

关键词：神经性尿频；心理辅导

背景资料

小圆是一名小学一年级学生，父亲是一名艺术家，父母生她时年纪比较大了，所以对她呵护有加。小圆生性敏感，自尊心很强。最近家长来访，诉说孩子上课老想上厕所，等去厕所时又尿不出，尤其是语文课更明显。尿过一次裤子，母亲很紧张，带着孩子看过多家医院，一直在吃药，但症状未见轻。

来访者自述

通过和小圆交谈，知道小圆上学早晨起床不用父母叫，能自动醒来叫父母。最喜欢班主任（数学老师），数学作业得小红花多。李老师教语文，是一班的班主任，小圆认为李老师是一班的老师，不是她的老师，还用双手环抱了一个比较小的圆圈，形容李老师有一点儿“凶”，又用一个比较大的圆圈形容英语老师有这么“大”的凶。当问到“最近英语和语文老师批评过你吗？”她说语文老师有两次批评了她，一次是因为上课下座位，一次是听讲不认真。“老师是怎样说的？”“小圆，你快坐好了听讲。”“小圆，你想什么呢？赶紧听老师讲。”她认为李老师批评的语气不太凶。从小圆提供给我的作业本来看，英语作业有两次因抄写错误没有得到“笑脸”印章，其他的作业都有红红的笑脸印章；批语文作业时老师只有红色的对钩和日期，没有别的标记。小圆还说英语老师规定积累了五朵小花奖一支铅笔，十支铅笔可以奖一个自己喜欢的玩具。上次家长会上还被英语老师选作榜样，给全班家长表演运用英语拼读法拼读新单词。从小圆将近一学期的家长联系本上的记录来看，课堂纪律、站队、做操等方面她得到小花的数量不少。

小圆说上次尿裤子是在语文课快下课时，以后上语文课怕再尿裤子就



总想上厕所的女孩

——对一名神经性尿频学生的心理辅导

□ 黄秀英

老想去上厕所，节节课间基本上都要去，后来别的课也想去，老师同意后到厕所又没有尿。回家跟妈妈说后，妈妈马上带着她去看医生，还让小圆把每天上了多少次厕所记下来，放学时告诉妈妈。我问她：“你觉得你病了吗？”“医生说我病了，妈妈说我是心理作用。”“那你自己认为呢？”“病了。”

原因分析

幼儿的大脑皮层发育尚未完善，对脊髓初级排尿中枢的抑制功能比较

差，而且这一功能发育完善前最脆弱、最易受损，这是幼儿容易患本病的内在原因，而且常常会因变换环境（如新入托儿所、幼儿园、上学等）、突然离开父母、害怕等原因引起的紧张或焦虑所诱发。通过和小圆本人、她母亲、班主任、英语老师、语文老师的交流情况来看，小圆属于神经性尿频，也基本上了解了诱发的原因。

首先，小圆的性格特点使得她将老师对她的批评、提醒过于夸大了。

小圆本身是一个自尊心很强、很敏感的孩子。母亲告诉她：“上小学了就是大孩子了，以后早晨要自己起床。”她开学没几天就做到了；老师希望她得到小红花或表扬，她就尽最大努力去获得。但她毕竟只是一个孩子，有时候不能自律，这时老师的一个小小提醒或批评在敏感的她看来是很严重的，以至于想在课堂上表现得更好，这样反而导致上语文课更紧张。从尿裤子的时间上看正好在语文老师批评后的第二天，她怕老师会对她有不好的看法，害怕再出现尿裤子的情况，这样上课就更紧张、更不能专心了，逐渐地，这种情况蔓延到别的课上，以致于出现神经性尿频。

其次，小圆母亲知道情况后过分紧张的心情，加重了小圆的病情。

小圆第一次尿裤子后，妈妈没有向孩子了解原因，而是让家里的保姆帮着换完裤子就完了，在孩子最需要心理安慰的时候没有及时给予孩子安慰、开导。后来，小圆发展到别的学科也出现这种情况，回家告诉妈妈后，妈妈没有及时与老师沟通，而是直接前往医院，在一系列常规检查结果显示均正常的情况下，医生给出了“神经性尿频”的结论。回家后，妈妈又要求小圆每天记录自己白天在学校上了多少次厕所，这无疑是在提醒孩子时刻注意自己是否有便意，反而强化了孩子尿频的意识。

再次，老师没有及时发现小圆的变化。

从小圆第一次尿裤子发展到上课

时老上厕所，或是坐立不安时，老师没有及时发现，没能给与及时的帮助，这使小圆的病情持续了一段时间。

辅导过程

1. 建立信任，消除紧张情绪，正确对待老师的提醒、批评

小圆来访时是跟妈妈一起来的，我让家长回避了。由于提前与家长沟通了，所以我一见面就夸她能早晨自己起床这件事：“你真棒！能这么好地控制自己的睡眠，老师到现在都做不到，每天都要靠闹钟叫醒呢！你能不能告诉老师你怎么做到的？”“这还不简单，我想醒就醒了。”有了这样的开场白，小圆很容易就接受我了，后来我再问她问题时，她都很配合地回答了。

听她述说完发病前后的事情后，我明确地告诉小圆：她是健康的！好多小同学上课的时候都有过尿裤子的经历，我还告诉她我的女儿一年级时也尿过裤子，她们班上有一个同学昨天还把大便拉在裤子里了，班主任也没有说他，而是帮着把裤子给洗了（小圆听后吐吐舌头笑了）。我还告诉她如果课间小便过了，上课还想小便的话就先憋着不去，“只要你想做你就能做到。争取每节课多回答几次老师的提问，每节课记录一下自己回答了几次老师的提问。”

鉴于小圆很敏感，我告诉她，学生上课听讲不认真时老师是应该提醒的，除了提醒她，老师也应该提醒别同学，有的同学提醒的次数比她多很多，这不是说李老师就不喜欢她了。

2. 缓减家长的紧张情绪，消除负面影响

家长对小圆的病情过于紧张的情绪和行为表现，加重了小圆的心理负担，让小圆觉得自己得了很严重的病，而且家长听了小圆的一面之词，以为老师对她的孩子有了偏见、对孩子的孩子很凶。家长的言行影响了小圆，使还没有较强是非观念的小圆也以为老师不喜欢她了，因此对语文老师

有了戒备心理。为此，我单独约见了小圆的家长，把我从小圆的几位老师那儿听到的对小圆的评价、小圆在班里的优秀表现、不足等告诉了家长，消除了家长对老师的偏见。同时对家长提出要求，希望她关注小圆两次排尿间隙的时间，而不是每天尿了多少次，鼓励孩子尽可能延长两次排尿之间的时间，如果课间尿过了就不要再给孩子灌输“上课想去就去”的思想；如孩子有进步了，家长一定要配合给予适当的物质和精神方面的奖励。

3. 提醒老师多关注、鼓励小圆，建立信任关系

由于小圆的尿频症状在语文课上最明显，与语文老师关系最密切，于是我找到小圆的语文老师，跟她交流了小圆的病情。她回忆了小圆在语文课上的表现后恍然大悟：“噢，我说最近她在我的课上老坐立不安的，还请假去上过好多次厕所。唉，我太大意了，还以为是她课间贪玩忘了上厕所呢！看来我得赶紧找她聊聊，告诉她老师是喜欢她的，我会尽快让她在我的课上恢复自信，让她信任我！”

事后了解到，李老师主动找小圆谈了话，还根据我的建议在小圆的作业本上给出小红花，以鼓励、表扬她当天听课状态好。

4. 跟踪辅导，鼓励小圆战胜自己

几天后，我分别找小圆的各科老师交流了小圆最近的表现，老师们都说她现在上课不再去厕所了，但每节课课间还会见她往厕所跑。于是，我找到小圆，对她这几天的进步给予充分的肯定，并再次鼓励她：“你看，只要小圆想做的事肯定能做到，你肯定能像原来那样，课间高高兴兴地玩，该上厕所就去上；实在忘了，上课跟老师请假也没事，对吗？”

效果与反思

经过一个多星期的调试，小圆的尿频症状很快减轻了，基本上恢复到以前的正常状态了，家长十分满意。那天在走廊里碰见了小圆，她高兴地

对我说：“老师，我好了！”

通过对小圆的治疗发现，打破精神交互作用是治疗神经症不可缺少的环节。“神经质患者的精神冲突，往往停留在主观世界之中。”他们对引起自己恐惧不安的症状想了又想，整日忧心忡忡，对现实生活采取一种逃避或敷衍的态度。在治疗中，我指导患儿先把注意力集中在学习上，以打破精神交互作用，最终消除了症状。因此，摆脱神经症患儿的苦恼，首先要引导孩子正视它，而不是回避它，并且无论如何要把注意力及精力投向自己生活中有趣的事情。森田疗法的代表人物高良武久指出：“我们的行动会造就我们的性格，”“在顺应自然的态度指导下的为所当为，有助于陶冶神经质性格。”

从这次小圆患病的前后及辅导治疗的过程来看，对此类患儿进行辅导时应注意：要理解，不可不让他们小便；多加安慰，使患儿注意力集中到别的活动上去，鼓励其参加一些轻松愉快的游戏，上课要避免精神过度紧张；同时，要争取家长和老师的配合，当孩子有一些进步时，要及时给予鼓励，帮助其树立信心。这将使患儿的症状得以减轻，有的会在几天后奇迹般地恢复了健康。

点评

1. 通过细致观察，发现学生的尿频属于心理问题，并采取了比较恰当的干预措施。

2. 辅导过程中与家长和其他老师沟通比较好，便于了解学生真正的病因。

3. 辅导过程中对待孩子有耐心，反复鼓励，有利于治疗的顺利进行。

4. 本辅导是一次个案辅导，在普遍指导上还缺少其他案例的配合。

点评者：吴瑞华，中国科学院心理研究所研究员，中国科学院心理研究所继续教育中心副主任兼职业技能培训部主任。

（作者单位：北京市望京实验学校。电邮：huangxiuying2@126.com）

编辑/于洪