留地探讨隐私话题及内心体验。期间，笔者运用了共情技巧，时刻关注案主情绪波动，并给予恰当的反馈。同时，叙事疗法强调案主的主体性，即案主基于自身经历叙述故事，而非笔者单方面提供建议或分析。笔者在此过程中是“陪伴者”，这一特性使得案主能够根据自身需求灵活控制故事的深度与视角，从而有效维护其隐私安全。

在中国文化中，血缘关系十分重要，失独老人缺失子女的陪伴，往往深感孤寂与落寞。加之失独经历可能促使他们回避社交活动，进而减少了社会支持网络，强化了这种孤独感。个案介入能满足失独老人对于交流与陪伴的需求。鉴于此，在服务实践中，笔者始终采取共情、倾听的姿态，为服务对象提供必要的支持与反馈。营造一个安全、值得信赖的氛围，使案主能够无拘无束地吐露心声。服务期间，案主定期与老人开展访谈，观察并记录其逐步的成长与变化，同时也为她提供了一个情绪释放的渠道，有效缓解了其因缺乏交流与陪伴而产生的心理空缺。

上述结论充分证明了将叙事疗法应用到失独老人心理慰藉的个案介入中是有作用的，也证明了运用个案工作专业理论及方法对失独老人进行干预是可行的，

[55]周志建. 故事的治愈力量[M]. 北京: 华夏出版社, 2012: 37-46.

能够为其带来情感支持、重构积极观念、发掘潜能和恢复社交网络等帮助，可以达到一定的心理慰藉效果。尽管本研究不具备普遍的适用性，笔者仍希望该研究能为相关领域的学者带来有价值的参考与启示。

4.2 研究反思

采用个案工作策略为失独老人提供心理慰藉具有一定效果，经由个案介入，服务对象的负面情绪状态得以改善，重拾了兴趣爱好，恢复了社交，并积极探索晚年生活的价值所在。然而，经由深入分析与反思，本研究在个案实施、叙事疗法的应用、笔者的实务能力等方面还存在一些不足之处。

个案工作方法可与其他服务模式如小组工作及社区工作相结合，形成综合性介入框架会更好的服务于失独老人。本研究单一的聚焦于个案工作路径，虽然该方法能促进外界对失独老人需求与问题的了解，能有针对性地设计并实施服务，但是个案工作方法的局限性不容忽视。个案服务的持续性有限，可能由于失独老人在服务过程中对社会工作者产生了一定的依赖性，和服务结束后缺乏持续的引导和支持，服务结束后失独老人的正向改变可能有所减少。

对于案主而言，叙事疗法首先存在一定的适用门槛。该疗法主要通过提问和访谈的形式展开，这就要求案主需具备一定的语言表达能力和理解能力，这一特性限制了服务的广泛适用性，尤其是对于一些老年人而言。然而，本研究中，案主拥有一定的文化素养，其语言理解与表达能力良好，能够清晰叙述个人经历，并展现出改变的积极意愿，这为笔者采用叙事方法进行引导创造了有利条件，确保了服务流程的顺畅进行。此外，叙事治疗是一个逐步深入的过程，通常需要较长的服务周期，这对案主的身体和精神状态构成了挑战。在服务过程中，案主偶尔注意力分散、谈话内容偏离主题等。因此，找到一个平衡点，既满足叙事治疗的需要，又兼顾案主的身心状况，成为了一个待解决的难题。

对于笔者来说，叙事疗法是一项专业化程度较高的服务手段，当前在国内的应用尚不广泛。笔者对其了解仅限于理论层面，缺乏实践经历，在实际操作中往往会有很多挑战。笔者实施叙事疗法需要具备深厚的专业知识和丰富的实践经验，以便能够准确理解失独老人的故事和情感，并引导他们进行深入的自我探索和表达。为了确保个案目标的有效达成，笔者需采取科学且专业的社会工作理论与实践技巧。然而，在实际操作中，笔者专业性还有待提高，导致服务的质量和效果

受到限制。叙事疗法的效果很难准确判断,虽然可以通过量表和观察失独老人的情感变化、行为改善等方面来评估疗效,但这些指标往往具有主观性和不确定性。而且,失独老人的心理状态可能受到多种因素的影响,因此叙事疗法所起作用的判定稍显困难。

在反思中发现有诸多需要改进之处,如整体进程的驾驭能力和对细节的精准拿捏都有不足;在与案主及其家属的交往中,使用的称呼缺乏专业性,潜在地增加了情感转移与反转移的风险。要理解叙事疗法在应用于案主时的个体性,例如,采用符合其年龄特性的语言与观念来引导故事叙述。该疗法还要求笔者具备一定的心理素质。倾听案主的痛苦与创伤经历时,笔者容易陷入共情状态,此时,既要确保服务介入的专业性,又要妥善管理个人情绪,以免对自身的身心健康造成负面影响,这对笔者而言无疑是一项重大挑战。笔者需要与督导加强协作,为个案的深化汇聚多重力量。

叙事疗法需要考虑到不同文化背景和个体差异的影响,在实际操作中,笔者可能难以完全理解和适应失独老人的文化背景和价值观,这可能会导致服务过程中的沟通障碍和误解。每个失独老人的故事和情感都是独特的,对于服务对象的个性化服务方案的调整可能不够及时。同时,叙事疗法主要聚焦于个体心理结构的内在构建,在一定程度上对人的基本物质生活需求有所忽视。对于失独老人来说,他们在日常照护与养老保障领域面临的挑战尤为严峻,这些挑战直接对他们的晚年生活质量产生重大影响。在此类情境下,仅关注心理层面的调整显得不够实际。以本次个案服务中的服务对象为例,尽管其整体经济状况尚可,但在访谈时,她频繁表达了对未来随着年龄增长,以及医疗费用不断上升的深切担忧。其次为了在叙事中起到有效的引导作用,笔者需深入了解案主的生命历程。然而,对于失独老人而言,这一过程不可避免地会“揭开旧伤”。例如,在本次个案服务中,老人因回想起失去儿子的痛苦经历而情绪失控、悲伤不已。因此,如何在掌握事实的同时减轻故事对案主造成的负面情感影响,成为了一个待解决的难题。

本研究还存在若干局限性。将个案研究结论或介入策略推广至其他失独老人不一定合适,鉴于每位老人的背景、价值观念及行为反应各异,其面临的问题和需求也有差异,因此,本研究的结论和方法应用到全体失独老年人中具有诸多不确定性。

参考文献

（一）著作

- [1] 易富贤. 大国空巢[M]. 北京: 国务院发展研究中心: 中国发展出版社, 2013: 197-199.
- [2] 黄耀明. 老年社会工作理论与实践[M]. 长春: 吉林大学出版社, 2008: 33-45.
- [3] 辞源[M]. 北京: 商务印书馆, 1997: 95+152.
- [4] 通用规范汉字表[M]. 北京: 语文出版社, 2013: 198.
- [5] 王思斌. 社会工作综合能力[M]. 北京: 中国社会出版社, 2012: 28.
- [6] 何雪松. 社会工作理论[M]. 上海: 人民出版社, 2017: 199-215.
- [7] 徐月宾, 郭名惊. 老年社会工作实务[M]. 北京: 中国社会出版社, 2015: 240-244.
- [8] 顾东辉. 社会工作评估[M]. 北京: 高等教育出版社, 2009: 60-71.
- [9] 周志建. 故事的治愈力量[M]. 北京: 华夏出版社, 2012: 37-46.
- [10] 钟耀林. 自疗>治疗: 叙事自我疗愈从我开始[M]. 北京: 中国经济出版社, 2010: 43.
- [11] 卞国风, 陈宇鹏. 老年社会工作方法与实务[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2011: 37.
- [12] 韩生学. 中国失独家庭调查[M]. 北京: 中国人民公安出版社, 2017: 76.
- [13] 许莉娅. 个案工作[M]. 北京: 高等教育出版社, 2013: 54.
- [14] 徐清祥. 中国式家庭[M]. 北京: 中国友谊出版社, 2017: 56-66.
- [15] Micheal White, David Epston. 廖世德译. 故事、知识、权力: 叙事治疗的力量[M]. 上海: 华东理工大学出版社, 2018: 83.
- [16] Polkinghorne D. Narrative Knowing and the Human Sciences[M]. New York: New York State University Press, 1988: 35-36.
- [17] J. William Worden. 悲伤辅导与悲伤治疗[M]. 台湾新北: 心理出版社有限公司, 1995: 79.
- [18] Leibenstein, 赵凤培译. 经济落后与经济成长[M]. 北京: 中华书局, 1970: 271.
- [19] White M. Maps of Narrative Practice[M]. New York: Norton & Co, 2007: 213.

（二）期刊论文

- [1] 桂佳豪, 李丹霓, 阴山燕等. 失独老人的养老困境与心理健康改善策略[J]. 心理月刊, 2022, 02(28): 35-37.
- [2] 秦祥瑞. 情感依附理论视角下失独家庭的分析[J]. 法制与社会, 2014, (24): 177-178.
- [3] 李文文. 失独家庭面临的困境及社会工作介入策略研究[J]. 社会与公益, 2020, (08): 41.
- [4] 郭会宁. 失独老人的心理问题及其价值观念重建[J]. 湖北大学学报(哲学社会科学版), 2017, (05): 20-25.
- [5] 桂世勋, 王秀银. 对成年独生子女意外伤亡家庭问题的深层思考[J]. 人口研究, 2004, (01): 28-37.

- [6] 肖娅,程盈.失独老人社会保障的存在问题和对策研究[J].市场周刊,2022,(35):24-27.
- [7] 陈莹.抗逆力培育下失独老人的身份认同危机及重建[J].社会工作与管理,2022,22(01):23-31.
- [8] 练宗沛,刘晓柳,余桂林.积极心理学视角下培育失独老人健康心态的策略[J].卫生职业教育,2021,9(8):46-48.
- [9] 贾凯.试论失独老人社会救助:困境与建议[J].未来与发展,2014,38(10):58-61.
- [10] 徐俊,风笑天.独生子女家庭养老责任与风险研究[J].人口与发展,2012,18(05):2-9.
- [11] 李真.“失独老人”养老保障及法律问题研究[J].绥化学院学报,2015,(3):21-27.
- [12] 李明哲,熊彦娥,刘晓柳等.积极心理学视角下改善失独老人心理健康状况的研究[J].卫生职业教育,2020,38(08):113-116.
- [13] 赵仲杰,陈敏.失独老人就医困境及医疗保障政策研究[J].法制与社会,2018,(30):148-151.
- [14] 杨梦蓉.论失独老人的情感需求[J].理论与当代,2013,(10):35-36.
- [15] 钟耀林.重写生命故事之美:叙事自我疗愈行动程式分析[J].社会工作与管理,2015,15(04):42-49+90.
- [16] 王凯旋.叙事:失独者心理重建的途径[J].齐齐哈尔大学学报,2017,(06):145-147+160.
- [17] 孙静,王浩.浅析我国失独老人生活现状及相关政策[J].劳动保障世界,2019,31(02):29-30.
- [18] 杨培,李玥颖,杨光晨.失独老人心理分析及自愈产品[J].中国老年学杂志,2020,40(20):4477-4479.
- [19] 李腊梅,赵媛,陆涵.“失独家庭”养老困境及对策探析[J].农村经济与科技,2020,31(23):232-233.
- [20] 王彩英.基于医养融合模式下叙事疗法在老年情绪问题中的实践研究——以一位焦虑患者的咨询为例[J].佳木斯职业学院学报,2019,(12):278-279.
- [21] 古奇奇,罗永仕.结构化理论视角下农村老年数字鸿沟的形成与弥合[J].西昌学院学报(社会科学版),2024,36(04):81-90.
- [22] 徐晓军,刘炳琴.失独人群的创伤后应激障碍及其心理援助[J].武汉大学学报(人文社科版),2017,(02):122-128.
- [23] 翟学伟.耻感与面子:差之毫厘,失之千里[J].社会学研究,2016,31(01):1-25+242.
- [24] 张吉.失独老人的心理健康状况及其影响因素分析[J].贵州医科大学学报,2017,42(12):1393-1396.
- [25] 宣然.晚归何处——失独老人短期心理治疗个案[J].中国社会工作,2018,(05):44-45.
- [26] 申欣.中国失独老人生活现状及相关政策分析[J].中国高新区,2018,(04):212-214.
- [27] 方曙光.心灵共同体与双重内卷化:我国失独老人自组织的建构研究——基于四个失独

- 老人自组织的比较分析[J]. 理论月刊, 2018, (05): 174-181.
- [28] 刘芷含. 政策变迁下弱势群体相对剥夺感及其治理——以失独群体为例[J]. 中国行政管理, 2017, (05): 102-108.
- [29] 程心蓓, 姜敏敏. 失独老人心理健康现状与干预研究进展[J]. 心理月刊, 2024, 19(19): 227-229.
- [30] 鲍丽, 占归来, 李晨虎等. 中文版正性负性情绪量表在老年人中的信度和效度[J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28(04): 617-621.
- [31] 慈勤英, 周冬霞. 失独家庭政策“去特殊化”探讨——基于媒介失独家庭社会形象建构的反思[J]. 中国人口科学, 2015(02): 34-42+126-127.
- [32] Meij WD, Stroebe M. The impact of circumstances surrounding the death of a child on parents' grief[J]. *Death Studies*, 2008, 32(03): 237-252.
- [33] Li Jiong, Laursen Thomas Munk, et al. Hospitalization for Mental Illness among Parents after the Death of a Child[J]. *The New England Journal of Medicine*, 2005, (352): 1190-1196.
- [34] Yu Guilin, Chen Daijun, Yu Yin, Sun. Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) Is Applied in Post-Traumatic Stress Disorder(PTSD) of Chinese Shidu Parents Who Lost Their Only Child[J]. *Security and Communication Networks*, 2022, 7(2): 202-210.
- [35] Mallick MJ, Whipple TW. Validity of the nursing diagnosis of relocation stress syndrome[J]. *Nursing research*, 2000, 49(2): 97-100.
- [36] Carr D, House JS, Wortman C, et al. Psychological adjustment to sudden and anticipated spousal loss among older widowed persons[J]. *Psychological sciences and social science*, 2001, 56(04): S237-S248.
- [37] Smith ME, Nunley BL, Kerr PL, et al. Elders' Experiences of the Death of an Adult Child[J]. *Issues in Men's Health Nursing*, 2011, 32(09): 568-574.
- [38] Nick J, Gerrish, Susan Bailey. Maternal Grief: A Qualitative Investigation of Mothers' Responses to the Death of a Child From Cancer[J]. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 2020, 81(2): 1-45.
- [39] Aho AL, Tarkka MT. Fathers' experience of social support after the death of a child[J]. *American journal of men's health*, 2009, 3(2): 93-103.
- [40] Freedom J, Combs G. Narrative Therapy: The Social Construction of Preferred Realities[J]. *PSYCCRITIQUES*, 1996, (02): 58-67.
- [41] Kazdin AE. *Encyclopedia of Psychology*[J]. Oxford: Oxford University, 2000, (09): 68-74.

（三）学位论文

- [1] 白椿霞. 老年心理健康操对城市空巢老人孤独感的干预研究[D]. 重庆: 重庆师范大学, 2015.
- [2] 刘蒙利. 失独老人生命意义重塑的个案工作实践研究[D]. 四川: 四川外国语大学, 2023.
- [3] 刘璐. 个案工作介入城市失独老人精神慰藉的研究[D]. 西安: 西北民族大学, 2024.
- [4] 彭排九. 生态系统模式缓解失独老人哀伤的介入研究[D]. 武汉: 中南民族大学, 2023.
- [5] 刘明显. 小组工作缓解失独老人抑郁情绪研究[D]. 沈阳: 辽宁大学, 2022.
- [6] 袁文文. 理性情绪疗法介入失独老人社会融入问题研究[D]. 广西: 南宁师范大学, 2020.
- [7] 雷钰杰. 失独老人生命意义感提升的个案工作介入研究[D]. 西安: 西北民族大学, 2024.
- [8] 申晓晨. 叙事疗法在失独老人心理重塑中的个案服务应用研究[D]. 山东: 青岛大学, 2022.
- [9] 许媛媛. 失独群体心理慰藉及其实现路径研究[D]. 马鞍山: 安徽工业大学, 2015.
- [10] 陈淑娜. 青岛市城市失独家庭养老问题研究[D]. 青岛: 中国海洋大学, 2015.
- [11] 徐广亚. 社会工作介入城市失独老人人际交往障碍研究—以无锡市 T 社区失独老人为例[D]. 北京: 北京交通大学, 2016.
- [12] 宋耀萌. 优势视角下个案工作介入失独老人心理健康问题研究[D]. 苏州: 苏州大学, 2020.
- [13] 陈梦娇. 失独老人的自我隔离问题及其社会支持策略[D]. 上海: 华东政法大学, 2020.
- [14] 郭金阁. 基于社会支持理论的城市失独老人心理慰藉个案工作介入[D]. 南宁: 南宁师范大学, 2020.

（四）电子文献

- [1] 关于政协第十三届全国委员会第五次会议第 04385 号(社会管理类 429 号)提案答复的函 [EB/OL]. <http://www.nhc.gov.cn/wjw/tia/202303/e012f977539d4585861325639d4ebcf4.shtml>, 2022-08-07.
- [2] 中国居家养老发展趋势白皮书 [EB/OL]. <http://daneenon.com/wp-content/uploads>, 2022-09-20.

附录 1

日常生活能力量表 (ADL)

(一) 日常生活参数					
项目	描述	正常	轻丧失	中丧失	完全丧失
吃饭	能完成入口、咀嚼、吞咽等步骤	0	0	3	5
穿衣	完成取衣、穿衣、系带、扣扣子等	0	0	3	5
如厕	如厕、便后能自理及整理衣裤	0	1	5	10
室内走动	站立、卧床、行走、上下楼梯等	0	1	5	10
洗澡	能完成洗澡的全部过程	0	1	3	7
控制大小便	能控制大小便	0	0	3	5
(二) 认知能力					
项目	描述	正常	轻丧失	中丧失	完全丧失
近期记忆	能回想近期发生的事情	0	2	5	10
程序记忆	能够完成既往获得的生活技能如洗衣、整理房间	0	0	5	10
定向记忆	外出、回家不迷路	0	0	5	10
判断能力	对日常事物的判断不违背常理	0	0	5	10
(三) 情绪行为					
项目	描述	正常	轻丧失	中丧失	完全丧失
情绪	与人和睦相处，不偏激	0	2	6	10
行为	动作行为表现是否异常	0	2	6	10
沟通	在交流中能否互相理解	0	0	1	2
(四) 感知觉					
项目	描述	正常	轻丧失	中丧失	完全丧失
视觉	能正常看电视、读报等	0	2	5	10
听觉	能正常接听电话、交谈	0	2	5	10
总分	该老人评估总计_____分，属_____等级。				
等级划分标准：自理（0-5 分）；轻度失能（6-20 分）；中度失能（21-60 分）；重度失能（≥61 分）					

附录 2

正性负性情绪量表 (PANAS)

调查对象标准：①年龄>60 周岁；②有一定的文字阅读能力和理解力者；③既往无任何精神障碍病史或家族史；④通过笔者判断能耐受调查并自愿签署知情同意书。请根据下列词语表达您当下的真实感受。每一个形容词只能在 5 种程度中选出最符合您实际感受的一种描述，并在相应的框内打√。

		几乎没有	比较少	中等	比较多	非常多
1	感兴趣的	1	2	3	4	5
2	兴奋的	1	2	3	4	5
3	坚强的	1	2	3	4	5
4	热情的	1	2	3	4	5
5	自豪的	1	2	3	4	5
6	专心的	1	2	3	4	5
7	坚决的	1	2	3	4	5
8	活跃的	1	2	3	4	5
9	激动的	1	2	3	4	5
10	警觉的	1	2	3	4	5
11	苦恼的	1	2	3	4	5
12	心烦的	1	2	3	4	5
13	内疚的	1	2	3	4	5
14	敌意的	1	2	3	4	5
15	恐惧的	1	2	3	4	5
16	烦躁的	1	2	3	4	5
17	羞愧的	1	2	3	4	5
18	紧张的	1	2	3	4	5
19	焦虑的	1	2	3	4	5
20	害怕的	1	2	3	4	5

附录 3

访谈提纲

叙说故事：

1. 案主的人生经历（特别关注失独经历）
2. 案主的社交状况
3. 案主的兴趣爱好
4. 案主的日常生活
5. 案主印象比较深刻的事
6. 案主对自己人生的评价

外化问题：

1. 让案主定义问题
2. 让案主描述问题对自己的影响
3. 询问案主怎么看待问题带来的这些变化
4. 通过故事叙述，让案主意识到她不是问题本身

重构故事：

1. 寻找案主印象深刻并有特殊意义的事件
2. 从特殊意义事件中挖掘案主优势潜能，提升案主的自信，在本研究中表现为案主人格品质和以往的兴趣爱好
3. 鼓励案主改变现状，尝试对外交往，并适应这种状态
4. 定义式仪式，局外见证人讲述听完案主经历的感受，让案主以新视角体会自己的人生。

致 谢

岁月如白驹过隙，稍纵即逝。这三年的社会工作专业学习，让我收获颇丰。社会工作这个专业十分有意义和价值，它不仅让我明白了什么是真正的助人自助，还让我更加了解自己。感谢安徽工程大学给予我学习的空间和机会，为我提供广阔的视角与起点，这三年我有较多的收获，有很多需要感谢的人。

首先，我要感谢我的论文指导老师刘德军教授。刘教授是一个认真负责的老师。他在百忙之中，常常给予我非常详细的指导与纠正。在此次毕业论文撰写的过程中，给予了我莫大的帮助与指导。从选题、论文结构设计到论文的撰写，他耐心的教导，悉心的督促，时刻给予我专业的指导。因为有了刘教授的指导和帮助，我的论文写作才能够顺利完成。再一次衷心地感谢我的论文指导老师对于我的无私付出。

其次，我要感谢我的辅导员以及其他老师对我学业和生活的关心，他们不仅关心我的身体状况，还关心我的心理状态。他们学识渊博，尽职尽责，热情地帮助每一位学生，是不可多得的好老师。从他们身上我学会了善良、包容，在困难面前冷静、坚持，永不言弃。在老师们的身上，我看到了社工精神，希望未来的我可以成为是社工之光。

再次，我还要感谢我的朋友同学，很庆幸和她们相识，能成为同学朋友是莫大的缘分。她们的生活习惯、学习态度、乐观的心态都潜移默化地影响着我。她们陪我度过枯燥的查找资料、阅读文献的日子，在我废寝忘食的时候，给我买饭。她们给了我无坚不摧的友谊，给了我家人一样的关爱，给了我深深的支持。祝愿我们友谊长存，健康快乐。

最后，要感谢无条件支持我的家人，给我安定的生活，供我读书。让我的学业生涯毫无后顾之忧，勇往直前，奋力拼搏。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。研究生生涯即将结束，我将继续前进。追寻新的理想目标，迈向人生新的阶段。

在此衷心祝愿家人们、老师们、同学们、朋友们平安喜乐，前程似锦。祝愿母校蓬勃发展，硕果累累！