

卷首语

期待

“正心为治国之道，积极乃发展之源”。党的十八大以来，社会心理服务工作，层层推进，纲举目张。从个体心理健康到社会心理服务的基础上，开始转变为个体，群体，社会提供多元化的社会心理服务。在社心科普中，心理建设的思路，愈见清晰，引领人们对美好生活的向往，丰富人们的精神生活，树立人们正确的世界观、人生观、价值观，在社会心理认知领域中，展示出人们自尊自信，理性平和，积极向上的社会心态。

“唯有心安，才有民安，才有国安”。2014年创会以来，心系社会，调查研究，科普传授，提高素质，促进和谐，芳华流韵。建党百年，又创刊《社会心理服务》杂志，它是一本社会心理综合性的学术半年刊，主要刊发从事心理学研究、教学人员、心理工作者和其他爱好者的学术论文。

《社会心理服务》旨在从社会心理学的角度，深入解决社会实际问题，提高人的思想道德素质。运用学科理论与方法及社会文化的特点，预防和解决个体、群体与社会层面的心理问题；通过多元化、全方位、多层次的潜移默化，改善个体、群体的不良社会心态，提高文化软实力，形成适应新时代要求的思想观念、精神面貌、文明风尚、行为规范；尊重服务对象，适度关心关爱，彰显人文关怀，对个人、家庭、团体或组织，提供心理咨询服；培育良好的社会心态，丰富文化生活，促进身心健康、自我发展和家庭幸福，提升人的全面发展和社会和谐进步。

“只争朝夕，不负韶华”。《社会心理服务》的创刊发行，是心理学会成长发展道路上的一个里程碑。它以崭新的面貌，带着淡淡的墨香，与广大读者见面。自创刊发行后，她可能遇到这样或那样的质疑与困惑，但她必将从幼稚走向成熟。愿广大从事心理学研究、教学人员、心理工作者和其他爱好者与她结缘，从相识、相知到相伴、相守，一路呵护扶持……

《社会心理服务》杂志编辑部

二〇二一年十月六日

社会心理服务

(半年刊)

浙内准字第E083号

编委会主任：陈传锋

委员：(按姓氏笔画为序)

王文岭 史金芳

吴松 陈卫星

张宝元 金岿立

周继平 郭建根

章立平 熊华

主编：张宝元

副主编：史金芳

责任编辑：(按姓氏笔画为序)

冯霞 陈汉英

李梦霞 俞文奇

陶维东 凌建华

主管单位：

湖州市社会科学界联合会

主办单位：

湖州市社会心理学会

承印单位：

廊坊市佳艺印务有限公司

编印日期：

2021年10月26日

本期编印100册

发送对象：会员

目 录

卷首语 1

身心健康与社区服务

浅谈社会性情绪效价对吸烟者抑制控制的影响

陈骁 疏雯 陈海德 李伟健 3

浅析焦虑的建构与确定性的获得 黄睿智 12

谈谈吸烟者感知吸烟社会规范与社交性吸烟行为的关系：身份认同和关系观的作用

赵博强 陈海德 19

护航青少年心理健康

关于中学生关联感与核心自我评价、家庭功能、幸福感的关系研究 李孟瑶 27

成长型思维与成就目标定向的关系——探析学业自我效能的中介作用

金宇璐 赵崇池 陶维东 33

综述童年期不良亲子冲突解决方式与青少年网络欺凌三种主要参与类型的关系：孤独感的中介作用 孙赵星 卞涵琨 42

后疫情时代的心理咨询

关于后疫情时代小学生复学心理问题及应对措施的思考 沈建丽 51

浅析新冠疫情期间在戒毒人员中开展音乐治疗的应用——以浙江省某强制隔离戒毒所为例 黄周青 55

关于疫情防控常态化下戒毒人员心理防护策略的文献综述

邵晗 高胤[1] 江海霞 吴妍[2] 60

司法心理与犯罪心理学

阐述近年来罪犯心理矫治工作的创新与发展——以Z省JH监狱为例 楼新娟 68

探析罪犯如何应对社会适应不良问题——正确辅导罪犯应对社会适应不良问题

郑川 孙金睿 73

谈谈叙事心理疗法对重点在押人员情绪干预的实验研究 王正翔 81

其他社会心理学研究

探索后疫情时代企业家的成长与发展

时勘^{1,2} 焦松明^{1*} 宋旭东¹ 覃馨慧¹ 87

综述注意力训练的研究 陈兰兰 潘玉进 97

浅谈焦虑者的认知偏向及其推理 沈慧清 106

征稿启事 114

浅谈社会性情绪效价对吸烟者抑制控制的影响

陈晓 疏雯 陈海德 李伟健

浙江师范大学心理与脑科学研究院 邮箱: E-mail:xlxh@zjnu.cn

摘要:本研究采用 Go/Nogo 范式,考察了社会性情绪效价对吸烟者抑制控制的影响。本研究共选取 31 名男性吸烟者,考察被试在积极社会联结、消极社会联结、中性社会联结条件下的抑制控制表现。结果表明:(1)与中性社会联结条件相比,吸烟者在消极社会联结下抑制控制表现显著变差;(2)与中性社会联结条件相比,吸烟者在积极社会联结下任务表现显著变差;(3)吸烟者在积极社会联结条件下抑制控制表现与消极社会联结条件下抑制控制表现相比无显著差异。

关键词:吸烟者;抑制控制;情绪效价;社会性情绪;Go/Nogo 范式

1 引言

健康是人全面发展的必然要求,是经济社会发展的基础条件,是民族振兴和国家富强的重要标志。烟草使用是影响我国国民健康的重要因素,它是引发心血管疾病、呼吸系统疾病等各类疾病的重要原因。除了危害身体健康,吸烟导致的社会经济负担状况更是令人担忧。目前,中国的吸烟率居高不下,2018 年中国疾病预防控制中心发布最新全国成人烟草调查,结果显示 15 岁及以上人群现在吸烟率为 26.6%。2015 年该疾控中心调查显示 15 岁及以上人群现在吸烟率为 27.7%。与 2015 年相比,2018 年吸烟率没有明显下降。根据 2017 年年底全国人口数推算,中国 15 岁及以上现在吸烟者为 3.08 亿(中国疾病预防控制中心,2018)。

导致我国吸烟率居高不下、大量吸烟者长期吸烟的重要原因之一在于吸烟者难以抵制香烟相关线索的诱惑。在面对香烟相关线索时,吸烟者会更容易产生吸烟行为(Conklin, Robin, Perkins, Salkeld, & Mcclernon, 2008)。出现该现象的原因在于吸烟者对吸烟相关线索的抑制控制功能受到了损害。在抵制药物相关线索诱发渴求过程中,抑制控制功能起着重要作用。抑制控制功能受损是导致成瘾者成瘾行为发展的重要因素之一(Hester & Lubman, 2010)。

情绪可能是影响吸烟者抑制控制功能

的诸多重要影响因素之一。根据多重神经回路模型(Volkow et al., 2010, 2011, 2012),情绪回路在物质成瘾行为中起到重要的作用。当吸烟者在对香烟相关刺激进行加工时,情绪回路可能会削弱抑制控制回路的抑制作用,使得吸烟者低估或忽视香烟对其造成危害,进而产生吸烟行为。情绪根据效价(valence)可以分为积极情绪和消极情绪两类。多数研究表明消极情绪刺激会干扰个体抑制控制。在行为研究方面,余凤琼等人(2009)考察情绪对个体抑制控制的影响。研究发现,与积极、中性情绪相比,被试在消极情绪条件下反应时最长。该研究结果表明消极情绪对个体抑制控制功能具有削弱作用。目前,关于积极情绪对抑制控制影响的研究相对较少,一些研究发现积极情绪对抑制控制功能起到促进作用(Kohls et al., 2009; Schel & Crone, 2013)。Kohls 等人(2009)在实验中向被试呈现积极面部表情。结果发现,与中性条件相比,积极面部表情有助于提高被试的执行抑制表现。Schel 和 Crone(2013)考察了不同年龄阶段被试在不同情绪条件下的抑制控制表现。研究发现,与消极情绪相比,童年期到成年早期的被试在积极情绪下抑制控制表现更好。

情绪扩展一建设理论(Fredrickson, 2001)可以解释这一结果。该理论认为积极

情绪可能会提高个体的认知加工。该理论认为积极情绪拓宽即时思维活动序列，推动个体追求范围更广的思维和行动方式，扩展个体的认知范围；而消极情绪则会窄化个体的瞬间思维活动序列，缩小个体的认知范围。简单来说，积极情绪能扩展个体的认知和行动范围，进而使个体能更有效、更灵活地解决问题。

根据线索直接性，药物相关线索可分为吸烟物品线索和吸烟社交线索。除了吸烟物品线索会诱发个体情绪之外，吸烟社交线索同样会诱发个体情绪，甚至可能更加诱发个体情绪。有研究者发现，与非社交线索相比，个体在面对社交线索时可能会诱发社会性奖赏，从而诱发其更大的情绪唤起程度(Britton, Taylor, Berridge, Mikels, & Liberzon, 2006)。这种由于社交线索所诱发的情绪可以被称之为社会性情绪。社会性情绪指的是由个体在社会人际互动中产生的情绪，并且与社会关系(social relationship)、社会意向(social intentionality)和社会意义(social meaning)有关(Britton et al., 2006; Silvers et al., 2012)。根据赛马模型理论(horse-race model)，情绪可能会促进反应过程(Pashler & Sutherland, 1998)。

Pashler 和 Sutherland (1998) 认为产生该现象的原因可能是由于情绪信息干扰了个体自动化注意分配，也可能是个体产生了情绪性的防御反应。在面对社交线索所诱发的积极社会性情绪时，吸烟者反应过程可能会先于抑制过程完成，导致吸烟者抑制控制功能受到削弱。鉴于此，本研究从社会性维度出发，对情绪进一步区分，探讨社会性情绪效价对吸烟者抑制控制的影响。

2 方法

2.1 被试

实验二，招募浙江省男性大学生吸烟者被试31名，被试年龄范围在18–23岁之间($M=20.67$, $SD=2.17$)。为避免实验出现天花板和地板效应，吸烟者被试的招募标准是为：①每日吸烟，且日均吸烟量达到5支；②实验前2小时不吸烟；③无重大身体疾病或精神疾病，无其他药物成瘾史；④所有被试视力或矫正视力在1.0以上，均能熟练使用电脑，均为右利手。本实验吸烟者情况具体如下：尝试吸烟年龄 $M=15.93$, $SD=2.90$ 岁；每日吸烟年龄为 $M=18.20$, $SD=2.17$ 岁；每日吸烟量为 $M=8.33$, $SD=3.31$ 支。所有被试视力或矫正视力在1.0以上，均能熟练使用电脑。具体被试的特征信息，见表1。

表1 被试特征信息

吸烟者 ($n=31$)	
年龄	20.67 ± 2.17
冲动性	2.54 ± 0.53
尝试吸烟年龄	15.93 ± 2.90
每日吸烟年龄	18.20 ± 2.17
每日吸烟量	8.33 ± 3.31
尼古丁依赖	4.37 ± 1.79
吸烟渴求	40.03 ± 7.16

2.2 实验设计

实验为单因素(社会性情绪体验类型：

积极社会联结体验，消极社会联结体验，中性社会联结体验)被试内设计。因变量为被

试的抑制控制功能,采用 Go/Nogo 范式测量。

2.3 实验材料

(1) Go/Nogo 范式图片材料

在本研究中,我们使用的是 Go/Nogo 范式的变式。中性物品图片为 Go trail, 吸烟物品图片为 Nogo trail。我们首先邀请 10 名吸烟者和 10 名非吸烟者对 36 张图片(18 张中性物品图片、18 张吸烟图片)进行唤醒度、愉悦度、形状相似度相关评定。所有图片尺寸和像素统一。评定结果发现, 中性物品图片和吸烟图片在唤醒度、愉悦度、形状相似度上不存在显著差异 ($p>0.05$)。最后我们选取吸烟物品图片和中性物品图片各 1 张作为实验材料。吸烟物品图片与中性物品图片经处理后均为 800x600 像素的黑白图片。

(2) 积极消极情绪量表扩展版(PANAS-X)

积极消极情绪量表扩展版(PANAS-X)采用五点计分,分为 11 个维度:害怕、悲伤、快乐、自信等。积极情绪分高表示个体精力旺盛,具有快乐的情绪状态。消极情绪分高表示个体萎靡不振,具有悲伤的情绪状态。在已有研究中,该量表的内部一致性系数为 0.976,表明该中文版量表具有较好的信度(郭明珠,甘怡群,2010)。

(3) 社会联结体验操作性检验

被试通过 5 点李克特量表(1 一点都不不是-5 非常如此)对他们感觉到“社会联结体验”的程度进行评分:“我感觉与其他人在一起”;“我觉得自己很孤独”;“我对他人感觉过于敏感(例如,我的感觉很容易受到伤害)”;“我感到与他人的联系”;“我感到与他人脱节”。将项目 1 和 4 反向编码,并在测量后取平均分数,以衡量自我报告的社会联结体验。量表的可靠性较高, $\alpha=0.84$ (Eisenberger, Inagaki, Mashal, & Irwin, 2010)。

(4) 特征信息问卷

问卷内容包括姓名、年龄、尝试吸烟年龄、每日吸烟年龄、每日吸烟量。所有被试均需排除脑器质性疾、精神疾病;除吸烟成

瘾外,没有其他物质成瘾。

(5) 尼古丁依赖量表(FTND)

尼古丁依赖量表(Heatherton et al., 1991)一共包括 6 道题目。如:你早晨醒来后多长时间吸第一支烟;你是否在禁烟场所很难控制吸烟的需求;你每天吸多少支烟等。转换计分后的 6 道题目总分介于 0-10 分。个体得分越高表明尼古丁依赖程度越高。在已有研究中,该量表的内部一致性系数为 0.720,表明该中文版量表具有较好的信度(陈海德,高峻峰,李伟健,李新宇,2018)。

(6) 吸烟渴求问卷简版(QSU)

该量表为吸烟渴求量表的修订版,修订以后仍为 10 道题目(Tiffany & Drobes, 1991)。被试报告是否同意以下的陈述句。例如“我现在想要吸烟”,不同意为 1 分,同意为 7 分。在已有研究中,该量表的内部一致性系数为 0.970,表明该量表具有较好的信度(Sanderson, Tiffany, & Christen, 2001)。

(7) 巴瑞特冲动量表(BIS-11)

该量表共包括 26 道题目。每道题目按 1-4 级评分。被试得分越高,表明冲动性水平越高。在已有研究中,该量表的内部一致性系数为 0.759,表明该中文版量表具有较好的信度(周亮,肖水源,何晓燕,厉洁,刘慧铭,2006)。

2.4 实验过程

所有被试在填写人口学问卷和相关量表后,均需要完成消极社会联结体验,积极社会联结体验,中性社会联结体验三个条件下的 Go/Nogo 任务。由于本实验为单因素设计,社会性情绪体验类型为被试内变量,为了尽量减少情绪对被试完成后续任务的影响,每一个任务之后均有 2 分钟休息时间,整个流程约 30 分钟。具体实验流程如下:

第一步,被试填写特征信息问卷及相关量表。

第二步,被试需要完成回忆联想任务,该任务在心理学研究中经常被用作情绪诱

导（例如，Baker & Gutfreund, 1993）。在实验中向被试呈现指导语，让被试针对指导语完成 2min 的回忆联想，以此诱发社会性情绪。指导语如下：

消极社会联结体验诱发：请想象一段近期你被一位吸烟者朋友或多位吸烟者朋友强烈排斥或拒绝的时光，这种被朋友拒绝或有排斥感的感受可以来源于你们的交流，活动等等（你可以从起因、经过、结果来进行想象）。

积极社会联结体验诱发：请想象一段近期你被一位吸烟者朋友或多位吸烟者朋友强烈接纳的时光，这种被朋友接纳或有归属感的感受可以来源于你们的交流，活动等等（你可以从起因、经过、结果来进行想象）。

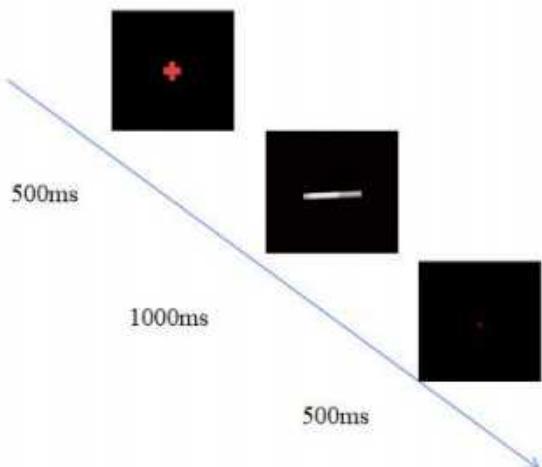
中性社会联结体验诱发：请想象一段近期你与一位吸烟者朋友或多位朋友相处很平静的时光，这种平静的感受可以来源于在图书馆与朋友一起安静写作业等等（你可以从起因，经过，结果来进行想象）。

第三步，主试对被试进行 1min 的访谈：

1. 你刚才想到了什么？
2. 刚才联想到的事情给你带来了什么体验/感受？在访谈结束后，被试填写相关量表。

第四步，完成 Go/Nogo 范式的变式。首先电脑屏幕中央会呈现 500ms 的红色注视点“+”，提醒被试实验开始。之后，中性图片或者香烟图片在电脑屏幕中央出现，呈现时间为 200ms。被试需要在图片出现时就进行反应。被试在每个试次上的反应时间最长为 1500ms。当被试按键后，程序跳到下一个试次。实验共分为 4 个 block，每个 block 包括 180 个 trail。其中，135 个 Go trail，45 个 Nogo trail。中性物品图片为 Go trail。当出现中性物品图片时，被试按“J”键进行反应。吸烟物品图片为 Nogo trail。当出现吸烟物品图片时，被试不进行按键反应。每个 Nogo trail 之前会有 1-5 个 Go trail，且不会连续出现 2 个 Nogo trail。Go/Nogo 范式的具体流程见图 1。

第五步，支付被试费，并对其表示感谢。总体实验流程见图 2。



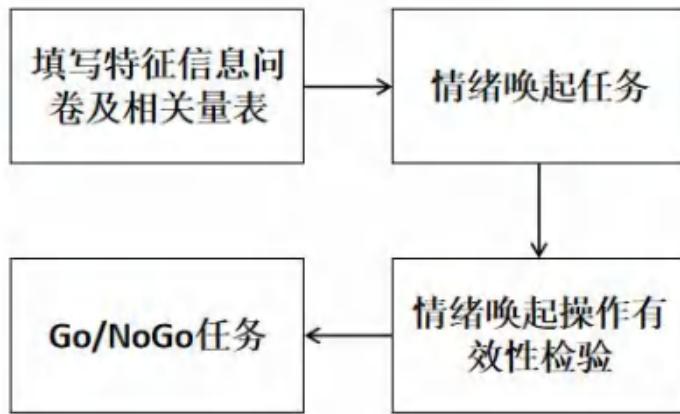


图2 总体实验流程图

3 结果

3.1 自变量操作有效性检验

对回忆联想任务唤起的社会联结体验进行配对样本t检验。结果发现，被试在积极条件($M=2.03, SD=0.39$)下社会联结体验与消极条件($M=2.27, SD=0.49$)下社会联结体验之间无显著差异， $t(30)=1.88, p>0.05$ 。中性条件($M=2.14, SD=0.39$)下，被试社会联结体验与积极条件($M=2.03, SD=0.39$)下社会联结体验之间无显著差异， $t(30)=0.86, p>0.05$ 。消极条件($M=2.27, SD=0.49$)下，被试社会联结体验与中性条

件($M=2.14, SD=0.39$)下社会联结体验之间无显著差异， $t(30)=-1.30, p>0.05$ 。积极条件下，被试积极情绪($M=4.29, SD=0.66$)显著大于消极情绪($M=1.43, SD=0.75$)， $t(30)=12.67, p<0.05$ 。消极条件下，被试积极情绪($M=1.58, SD=0.44$)显著小于消极情绪($M=4.14, SD=0.54$)， $t(30)=-18.62, p<0.05$ 。中性图片条件下，积极情绪($M=2.00, SD=0.71$)与消极情绪($M=1.71, SD=0.52$)无显著差异， $t(30)=1.88, p>0.05$ 。具体自变量操作有效性检验，见表2。

表2 自变量操作有效性检验($M\pm SD$)

	社会联结体验	积极情绪	消极情绪
积极	2.03 ± 0.39	4.29 ± 0.66	1.43 ± 0.75
消极	2.27 ± 0.49	1.58 ± 0.44	4.14 ± 0.54
中性	2.14 ± 0.39	2.00 ± 0.71	1.71 ± 0.52

3.2 Nogo 试次错误率

对Nogo试次错误率进行单因素方差分析。统计结果表明，社会性情绪体验类型主效应显著， $F(1, 29)=3.126, p<0.05, \eta^2=0.065$ 。针对吸烟者在不同社会性情绪体验类型上Nogo试次错误率的差异，采用配对样本t检验进行两两比较分析。结果表明，吸烟者在积极社会联结体验条件下($M=26.67, SD=13.47$)抑制控制表现与消极社会联结体验条件下($M=26.31, SD=16.09$)抑制控制表现不存在差异， $t(30)=0.19, p>0.05$ ；吸烟者在积极社会联结体验条件下($M=26.67, SD=13.47$)抑制控制表现与中性社会联结体验条件下($M=18.85, SD=11.79$)抑制控制表现存在差异， $t(30)=5.72, p<0.05$ ；吸烟者在消极社会联结体

$SD=13.47$)抑制控制表现与消极社会联结体验条件下($M=26.31, SD=16.09$)抑制控制表现不存在差异， $t(30)=0.19, p>0.05$ ；吸烟者在积极社会联结体验条件下($M=26.67, SD=13.47$)抑制控制表现与中性社会联结体验条件下($M=18.85, SD=11.79$)抑制控制表现存在差异， $t(30)=5.72, p<0.05$ ；吸烟者在消极社会联结体

验条件下 ($M=26.31$, $SD=16.09$) 抑制控制表现与中性社会联结体验条件下 ($M=18.85$, $SD=11.79$) 抑制控制表现存在差异, $t(30)=4.36$, $p<0.05$ 。

表3 吸烟者 Nogo 试次错误率 (%)

社会性情绪体验类型	吸烟者
中性社会联结	18.85 ± 11.79
消极社会联结	26.31 ± 16.09
积极社会联结	26.67 ± 13.47

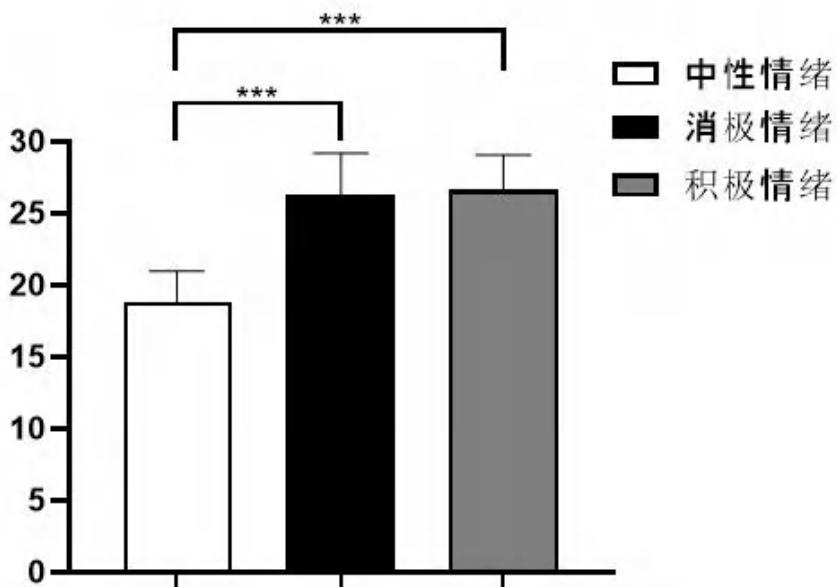


图3 吸烟者 Nogo 试次错误率 (%)

3.3 Go 试次反应时

对 Go 试次反应时进行单因素方差分析。统计结果表明, 社会性情绪体验类型主效应显著, $F(1, 30)=3.783$, $p<0.05$, $\eta^2=0.078$ 。针对吸烟者在不同社会性情绪体验类型上 Go 试次反应时的差异, 采用配对样本 t 检验进行两两比较。结果表明, 吸烟者在积极社会联结体验条件下 ($M=320.24$, $SD=41.63$) 抑制控制表现与消极社会联结体验条件下 ($M=319.08$, $SD=37.34$) 抑制控制表现不存在差异, $t(30)=-0.33$, $p>0.05$;

吸烟者在积极社会联结体验条件下 ($M=320.24$, $SD=41.63$) 抑制控制表现与中性社会联结体验条件下 ($M=344.36$, $SD=43.34$) 抑制控制表现存在差异, $t(30)=5.36$, $p<0.05$; 吸烟者在消极社会联结体验条件下 ($M=319.08$, $SD=37.34$) 抑制控制表现与中性社会联结体验条件下 ($M=344.36$, $SD=43.34$) 抑制控制表现存在差异, $t(29)=-5.25$, $p<0.05$ 。

表4 吸烟者 Go 试次反应时 (ms)

社会性情绪体验类型	吸烟者
中性社会联结	344.36 ± 43.34
消极社会联结	319.08 ± 37.34
积极社会联结	320.24 ± 41.63

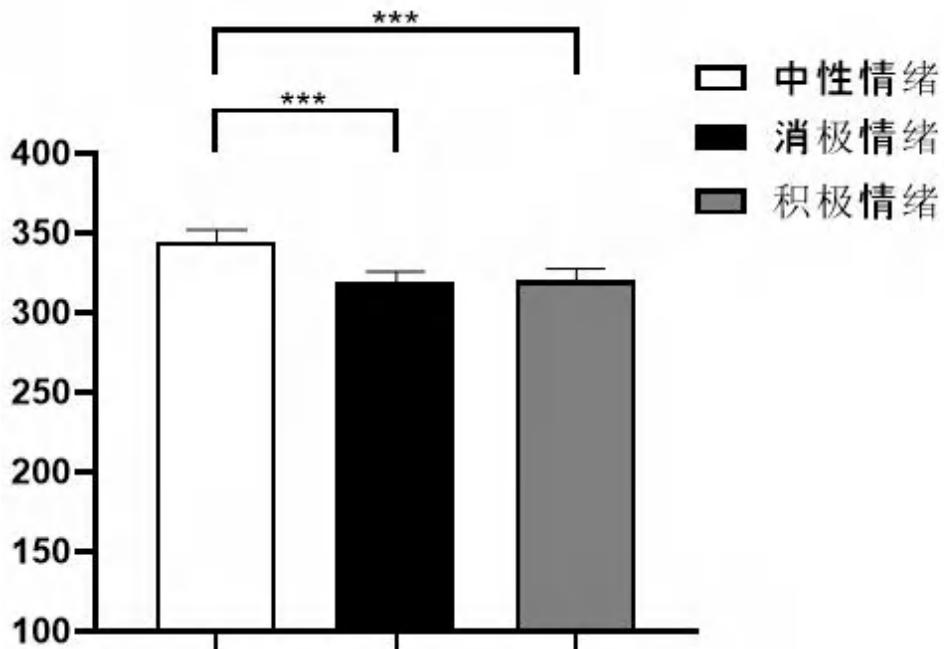


图4 吸烟者 Go 试次反应时 (ms)

4 讨论

本研究采用 Go/Nogo 范式检验被试的抑制控制功能。同时，我们也采用回忆联想任务唤起被试的社会性情绪，以此考察不同社会性情绪对吸烟者抑制控制的影响。

4.1 本研究发现，与中性社会联结条件相比，吸烟者在消极社会联结下抑制控制表现显著变差。

该结果表明，消极社会联结削弱了吸烟者的抑制控制功能。结果与以往研究类似。在一般情绪领域(Lindstrom & Bohlin, 2012; 马丽, 2015)，研究者考察了消极情绪对成瘾者抑制控制的影响。马丽(2015)研究发现，与观看中性刺激相比，海洛因成瘾者在观看负性情绪刺激后抑制控制表现变差。根据情绪扩展建设理论，消极情绪会缩小个体的认知范围，削弱个体抑制控制功能(Fredrickson et al., 2001, 2004, 2005)。本结果表明在社会性消极情绪条件下，吸烟者的抑制控制功能同样会受到削弱。本结果支持并丰富了情绪扩展建设理论。

4.2 本研究还发现，与中性社会联结条件相比，吸烟者在积极社会联结下抑制控制表现显著变差，且与消极社会联结条件下抑

制控制表现无显著差异。该结果表明积极社会联结与消极社会联结一样，同样削弱了吸烟者的抑制控制功能。这一结果不符合研究 2 的假设。根据情绪扩展建设理论，积极情绪推动个体追求范围更广的思维和行动方式，扩展个体的认知范围，提高个体执行控制功能(Fredrickson et al., 2001, 2004, 2005)。我们的研究结果并未发现积极社会联结会提高吸烟者的抑制控制功能，反而在积极社会联结上被试出现了更差的抑制控制表现。已有研究中有一些研究发现类似结果。例如，Hare 等人(2005)采用 Go/Nogo 范式考察被试在不同情绪下抑制控制表现。结果发现，与消极情绪、中性情绪条件相比，被试在积极情绪下表现出更高的虚报率。出现该现象的原因可能有以下两点：1. 本研究中的吸烟者均为大学生。大学生在校时间多且长期处于多人相处的社会环境中。有研究发现，个体置身于周围有较多人吸烟的社会环境时会更想要尝试吸烟(Leatherdale et al., 2006)。本研究中的社会联结体验可能更容易唤起他们多人相处的快乐吸烟经历，从而导致其抑制控制功能收到削弱。2. 本研究中唤起材料的主体为朋友。方晓义

(1997)研究发现,友伴的吸烟饮酒行为会显著影响青少年的吸烟饮酒行为。友伴是影响青少年吸烟行为最主要的因素之一(Urberg, Shyu, & Liang, 1990; Roosmalen & Daniel, 1989; Flay et al., 1983)。朋友对于吸烟者而言,往往属于高人际亲密度个体。吸烟者更容易受到同伴的影响而产生吸烟行为。

4.3 本研究还存在一些不足,需要在以后的研究中加以改进。第一、本研究仅选取男性吸烟者被试,且都是大学生,使得研究结果的代表性及推广性受到局限。未来研究还需充分考虑被试取样,将女性吸烟者或者香烟戒断者纳入到研究中。同时,未来研究

也要考虑到社会人士,以增加研究结果的代表性。第二、本研究仅使用 Go/Nogo 任务范式考察了吸烟者在不同情绪效价条件下抑制控制的表现,研究方法较为单一。未来研究可以采用多样化的研究范式来对此现象进行探讨,比如 Stop-Signal 任务,经典 Stroop 任务,双选择 Oddball 范式等,以期获得更为可靠的研究结果。最后、本研究仅从行为层面探讨了社会性情绪对吸烟者抑制控制功能的影响,并未对行为现象背后的认知神经机制进行更深层次的探讨。未来研究应该使用认知神经技术(ERP、fMRI)来进一步探讨其背后的相关脑机制。

参考文献

- Baker, R. C., & Guttfreund, D. O. (1993). The effects of written autobiographical recollection induction procedures on mood. *Journal of Clinical Psychology*, 49(4), 563.
- Britton, J. C., Phan, K. L., Taylor, S. F., Welsh, R. C., Berridge, K. C., & Liberzon, I. (2006). Neural correlates of social and nonsocial emotions: an fMRI study. *Neuroimage*, 31(1), 397–409.
- Conklin, C. A., Robin, N., Perkins, K. A., Salkeld, R. P., & McClernon, F. J. (2008). Proximal versus distal cues to smoke: The effects of environments on smokers' cue-reactivity. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, 16(3), 207–214.
- Eisenberger, N. I., Inagaki, T. K., Mashal, N. M., & Irwin, M. R. (2010). Inflammation and social experience: an inflammatory challenge induces feelings of social disconnection in addition to depressed mood. *Brain Behavior & Immunity*, 24(4), 558–563.
- Flay, B. R., & Sobel, J. L. (1983). The role of mass media in preventing adolescent substance abuse. *Nida Research Monograph*, 47(47), 5–35.
- Fredrickson, & Barbara, L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *Am Psychol*, 56(3), 218–226.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cogn Emot*, 19(3), 313–332.
- Friedman, N. P., & Miyake, A. (2004). The relations among inhibition and interference control functions: a latent-variable analysis. *Journal of Experimental Psychology: General*, 133(1), 101–135.
- Hare, T. A., Tottenham, N., Davidson, M. C., Glover, G. H., & Casey, B. J. (2005). Contributions of amygdala and striatal activity in emotion regulation. *Biological Psychiatry*, 57(6), 624–632.
- Heatherton, Todd, F., Kozlowski, Lynn, & T., et al. (1991). The fagerstrom test for nicotine dependence: a revision of the fagerstrom tolerance questionnaire. *British Journal of Addiction*, 86(9), 1119–1127.

- Hester, R., Lubman, D. I., & Murat, Y. (2010). The role of executive control in human drug addiction. *Current Topics in Behavioral Neurosciences*, 3(3), 301.
- Kohls, G., Peltzer, J., Herpertz-Dahlmann, B., & Konrad, K. (2010). Differential effects of social and non-social reward on response inhibition in children and adolescents. *Developmental Science*, 12(4), 614–625.
- Lindstrom, B. R., & Bohlin, G. (2012). Threat-relevance impairs executive functions: Negative impact on working memory and response inhibition. *Emotion*, 12, 384–393.
- Pashler H. E., Sutherland S., "The psychology of attention", Cambridge, MA; MIT press, 1998.
- Roosmalen, E., & McDaniel, S. A. (1989). Peer group influence as a factor in smoking behavior of adolescents. *Adolescence*, 24(96), 801–816.
- Sanderson, C. L., Tiffany, S. T., & Christen, A. G. (2001). Evaluation of the brief questionnaire of smoking urges (qsu-brief) in laboratory and clinical settings. *Nicotine & Tobacco Research*, 3(1), 7–16.
- Schel, M. A., & Crone, E. A. (2013). Development of response inhibition in the context of relevant versus irrelevant emotions. *Frontiers in Psychology*, 4(4), 383.
- Silvers, J. A., McRae, K., Gabrieli, J. D. E., Gross, J. J., Remy, K. A., & Ochsner, K. N. (2012). Age-related differences in emotional reactivity, regulation, and rejection sensitivity in adolescence. *Emotion*, 12(6), 1235–1247.
- Urberg, K. A., Shyu, S. J., & Liang, J. (1990). Peer influence in adolescent cigarette smoking. *Addictive Behaviors*, 15(3), 247–255.
- Volkow, N., Wang, G., Fowler, J., Tomasi, D., Telang, F. & Baler, R. (2010). Addiction: decreased reward sensitivity and increased expectation sensitivity conspire to overwhelm the brain's control circuit. *Bioessays*, 32(9), 748–755.
- Volkow, N. D., Wang, G. J., Fowler, J. S., Tomasi, D., & Telang, F. (2011). Addiction: beyond dopamine reward circuitry. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108(37), 15037–15042.
- Volkow, N., Wang, G., Fowler, J., Tomasi, D., & Telang, F. (2012). Addiction circuitry in the human brain. *Annual Review of Pharmacology and Toxicology*, 52(1), 321–336.
- 陈海德, 高凌峰, 李伟健, 李新宇. (2018). 戒烟社会支持与吸烟者戒烟意向的关系: 亲友认同的调节作用和吸烟危害认识的中介作用. *心理科学*, 2018(1), 132–137.
- 郭明珠, 甘怡群. (2010). 中文正性负性情绪量表-扩展版在660名大学生中的信效度检验. *中国心理卫生杂志*, 24(7), 524–528.
- 马丽. (2015). 负性情绪对毒品成瘾者冲突抑制功能的影响. (硕士学位论文, 西北师范大学).
- 余凤琼, 袁加锦, 罗跃嘉. (2009). 情绪干扰听觉反应冲突的erp研究. *心理学报*, 41(7), 594–601.
- 周亮, 肖水源, 何晓燕, 厉洁, 刘慧铭. (2006). Bis-11中文版的信度与效度检验. *中国临床心理学杂志*, 14(4), 343–344.
- 中国疾病预防控制中心. (2018). 2018年中国成人烟草调查报告.

(责任编辑: 凌建华)

浅析焦虑的建构与确定性的获得

黄睿智 温州医科大学 邮箱：hrz_psy@163.com

摘要：根据情绪建构主义对于情绪与情感的定义，阐述焦虑作为一种情绪如何被个体建构而来，论述焦虑与自我之间的关系。焦虑可以为个体带来收益，因为其能够为自我带来确定性，但这种获益需要个体付出更多的代价，同时，尝试阐述了焦虑为自我带来确定性的作用机制，从建构论视角为焦虑的干预提供理论支持。

关键词：建构主义；焦虑；确定性；自我；概念化；干预

1. 焦虑是情绪还是情感

1.1 情绪与情感的关系

很久以来，我们都认为情绪和情感是两种不同的事物，但对于二者的区分一般只是依据一些现象或表现层面的不同，准确的说是人为划分的界限，例如：一些观点认为，情感是更为持久的、更深刻的，与信念一致，会导致行为，包含了个体的思想、意志、感觉等；而情绪则是稍纵即逝的、表层的，无法控制的，经常不能直接导致行为，个体的感受与意志、思想等无关。

维基百科将情感（Affection）定义为“‘精神或身体的性情或状态’，通常与一种感觉或爱的类型有关。”将情绪（Emotion）定义为“与所有神经系统相关的生物状态，是由各种与思想、感觉、行为反应和某种程度的愉悦或不愉快相关的神经生理变化引起的。通常与心情、气质、个性、性情、创造力、动机交织在一起。”这两个定义则不同于前面通过对比而形成的情绪和情感的概念。

关于情绪和情感是什么？目前，并没有统一的定义，很多情况下这二者是可以相互替代使用的概念。

本文采用的定义则来自于 Lisa Feldman Barrett，将情感定义为一种感觉，是个体每一天都会体验到的一般意义上的感觉，与情绪不同。情感至少有两种特性，效价和唤醒，前者即愉快-不愉快，后者即冷静-焦躁不安的程度。情感的这两个特性可能源自内感受（Interoception），内感

受则被定义为大脑对所有感觉的表征（Barrett, 2019; Lindquist et al., 2012）。

内感受也是情绪的核心材料之一，情绪因此被定义为对内感受不断进行概念化的结果，由此可以看出情绪是建构的产物。通过“概念化”的过程，个体将来自世界的感官输入的感知与来自身体的感觉输入联系起来，从而创造一个有意义的心理时刻（Barrett, 2019）。因此，情绪本身就是意义。

简而言之，情绪是建构的结果，情感才是天生的。但情感和情绪也并非完全独立的系统，毕竟它们拥有共同的基础——内感受。

情感像是某种意识的表现形式，它不会受具体的事件影响，因为其出现或者结束而波动，它是一种相对恒定的感觉，随着内感受变化。内感受的功能其实是对身体的预算进行评估，情感则对这种评估的结果进行总结，并通过效价和唤醒程度表现出来。从这个角度来说，情感起源于预测，而预测本质上是推理。

但是，情感可以通过一些心理操作进而转化为情绪，这些心理操作可以包括观点、社会从属、归因、分类/概念化等。这些心理操作的过程就是赋予或者创造意义的过程，这也是为什么情绪本身就是意义。通过创建的意义不同，情绪得以分化为不同的种类。这一观点类似于比昂提到的 α 元素向 β 元素的转化，比昂认为这种转化是通过概念化实现的（车文博 & 郭本禹, 2018），克莱

因为婴儿最初不具有概念化的能力，因此需要一个足够理智的母亲，当母亲涵容婴儿的情绪并且将其理智化，婴儿慢慢就会内化这种处理情绪的方式(Wadde11, 2019)，并形成概念化的能力。所谓的概念化就是将感受与符号建立联结的过程，就是为客观存在赋予意义的过程。

意义让世界有了秩序，让个体能在嘈杂的宇宙中找到自己的位置。

这个创建意义的过程具有疗愈的作用，精神分析称之为潜意识的意识化，认知行为疗法则称之为认知或信念的改变。

个体的发展过程也可以就是不断创建意义的过程。随着分化水平的提高，个体可以为同一客体赋予不同的意义，在这个过程中，个体的概念不断丰富，并与自我建构在一起，促进自我结构的更新与迭代。

1.2 焦虑是建构而来的情绪

弗洛伊德认为：“出生是人类体验到的第一次分离焦虑。霍妮则提出显性焦虑的概念，即焦虑是对显性危险的反应”。从这个角度来看，焦虑可以解读为一种情感。作为对危险刺激的信号，焦虑是人类的一种本能反应。

《内在生命：精神分析与人格发展》一书中记载了一个特殊的案例：一个18个月大的男孩雅各布，父母认为他非常焦虑，尤其在成长的各个节点，他总是不停寻找和不停晃动某些物品。然而，当治疗师说出他似乎在寻找但又找不到某些重要的东西时，雅各布停止自己的行为，热切地看向她。他的父母透露在雅各布出生前2周，他的双胞胎兄弟提诺胎死腹中，他有两星期的时间是和这位死去的兄弟待在一起的(Wadde11, 2019)。

关于雅各布的情绪，可以分为两个阶段：在经历最初的丧失，即提诺的死亡之后，雅各布所产生的情绪；成长过程中持续寻找过程中伴随的情绪，即被其父母认为是焦虑的情绪。

雅各布寻找和晃动物品的行为其实都是他曾经无数次尝试唤起提诺反应的行为

的象征性转化。提诺的死亡对他而言是没有来得及告别的失去，是不可弥补的丧失，这种丧失让他很痛苦，此后，他无数次的寻找与晃动的行为当然都只能以失败告终，这些行为曾经不能唤醒提诺，如今也是，因此，他一次次重新体验了丧失的痛苦。而这种痛苦被定义为或者说被称之为焦虑，是其父母建构出来的理解，或者说是其所处的文化将这种状态命名或定义为焦虑。

对雅各布而言，当咨询师阐释其行为真正含义的那一刻，概念化才真正得以实现，他焦虑的行为才真正有了意义。

雅各布的案例可能为情感或者说焦虑的先天性提供了证据，这一部分可能是具有普遍性的、为不同文化背景的人所拥有的体验。同时，也将弗洛伊德提出的第一次焦虑的时间提前到了胎儿期。

焦虑是一个弥散性的状态，是一个混沌而混合过程。焦虑是一种除了由应激源直接引发的不愉快的体验过程之外，还包括其后应激源消除后，个体通过预测/推理以及其他应对方式以期望避免或者缓解此类不愉快体验的过程，可以说个体的这种推理行为本质上是希望回避某些可以引发焦虑的内在或外在过程。

从焦虑的特点可以发现，情绪同样具有情感的特点——效价和唤醒，此外情绪可能还有第三个特点，即分化水平，焦虑可能就是分化程度不高的情绪。

我们暂时将前者即由应激源引发的焦虑命名为初级焦虑，将后者即希望通过各种应对方式避免或者缓解初级焦虑而引发的焦虑命名为次级焦虑。

初级焦虑是人类的宿命，是不可消弭的存在，它是应激过程带来的必然反映。但次级焦虑则是建构的结果。未经概念化的次级焦虑往往表现为防御机制，或者说防御机制只是应对方式的别名。这并不否认焦虑具有生理基础，只是神经系统的活动在某些情况下被知觉为兴奋，在某些情况下则被知觉为焦虑，这其间的不同也许只在于个体为其赋予了怎样的意义。

内感受系统不停评估世界与自我所拥有的资源之间的关系，个体则试图通过各种应对方式恢复平衡。而很多的应对方式只是焦虑的防御性转换性体现，因为个体不仅用防御机制来防御焦虑，还用防御机制来防御自己所使用的应对方式。

因此，当询问某个个体处于怎样的情绪状态之下时，更为重要的可能是他此刻将自己的情绪定义为什么，或者说他认为将总控的感受和体验建构为怎样的概念。而他的定义自然并非凭空捏造，他会通过差异性与共同性来确定自己的感受和体验与哪个概念更为接近，这个概念往往来自群体的建构，即两人以上的团体共同接受的一个概念。

当然，焦虑作为一种情绪，并不需要通过概念化就会对个体产生影响，并且往往是未经概念化的情感或情绪会对个体产生更大的影响，这也解释为什么前言语期的创伤更为难以处理，因为其更难以得到概念化。此外，感觉、情境都难以得到完全的概念化。

但概念化往往是改变的开始，当分化程度不高的情绪得以概念化，个体的应对方式就会发展。这种概念化包括对情绪类别的识别，归因等。

概念化可以通过许多的途径实现，例如，语言就是概念的一个典型的表现形式，语言可以塑造情绪的记忆和知觉，这已经得到一些研究的证实(Lindquist, 2018)。这种塑造并非都产生积极的效果。概念会影响个体对外部世界的知觉，其会放大或者缩小差异性，比如我们会将深浅不同的红色都称为红色，但也会将同为人类的群体依据肤色划分为不同种族。

2. 自我-世界的确定性建构

2.1 概念化是自我获得确定性的方式之一

2.1.1 确定性是建构的产物，确定性也是生命本身所拥有的属性。物理存在或者说，客观世界并不存在所谓的确定性，客观世界一直在变化即一直在量变，但很多时候这种量变不能不能被人类的感官获取。质变

的一刻到来之时因为人类此时认识到了变化，因此截取了漫长的量变过程中的一个点、一个状态，而量变继续着，质变只是因为我们的认知滞后于客观事物的变化(亨利·柏格森，2004)，但获取关于某一点、某个状态的认知依旧为人类带来了确定性。

这种认知或者说，知识是以概念的形式进行建构和保存。知识的存在使得个体能够承受分离与失落，这对于此后人格的发展具有重要的作用。

概念就是人类获得确定性的方式之一。更准确地说，人类通过建构意义、形成秩序以获得确定性，这个过程会通过概念表现出来，概念就是运用符号象征性地描述世界。概念的习得可以通过符号系统传递，也可以通过激发个体的体验与感受，进而使个体在某种刺激与感受之间建立联结，后者就是个体的概念化过程。

概念会通过形式多样的符号系统进行展现，如：词汇、语言、音符、数字等等。人类创建了符号，通过符号象征性地表达世界在自我之中投射出来的形象，让世界在人类心灵之中留下形象，让符号构成概念以及概念的系统，让无序的刺激有了结构，也让概念得以在人与人之间流转。

但对于个体来说，只有通过概念化的概念才能与个体产生联结，才对个体具有意义。通过概念化，个体得以构建出一种关系，从此，“我”与“世界”不再是相互独立的存在——我在世界之中，世界也在我之中。正如爱因斯坦曾写道的那样：物理概念是人类心灵的自由创造，无论它表面上看起来怎样，都不是唯一由外部世界决定的。然而一切概念都是如此，唯有通过人，概念才得以形成，一切现实才具有意义。

这种建构的个体性带来的结果是使得变异性成为常态，同一个概念在不同个体之间必然存在不同的理解与体验，一个人所体验到的快乐必然不同于另一个人，一个人所定义的快乐也不同于另一个人。同样，概念也不存在原型或者典型的表现形式，一个人可能因为欣喜而微笑，也可能因为欣喜而哭

泣，虽然表现形式不同，但欣喜就是欣喜。如此，概念连接了主观世界与客观世界，连接了意识与潜意识，连接了感受、体验与思维，让我们从物理存在获得确定性，也从自我之中获得了确定性。

概念还赋予人类推理的能力，面向过去的推理即归因，面向未来的推理即预测。推理的能力链接了过去与未来。“此刻与过去/或许都在未来之中/而过去也包含了未来。”

Eliot如是说。

再回到前文雅各布的案例，他在每个成长的节点都伴随着严重的焦虑与痛苦，因为其一直将过去和未来交织在现在，他认为每个节点都可能伴随着所爱之人的离开，这种推理为他带来巨大的痛苦，他一直活在想象的丧失之中。而咨询师将其感受与认知表达出来的那一刻，即概念化的一刻，改变就开始了。

2.1.2 虽然确定性是建构的产物，但生命本就蕴含着确定性。生命不仅仅只是在追求确定性，生命本身就拥有确定性，而最终的确定性就是死亡。“生命是不可阻止的下坠，死亡则带来最后的确定性，因为死亡使得个体成为一个完全封闭的系统。”柏格森在《创造进化论》中如是说。

但还有一些其他的方式为人类带来确定性，如：睡眠。《精神分析引论》中有这样的一句话“睡眠……心理学意义则是与外界保持隔离。我们其实并不愿意来到这个世界，所以不能一刻不停地留在此处。借助睡眠这种手段，我们得以回到出生前的状态，回到母亲的子宫中。”从确定性的角度来说，睡眠让人类得以成为一个相对封闭的系统，因而通过睡眠人类得以在日常生活中获得短暂的确定性。

2.1.3 自我的建构为人类带来了更为重要的确定性。笛卡尔通过“我思故我在”论证了自我的存在，这也是人类所拥有的最基本的确定性。但自我并非天然存在，而是建构的产物。自我天然就包括了关系的属性，尽管自我的确是一个相对封闭的系统，但这个系统内部充满了个人构建的关系，包括与

自己的关系、与他人的关系以及与物理世界的关系。

皮亚杰的发生认识论阐述了自我的诞生，通过对主体和客体的感受，个体形成自我，并决定将哪些概念与自我的构建相关。自我的构建是一个持续建构的过程，会持续终身，直到死亡，自我同一性则可以理解为在某一阶段截取而来的对自我的认识与概念化表征。

2.2 情绪如何为自我带来确定性

情绪概念的建构会带来确定性，也因此为自我带来了第一重的确定性。概念让个体理解了情绪是什么。

概念化的过程就是发展的过程，概念是在不断对比差异性与共同性过程中建构的。这就意味着个体想要发展就要不断对概念进行分化与整合，分化也是自我逐渐建立并完善的必然要求。对于情绪来说，增加情绪粒度就是分化，而这个过程也是促进自我发展的过程。情绪分化不仅是指能区分自己的各种情绪，还包括区分自我与环境，区分客体与客体，以及区分客体是否能够用来建构自我等等。分化不足的个体是混沌的，不能区分生理与心理，自我与他人，自己不同的情绪与感受，会将不存在关系的事情联系在一起。

一些研究显示，焦虑程度高的个体在理解自己的情绪上有困难，这也是其情绪粒度低的表现(Evelyn Behar, 2009)。而情绪粒度低的个体也难以发展出丰富的处理情绪的模式。

整合意味着自我形成具有结构的、相对封闭的系统，每一种感受、每一个冲动、每一个行为都不能像漫无目的水一般肆意流淌，整合就意味着划定航道，意味着自我要对其赋予意义，要决定用哪些部分来建构与自己相关的结构体系。

意义的构建则带来了第二重确定性。情绪就是意义，意义的建构需要足够的概念支撑。同时，建构意义并不意味着强行赋予归因和解释，而是要将其与真实相链接，以真实为基础。这种真实是指内在的感受与外界

的经验相一致，并且得到外在有效的反馈。

唯有以真实为基础的意义，才能促进自我的发展。一旦概念与意义割裂，概念就会成为牢笼，限制自我的感受。情绪会促使个体采用应对方式进行应对，带来行为能力。但我们会对同一对象形成不同的建构，并且会在不同的建构之间摇摆。

3. 焦虑如何为自我带来确定性

许多观点都认为焦虑具有积极的意义。例如：罗洛梅提出，一个没有焦虑的健康心灵揭示了“对现实的一种根本的误解”，因为一定程度的焦虑是为了对抗无聊，对生活事件更加敏感，并有助于保护自己的安全(Starkstein, 2018)。克尔凯郭尔则认为：焦虑作为一种对人类自由的表达，在人类生活中扮演着积极的角色，帮助驾驭“生命的冒险”。焦虑是人活着所固有的，学习如何管理焦虑可能会让一个人在死于远见不足和被瘫痪的恐惧压垮之间走一条中间道路(Starkstein, 2018)。

焦虑的确有一定的积极意义，无论是原生焦虑还是次生焦虑能为自我带来确定性。焦虑为自我带来确定性可能通过以下途径：

1. 焦虑为自我带来控制感；2. 焦虑成为自我建构的重要组成部分。

焦虑是个体回避某些内在的感受或经验的结果(Evelyn Behar, 2009)。焦虑作为一个不愉快的感觉，本身是源于某些失控。但是，通过焦虑个体会获得一种自己正在进行应对的错觉，如果这种“应对”偶然收获比较好的结果，个体就会受到强化，进而更倾向于采用焦虑作为“有效”的应对方式。这种强化本质是一种变比强化，一旦形成就更为稳固。

也许，焦虑其实是兴奋的别名，是一种准备状态。当焦虑强度过高的时候，才会产生抑制性的作用。这个高的标准因个体承受力而异。

此外，很多时候个体并不确定自身产生某种感受的原因是什么，此时，通过将这种感受构建为“焦虑”，个体获得控制感。这本质上是一种转移，将自我与真实的体验隔

离。

一些研究表明，焦虑个体对确定性的高度要求，可能是其早年依恋关系之间的象征性表达，高焦虑个体早年依恋关系不稳定或者质量不高，其主要抚养者可能在抚养过程中没有相对稳定的要求或者标准，经常处在矛盾之中。

但焦虑带来的控制感是脱离现实的。焦虑作为一种信号，的确，可以使机体处于应对的准备状态。但是，当个体沉浸在焦虑本身就是有效的应对方式的状态下，焦虑就丧失了信号意义，个体也会处于麻痹的状态下，不能进行有效的应对。

当焦虑成为个体的相对稳定的应对方式或者防御方式的时候，即应对防御风格，就会成为自我建构的一部分。自我并不是按照最好的方式进行问题解决，而是采用最熟悉的方式，这是一个无意识的过程。

当焦虑成为自我建构的一部分时，就会成为个体定义自己是谁的重要组成部分。此时，一个焦虑的我才是真正我，任何让我觉得可以消除焦虑的事物都会威胁到我对于“我是谁”的感受，对自恋产生威胁。

不确定性就是无意义、无结构、无秩序的状态，而焦虑即便是一种病态的情绪，也是稳定的存在，会抵消不确定性。因此个体通过不停地让自己处于焦虑之中来感受“我是谁”，由此，焦虑得以为自我带来确定性。

前文提到情绪粒度的概念在此依旧适用，情绪分化程度比较低的个体，应对方式也是不够丰富的，因此会固着于贫乏的应对方式，给自己解释以及采取行动。

4. 焦虑的建构论解释与心理治疗

本文论述的主要是焦虑，尤其是建构而来的次生焦虑。但在实际的心理咨询与治疗工作中，很难存在某种由单一的情感或情绪导致的问题，更多的时候，人类所有的体验都是综合体，难以得到精确的概念化。

问题是复杂的，疗愈也是如此。我们难以定义何种状态才是疗愈，是达到创伤未发生之前的状态，还是说在创伤之上建构出新

的概念及应对方式。本文基于建构主义的视角，因此采用后者作为疗愈的定义。当然选用这个定义还有另外一个理由，即不存在没有经受过创伤的个体，在创伤中前行就是人类的宿命。

所有的创伤都是两次及以上的伤害，第一次由应激源带来，第二次则由自我建构而来。焦虑也是如此，次生的焦虑皆由建构而来，事情的原因是什么取决于你的归因，即建构。

当焦虑成为群体共同分享的统一的概念，就可以用于诊断。群体的建构使一类人形成共同的对焦虑的定义，然而变异性才是常态，焦虑作为一种情绪的类别，存在多种多样的表现形式，即在焦虑的类别下存在个体会出现差异性的表现。

换而言之，共同性似乎不是最重要的事情，本质是并不存在的，个体无论将自己的哪种感受定义为焦虑都不重要，重要的是这种感受对他意味着什么，与其自我有什么关系，即重要的是他所构建的个体现实是怎样，对其有怎样的意义。但是，这并不意味着客观现实不存在，而是说对于个体，客观现实是否有意义、有怎样的意义，取决于个体将它建构为怎样的心理现实。

因此，建构意义的过程就是在心理治疗过程中实现疗愈的过程，这个过程类似于潜意识的意识化，也类似于信念的重建，只是通过赋予意义的进行治疗的方法更为直接。如同前文雅各布的案例中呈现的那样。这个过程不仅仅是认知的处理，还包括情绪的重构，甚至可以说唯有完成对混乱的情绪的概念化，使其分化并赋予其意义，自我才能找到建构自己的方式，才会清楚自己在这个方面要构筑怎样的结构，才会知道如何将意识的光投向更广阔的领域。

可以假设，如果建构主义发展出相应的心理治疗方法，其重心可能是在于意义的再次建构，这种建构不仅仅包括促进情绪分化并赋予其新的意义，还包括自我结构的调整或者再构建，即剔除不必要的部分，将合适的部分纳入自我结构。

从建构论出发对焦虑进行治疗可能主要通过以下方式实现：不断发展新的建构；调整自我已有的建构。具体而言，可能包括——

1. 重新概念化。包括对已有的概念进行不同角度的重新建构，以及增加情绪粒度，即增加建构的种类。

2. 调整焦虑与自我之间的建构关系。增加个体建构的灵活性和结构化程度，即增加的稳定性与弹性。

“凡是过去，皆为序曲。”建构主义为能更为直接地让来访者看到自己的责任所在。这是一种关于当下的责任，无论过往曾发生过什么，都可以进行重新建构的。

咨询师也要理解，叙事的本质是叙述情绪，行为也是情绪的反映，情绪与事件、与行为永远是建构在一起的，当情绪可以概念化，对事件的认知和相应的行为/应对方式都会发生改变。

生命是强迫性重复，是一场注定结局是下落的重复，但在过程中会有不同表现形式，存在于对个体来说更为适应的形式，个体是可以“想象上升”的。当个体处在这种更适应的形式中时，其实是无意识的。

心理治疗要做的无非就是找到这种更适合的形式，并完成更迭，类似于在一一场科学革命中范式的更迭，即治疗不是结构的解构和再重建，而是以新的生命范式出现并逐渐替代旧范式。自我要做的事情是重新建构，以实现通过替代性的模式使超越创伤。以往的治疗也显示许多的焦虑症和抑郁症患者经过治疗依旧会存在残留的症状。建构主义的疗法可能会针对这种残留进行新的处理，即形成新的建构，如同加缪在《西西弗斯的神话》一书中所说的那样：“重要的不是治愈，而是带着病痛活下去。”针对创伤治疗的残余，与其期待达到未发生创伤的状态，不如以创伤为基础，形成新的建构。换而言之，疗愈就是重新建构，因为创伤已经发生，无论如何都与自我形成不可磨灭关系，只是其影响或大或小。

科学的革命通过范式的转换而实现(库

恩, 2012), 情绪的转变则通过建构而实现, 自我就是情绪体验的建构者, 在建构情绪与

体验的过程中, 自我也不断变化着, 未来也不断变化着。

参考文献

- Barrett, L. F. (2019). 情绪 (周芳芳, Trans.). 中信出版社.
- Evelyn Behar, I. D. D., Eric B. Hekler, Jan Mohlman, Alison M. Staples. (2009). Current theoretical models of generalized anxiety disorder (GAD): Conceptual review and treatment implications. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(8), 1011–1023.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.07.006>
- Lindquist, C. M. D. K. A. (2018). When a word is worth a thousand pictures: Language shapes perceptual memory for emotion. . *Journal of Experimental Psychology-General*, 147(1), 62–73.
<https://doi.org/10.1037/xge0000361>
- Lindquist, K. A., Wager, T. D., Kober, H., Bliss-Moreau, E., & Barrett, L. F. (2012, Jun). The brain basis of emotion: a meta-analytic review. *Behav Brain Sci*, 35(3), 121–143.
<https://doi.org/10.1017/S0140525X11000446>
- Starkstein, S. (2018). The Medicinalization and Social Construction of Fear in the Age of Anxiety. In A Conceptual and Therapeutic Analysis of Fear (pp. 259–287). Palgrave Macmillan, Cham.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-78349-9_9
- Waddell, M. (2019). 内在生命: 精神分析与人格发展. 中国轻工业出版社.
- 车文博, & 郭本禹. (2018). 弗洛伊德主义新论 (车. 郭本禹, Ed. Vol. 1). 上海教育出版社.
- 亨利·柏格森. (2004). 创造进化论 (姜志辉, Trans.). 商务印书馆.
- 库恩. (2012). 科学革命的结构 (金吾伦, 胡新和, Trans.). 北京大学出版社.

(责任编辑: 凌建华)



谈谈吸烟者感知吸烟社会规范与社交性吸烟行为的关系： 身份认同和关系观的作用

赵博强 浙江师范大学教师教育学院 邮箱：1154116551@qq.com,

陈海德 浙江师范大学教师教育学院 邮箱：chenhaide351@126.com

摘要：考察吸烟者身份认同和关系观在感知吸烟社会规范与社交性吸烟行为关系中的作用。对 508 名吸烟者进行问卷调查，结果表明：(1) 感知吸烟社会规范显著正向预测社交性吸烟；(2) 身份认同对感知吸烟社会规范和社交性吸烟关系起部分中介作用；(3) 关系观正向调节感知吸烟社会规范和社交性吸烟的关系，而对感知吸烟社会规范和身份认同关系的调节不显著。研究支持了感知吸烟社会规范影响社交性吸烟的身份认同机制和文化价值观调节机制。

关键词 吸烟者；社交性吸烟行为；感知吸烟社会规范；身份认同；关系观

1 引言

2019年，《国务院关于实施健康中国行动的意见》明确提出“到2022年和2030年，全面无烟法规保护的人口比例分别达到30%及以上和80%及以上”。然而，我国吸烟率依然较高。中国疾病预防控制中心于2015年和2018年的全国调查显示，我国现在吸烟率分别达27.7%和26.6%。研究表明，吸烟者经常和他人一起吸烟（褚成静，张岚，杨彦春，2010；Lisha, Delucchi, Ling, & Ramo, 2015），社交是引发吸烟者尝试吸烟、持续吸烟或戒烟后复吸的重要因素（Zhang, Chan, Fong, Malone, & Lam, 2012）。因此，有必要探讨我国烟民社交性吸烟行为的影响因素及其社会心理加工机制。

感知吸烟社会规范是诱发吸烟行为的重要环境因素，指个体感知到他人对吸烟的态度及其实际吸烟行为（Chen, Cao, Gao, Xie, & Li, 2019）。研究表明个体感知吸烟社会规范对其吸烟行为意向有显著预测作用（Chen et al., 2019；Saito et al., 2018）。经典的计划行为理论（Theory of Planned Behavior；Ajzen, 1991）认为，感知社会规范通过影响行为意愿进而影响行为。该理论得到了大量实证研究的支持

（Brunette et al., 2019；Zhao, White, & Young, 2019）。然而，感知社会规范影响行为意愿和实际行为的社会心理加工机制有待进一步揭示。

身份认同，即个体对自己所属身份的认同，在环境变量影响个体行为的过程中起重要作用。首先，身份认同对行为有显著预测。根据认知失调理论，对于认为自己属于某种身份的个体，如果未实施与该身份相符的行为，则可能产生认知失调状态（Harmon-Jones, Harmon-Jones, & Levy, 2015）。为避免或消除此认知失调状态，个体通常会做出与身份相符行为。有研究支持吸烟者身份认同对吸烟行为的预测。研究者发现，越是把自己定义为“吸烟者”的人，吸烟量越高（Smith, O’Connor, Collins, Hyland, & Kozlowski, 2019）。另外，身份认同源自个体所处的群体环境。根据社会认同理论（Social Identity Theory；Tajfel, 1978）和自我分类理论（Self-categorization Theory；Turner, Hogg, Oakes, Reicher, & Wetherell, 1987），个体对自己所属群体的认知会影响其自我概念，继而促使其做出符合该群体规范的行为。身份一致性动机理论（Theory of

Identity-based Motivation; Oyserman, 2007)进一步指出,个体的身份具有多样性,个体会根据情境变化动态地构建身份,进而做出与当前激活身份相一致且符合情境规范的行为。有研究支持感知吸烟社会规范对吸烟者身份认同的预测。研究发现,当周围的同伴对吸烟持赞许态度时,个体会更倾向于认同自己吸烟者的身份(Echeverría, Gundersen, Manderski, & Delnevo, 2015)。

据此,吸烟者身份激活及认同可能是感知吸烟社会规范影响社交性吸烟行为的内在机制。一方面,吸烟者感知吸烟社会规范越强,越容易获得吸烟者群体的原型,从而更认同自己的吸烟者身份。尤其是在有他人吸烟的社交场合,吸烟者更容易建构出吸烟者身份。另一方面,吸烟者的身份认同会引发其做出与其身份相一致的吸烟行为。综上,本研究推测,吸烟者的身份认同在感知吸烟社会规范和社交性吸烟行为的关系中起中介作用。

对社交性吸烟行为的研究,不仅要探讨个体微观环境中周围人吸烟态度和吸烟行为的影响,还要关注宏观环境中社会文化价值观的作用。我国文化十分重视关系的建立,而递烟和共同吸烟往往被吸烟者认为有助于促进社交关系的建立(Rich & Xiao, 2012),因而有必要考察吸烟者所持关系观的作用。关系观作为一种社会文化价值观,指个体对人与人之间通过人际交往形成联系的重视程度。经典的生态系统理论

(Hertler, Figueiredo, Peñaherrera-Aguirre, Fernandes, & Menie,

表1 被试人口统计学信息

		样本1, n=508 (%)	样本2, n=508 (%)	χ^2 或 t	p
年龄		31.38±10.50	30.93±10.32	.700	.484
性别	男	456 (89.8%)	468 (92.1%)	1.721	.190
	女	52 (10.2%)	40 (7.9%)		
婚姻状况	未婚	272 (53.5%)	290 (57.1%)	1.290	.256
	已婚	236 (46.5%)	218 (42.9%)		

2.2 工具

2.2.1 感知吸烟社会规范量表

选用Phua (2013) 编制的感知吸烟社会

2018)指出,个体心理行为发展会受到微观系统和宏观系统的交互影响。对于吸烟者,属于微观系统的感知吸烟社会规范与反映宏观系统的关系观可能会交互影响吸烟行为。Schwartz (2006)的文化价值理论指出,与自主性文化价值观的个体相比,持嵌入性文化价值观念的个体更注重自己与他人的关系,其行为更容易受到所处群体环境的影响。有研究表明,个体的文化价值观会调节环境因素与吸烟行为的关系,社会环境对持集体主义价值观的吸烟者影响更大(Hassan & Shiu, 2015)。因此,相比于关系观较弱的吸烟者,关系观较强的吸烟者可能更重视与吸烟者群体建立关系,其吸烟行为更倾向于与吸烟者群体协调一致。鉴于此,本研究假设我国吸烟者的关系观对感知吸烟社会规范预测身份认同和社交性吸烟行为起正向调节作用。

综上所述,本研究欲以我国吸烟者为研究对象,考察感知吸烟社会规范对社交性吸烟行为的预测作用,考察身份认同在其预测中的中介作用,以及考察关系观对感知吸烟社会规范预测身份认同和社交性吸烟行为的调节作用。

2 方法

2.1 被试

招募自愿参与调查的现在吸烟者被试。现在吸烟者的定义为最近一个月有吸过烟。共获得1016名有效被试。为了检验社交性吸烟行为量表的效度,研究将总样本随机分为两个子样本。两个样本被试的性别、婚姻状况和年龄等无显著差异,如:表1所示。

规范量表。量表共6个项目,分为描述性吸烟规范、指令性吸烟规范两个维度,采用4点计分(1=非常不符合, 4=非常符合),得

分越高表明吸烟者感知到周围人越赞同吸烟或者周围人吸烟行为越多。本研究 CFA 表明, $\chi^2/df=4.73$, CFI=.98, AGFI=.97, TLI=.96, RMSEA=.06, 两个维度的内部一致性系数分别为.70 和 .83。

2.2.2 吸烟者身份认同量表

选用吸烟者自我认同量表 (Moan & Rise, 2005)。量表共 4 个项目, 采用 7 点计分 (1=完全不符合, 7=完全符合), 得分越高表明个体越认同吸烟者的身份。本研究 CFA 表明, $\chi^2/df=14.48$, CFI=.98, AGFI=.93, TLI=.94, RMSEA=.12, 内部一致性系数为 .83。

2.2.3 关系观问卷

选用中国文化价值观量表的关系观分量表 (Qian, Razzaque, & Keng, 2007)。量表共 6 个项目, 采用 7 点计分 (1=完全不符合, 7=完全符合), 得分越高表明个体越重视关系对其重要性。本研究 CFA 表明, $\chi^2/df=6.92$, CFI=.98, AGFI=.95, TLI=.97, RMSEA=.06, 内部一致性系数为 .73。

2.2.4 社交性吸烟行为量表

本研究在参考已有研究 (Shiffman et al., 2015; Song & Ling, 2011) 基础上编制社交性吸烟行为。量表共 6 个项目, 如“和朋友一起喝酒的时候, 我会吸烟”, 采用 4 点计分 (1=完全没有, 4=总是), 得分越高表明社交性吸烟行为的频率越高。探索性因素分析显示, KMO=.85, 特征根为 3.58, 且大于 1 的初始因子共 1 个, 因子的方差贡献率为 59.64%, 六个项目的因子载荷范围为 .72-.84。验证性因素分析显示, $\chi^2/df=3.94$, NFI=.98, CFI=.99, GFI=.98,

RMSEA=.08。内部一致性系数为 .90。

2.2.5 额外变量调查问卷

教育水平分为从“小学及以下”到“博士”共 7 个水平。收入水平分为从“0-3 万”到“42 万以上”共 7 个水平。职业等级分为从“临时工/民工/无业/学生”到“高级管理人员/高级技术专家”共 7 个水平。日吸烟量分为“≤5 支”到“>20 支”共 4 个水平。健康状态测评题目为“我的健康没有受到任何损害”, 采用 5 点计分 (1=完全不符合, 5=完全符合)。

2.3 研究过程和统计方法

数据收集采用网络测验形式。由经过培训的主试指导被试完成作答。整理数据后, 对样本 2 的数据进行统计分析。采用 Harman 单因子检验, 结果发现, 特征根大于 1 的因素共 6 个, 第一个因素所解释的变异量为 24.71%, 表明本研究共同方法偏差问题不严重。采用 SPSS22.0 软件和 PROCESS 宏程序 (Hayes, 2015) 的模型 4 和模型 8 分别检验中介模型和有调节的中介模型。所有模型检验采用 Bootstrapping 方法 (重复抽样 10000 次) 获得参数估计的标准误差及 95% 置信区间。

3 结果

3.1 主要变量的相关分析

采用偏相关分析法, 控制性别、年龄、婚姻状况、受教育水平、收入水平、职业岗位等级、吸烟者类型、健康程度等变量, 分析主要变量的相关。结果发现, 社交性吸烟行为与感知吸烟社会规范、身份认同、关系观呈显著正相关; 感知吸烟社会规范与身份认同呈显著正相关。

表 2 变量的均值、标准差与相关系数

	$M \pm SD$	1	2	3
1 社交性吸烟	2.72±.73	-		
2 感知吸烟社会规范	2.27±.55	.31***	-	
3 身份认同	4.67±1.26	.39***	.14***	-
4 关系观	4.61±.89	.22***	.03	.20***

注: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, 下同。

3.2 有调节的中介模型检验

控制性别等变量, 采用 PROCESS 中的模

型 4 进行中介模型检验。结果显示, 感知吸烟社会规范显著正向预测身份认同 ($B=.308$,

$SE=.108$, $95\%CI = .095 - .520$); 感知吸烟社会规范 ($B=.340$, $SE=.061$, $95\%CI = .220 - .460$) 和身份认同 ($B=.213$, $SE=.027$, $95\%CI = .159 - .267$) 对社交性吸烟行为的共同预测均显著。表明身份认同在感知吸烟社会规范影响社交性吸烟的过程中起部分中介作用。身份认同的间接效应量为.07 ($95\%CI=.02-.12$), 占总效应的20.6%。

进一步采用模型8进行有调节的中介模

表3 有调节的中介模型检验

	M: 身份认同			Y: 社交性吸烟					
	B	SE	95%CI	B	SE	95%CI			
X: 感知吸烟社会规范	.304**	.113	.081, .527	.357***	.062	.235, .479			
M: 身份认同	—	—	—	.194***	.027	.140, .248			
W: 关系观	.260***	.066	.131, .390	.116***	.035	.048, .184			
X×W	.050	.126	-.197, .298	.106*	.053	.001, .210			
U1: 性别	-.427*	.198	-.817, -.038	-.208	.112	-.428, .012			
U2: 年龄	-.006	.008	-.020, .009	-.013***	.004	-.021, -.004			
U3: 婚姻状况	.141	.171	-.196, .478	.122*	.090	-.055, .299			
U4: 受教育水平	.030	.045	-.058, .118	-.020	.025	-.070, .030			
U5: 收入水平	.090*	.042	.007, .173	.007	.022	-.036, .051			
U6: 职业	-.098**	.034	-.165, -.031	.028	.019	-.008, .065			
U7: 吸烟者类型	.528***	.059	.412, .643	.082*	.035	.013, .150			
U8: 健康程度	.061	.054	-.045, .166	-.030	.028	-.085, .025			
C: 截距	3.932***	.433	3.081, 4.784	2.240***	.245	1.758, 2.722			
	$R^2=.223$, $F=29.568***$			$R^2=.348$, $F=23.318***$					
Direct effect (X→Y)				B	SE	95%CI			
W: M-1SD				.264***	.072	.123, .405			
W: M				.357***	.062	.235, .479			
W: M+1SD				.449***	.083	.286, .613			

注: 变量分析时采用中心化值; 各回归系数为非标准化值。

型检验。结果如表3所示, 感知吸烟社会规范和关系观的交互项显著预测社交性吸烟, 而对身份认同预测不显著。进行简单斜率分析表明, 对于关系观较低吸烟者 ($M-1SD$), 感知吸烟社会规范对社交性吸烟行为的预测值 $B=.317$, $SE=.005$, $t=5.847$, $p<.001$; 对于关系观较高吸烟者 ($M+1SD$), 感知吸烟社会规范对社交性吸烟行为的预测值 $B=.518$, $SE=.005$, $t=9.423$, $p<.001$ 。

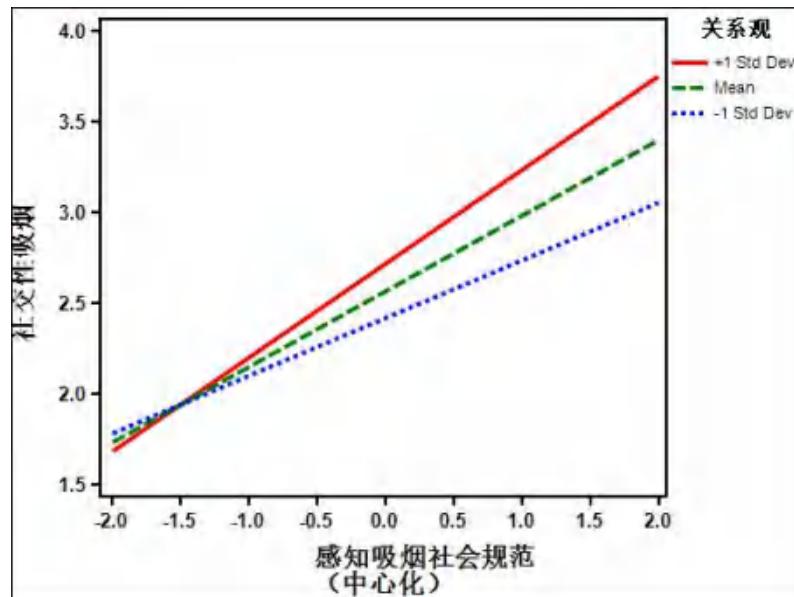


图1 简单斜率检验图

4 讨论

4.1 本研究表明感知吸烟社会规范对社交性吸烟行为具有显著正向预测

以往关于吸烟研究也发现类似结果 (Chen et al., 2019)。该结果也符合计划行为理论的假设。本研究进一步发现吸烟者身份认同在感知吸烟社会规范影响社交性吸烟行为的过程中起中介作用。已有研究也发现吸烟者感知吸烟社会规范显著预测其身份认同 (Glenn, Lapalme, McCready, & Frohlich, 2017) 以及吸烟者身份认同显著预测吸烟行为 (Hertel & Mermelstein, 2016)，身份认同能发挥中介作用的可能原因为：

第一，吸烟者具有维持身份认知与吸烟行为相一致的倾向。根据认知失调理论，越是认为自己身份是吸烟者的个体越容易引发吸烟行为 (Harmon-Jones et al., 2015)。如果他们不采取吸烟行为，则会引发身份认知和外在行为不一致的认知失调状态。为了避免认知失调的状态，吸烟者可以调整身份认知为非吸烟者，使其与不吸烟的行为保持一致；或者做出吸烟行为，使其与吸烟者身份认知保持一致。后者往往比前者更容易做到。

第二，吸烟者身份认同是吸烟群体特征

和个体吸烟行为的桥梁。社会认同理论和自我分类理论认为，越是对所属群体认同，越会做出符合该群体规范的行为 (赵祁, 李锋, 2016)。社交性吸烟行为是吸烟者群体的特征。拒绝他人的递烟被认为是不礼貌的行为且是不符合吸烟者群体规范的行为 (Mao, Yang, Bottorff, & Sarbit, 2014)。

第三，吸烟者身份认同的激活受特定的、不断变化的环境影响。身份一致性动机理论认为环境动态变化会引发个体对身份认知的动态改变，进而引发个体行为的变化。所以个体的“吸烟者”身份并非一直被激活。当吸烟者感知周围人赞成吸烟且吸烟行为多时，其“吸烟者”身份容易激发，进而引发其社交性吸烟行为。

4.2 本研究的另一个重要发现是吸烟者的关系观对感知吸烟社会规范预测社交性吸烟行为起显著调节作用

关系观越强的吸烟者，感知吸烟社会规范对社交性吸烟行为的预测力越大。已有实证研究也发现类似结果 (Hassan & Shiu, 2015)，出现该现象的可能原因为：

第一，宏观系统和微观系统的交互作用。根据生态系统理论，微观系统和宏观系统交互影响个体的行为和发展 (Hertler et al., 2018)。关系观作为一种宏观社会文化

价值观，不仅潜移默化地影响个体吸烟行为，且促进了感知吸烟社会规范这一微观系统对吸烟行为的作用。

第二，根据文化价值观理论(Schwartz, 2006)，重视人际关系的个体更容易受集体环境的影响。我国文化背景下的个体在关注自我的同时，更强调周围人的作用且对周围人的信息更敏感(邓欣媚，王晓钧，肖珊，2016；邓欣媚，肖珊，王晓钧，游园园，2018)。对于更重视周围人作用的个体，其行为动机和意图更倾向于与他人协调一致，其行为反应也更倾向于与他人相互协调。和不重视关系的吸烟者相比，更重视关系的吸烟者的感知吸烟社会规范更能影响其社交性吸烟行为。

4.3 本研究发现吸烟者的关系观对感知吸烟社会规范和身份认同的关系的调节作用不显著

可能的原因是吸烟者身份认同包括了个体认同和社会认同两个成分(Suha & Sharif, 2018)。吸烟者的个体认同更强调自己是一名吸烟者；而其社会认同更强调自己和吸烟朋友因具有相似的吸烟行为而构成了群体，且相信吸烟行为是该群体的特征。社会认同比个体认同更强调个体与他人的关系，与个体的关系观有更密切的关联。因此，关系观和感知吸烟社会规范的交互可能对社会认同有显著作用，对个体认同作用不显著。而本研究没有区分身份认同的这两个维度，导致关系观并未显著调节感知吸烟社会规范和吸烟者身份认同的关系。

4.4 本研究假设模型得到了研究结果的支持，然而，在考虑该模型的适用性和推广性时还需注意以下问题

4.4.1 关于文化适用性。一般认为我国文化比西方文化更注重关系、人情、礼尚往来等因素(邓欣媚等，2016)。然而，本研究仅检验了假设模型在我国吸烟者中的适用性，并没有直接检验西方文化背景和中国文化背景下假设模型的差异。因此，当前的结果说明了假设模型在我国吸烟者中的适用性，而不能说明其适用的特异性。

4.4.2 额外变量的影响。本研究在检验统计模型时，控制了吸烟者人口学基本变量、健康状态、尼古丁依赖等变量。研究表明这些变量对吸烟行为有显著影响(褚成静等，2010；Shiffman et al., 2015；Song & Ling, 2011)。因此，这些额外变量也有可能调节着该假设模型的适用性。未来的研究有必要做进一步考察。

4.5 本研究对已有吸烟行为理论有一定的贡献

本研究从身份认同的角度切入，解释了感知社会规范对行为的影响，补充了计划行为理论对健康行为的解释。

4.6 本研究还关注社交性吸烟行为

检验了属于影响行为的环境微观系统的感知社会规范因素的作用，还检验了反映宏观系统因素的中国人关系观的作用。

这有助于为提出适合我国吸烟者特征的吸烟行为理论提供依据。本研究的发现对我国控烟工作有一定启示。对于国家和社会，有必要继续强力推行扩大公共场所禁烟的政策，从而降低吸烟者感知吸烟社会规范；有必要通过媒体大力宣传分享香烟实际上是对他人而非真正有利于关系建立的信息。对于吸烟者，要更多以非吸烟者为伴，降低感知吸烟社会规范；要改变自己属于吸烟者身份的认知；要改变通过分享香烟建立人际关系的不合理认知，寻找更多积极的方式建立良好人际关系。

4.7 本研究还存在着一些不足：

4.7.1 本研究未区分吸烟者身份认同的不同维度，未来的研究有必要区分个体认同和社会认同两个维度并分别探讨其作用。

4.7.2 反映我国的社会文化价值有很多，如人情观、家庭观、面子观，未来研究有必要考察其他变量对吸烟者身份认同和社交性吸烟行为的影响，也有必要直接比较中西方不同文化背景下吸烟者的差异。

4.7.3 本研究采用横断研究设计，这难以说明变量之间的因果关系，未来研究有必要采用纵向研究设计，进而表明感知吸烟社会规范、身份认同和社会性吸烟行为的因果

关系问题。

4.7.4 本研究采用吸烟者自我报告的方法测量相关变量,这有可能存在因社会赞许效应导致报告偏差以及缺乏生态效度。未来研究有必要采用内隐测量范式等方法客观测量研究吸烟者感知吸烟规范和身份认同

等变量;也有必要采用生态瞬时评估法测量吸烟者日常生活中的实际吸烟行为,从而获得更有生态性的研究结果。

4.7.5 本研究有测量工具的结构效度检验中发现 χ^2/df 偏大,未来的研究有必要对吸烟领域测量工具做更全面的信效度检验。

参考文献

- 褚成静,张岚,杨彦春。(2010). 成年男性吸烟行为社会心理因素分析. *中国公共卫生*, 26(7), 850-853.
- 邓欣媚,肖珊,王晓钧,游园园。(2018). 独乐乐与众乐乐? 社会与非社会正性情绪刺激的加工差异:一个ERP研究. *心理科学*, 41(1), 15-23.
- 邓欣媚,王晓钧,肖珊。(2016). 独乐乐或众乐乐? 不同文化下的正性情绪取向和调节研究. *心理科学*, 39(6), 1413-1419.
- 赵祁,李锋。(2016). 团队领导与团队有效性:基于社会认同理论的多层次研究. *心理科学进展*, 24(11), 1677-1689.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Brunette, M. F., Ferron, J. C., Aschbrenner, K. A., Pratt, S. I., Geiger, P., & Kosydar, S. (2019). Attitudes about smoking cessation treatment, intention to quit, and cessation treatment utilization among young adult smokers with severe mental illnesses. *Addictive Behaviors*, 89, 248-255.
- Chen, H. D., Cao, N. M., Gao, L. F., Xie, R. B., & Li, W. J. (2019). Comparing of the effects of perceived injunctive and descriptive norms on the willingness to quit smoking among Chinese low-rate and regular smokers. *Asian Journal of Social Psychology*, 22(4), 401-406.
- Echeverría, S. E., Gundersen, D. A., Manderski, M. T. B., & Delnevo, C. D. (2015). Social norms and its correlates as a pathway to smoking among young Latino adults. *Social Science and Medicine*, 124, 187-195.
- Glenn, N. M., Lapalme, J., McCready, G., & Frohlich, K. L. (2017). Young adults' experiences of neighbourhood smoking-related norms and practices: A qualitative study exploring place-based social inequalities in smoking. *Social Science and Medicine*, 189, 17-24.
- Harmon-Jones, E., Harmon-Jones, C., & Levy, N. (2015). An action-based model of cognitive-dissonance processes. *Current Directions in Psychological Science*, 24(3), 184-189.
- Hassan, L. M., & Shiu, E. (2015). The moderating role of national cultural values in smoking cessation. *Journal of Business Research*, 68(10), 2173-2180.
- Hayes, A. F. (2015). An index and test of linear moderated mediation. *Multivariate Behavioral Research*, 50(1), 1-22.
- Hertel, A. W., & Mermelstein, R. J. (2016). Smoker identity development among adolescents who smoke. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(4), 475-483.
- Hertler, S. C., Figueiredo, A. J., Peñaherrera-Aguirre, M., Fernandes, H. B. F., & Menie, M. A. W. O. (Eds.). (2018). *Life history evolution: A biological meta-theory for the social sciences*. Cham, Switzerland: Palgrave Macmillan.
- Lisha, N. E., Delucchi, K. L., Ling, P. M., & Ramo, D. E. (2015). Prevalence and correlates of social smoking in young adults: Comparisons of behavioral and self-identified definitions.

- Nicotine and Tobacco Research, 17(9), 1076 - 1084.*
- Mao, A. M., Yang, T. Z., Bottorff, J. L., & Sarbit, G. (2014). Personal and social determinants sustaining smoking practices in rural China: A qualitative study. *International Journal for Equity in Health, 13, 12.*
- Moan, I. S., & Rise, J. (2005). Quitting smoking: Applying an extended version of the theory of planned behavior to predict intention and behavior. *Journal of Applied Biobehavioral Research, 10(1), 39 - 68.*
- Oyserman, D. (2007). Social identity and self-regulation. In A. W. Kruglanski & E. T. Higgins (Eds.), *Social psychology handbook of basic principles* (pp. 432 - 453). New York: Guilford Press.
- Phua, J. J. (2013). The reference group perspective for smoking cessation: An examination of the influence of social norms and social identification with reference groups on smoking cessation self-efficacy. *Psychology of Addictive Behaviors, 27(1), 102 - 112.*
- Qian, W., Razzaque, M. A., & Keng, K. A. (2007). Chinese cultural values and gift-giving behavior. *Journal of Consumer Marketing, 24(4), 214 - 228.*
- Rich, Z. C., & Xiao, S. Y. (2012). Tobacco as a social currency: Cigarette gifting and sharing in China. *Nicotine and Tobacco Research, 14(3), 258 - 263.*
- Saito, J., Shibanuma, A., Yasuoka, J., Kondo, N., Takagi, D., & Jimba, M. (2018). Education and indoor smoking among parents who smoke: The mediating role of perceived social norms of smoking. *BMC Public Health, 18, 211.*
- Schwartz, S. H. (2006). A theory of cultural value orientations: Explication and applications. *Comparative Sociology, 5(2 - 3), 137 - 182.*
- Shiffman, S., Li, X. X., Dunbar, M. S., Ferguson, S. G., Tindle, H. A., & Scholl, S. M. (2015). Social smoking among intermittent smokers. *Drug and Alcohol Dependence, 154, 184 - 191.*
- Smith, D. M., O'Connor, R. J., Collins, R. L., Hyland, A. J., & Kozlowski, L. T. (2019). Correlates of smoker identity among intermittent and light daily young adult smokers: Findings from Wave 1 of the Population Assessment of Tobacco and Health (PATH) Study. *Addictive Behaviors, 98, 106034.*
- Song, A. V., & Ling, P. M. (2011). Social smoking among young adults: Investigation of intentions and attempts to quit. *American Journal of Public Health, 101(7), 1291 - 1296.*
- Suha, F. S., & Sharif, O. S. (2018). Self-identity and social identity as drivers of consumers' purchase intention towards luxury fashion goods and willingness to pay premium price. *Asian Academy of Management Journal, 23(2), 161 - 184.*
- Tajfel, H. (Ed.). (1978). *Differentiation between social groups: Studies in the social psychology of intergroup relations*. London: Academic Press.
- Turner, J. C., Hogg, M. A., Oakes, P. J., Reicher, S. D., & Wetherell, M. S. (1987). *Rediscovering the social group: A self-categorization theory*. New York: Blackwell.
- Zhang, J. Y., Chan, S. S. C., Fong, D. Y. T., Malone, R. E., & Lam, T. H. (2012). The social context of smoking cessation in China: An exploratory interview study. *Tobacco Control, 21(1), 57 - 58.*
- Zhao, X., White, K. M., & Young, R. M. (2019). A TPB-based smoking intervention among Chinese high school students. *Substance Use and Misuse, 54(3), 459 - 472.*

(责任编辑:凌建华)

关于中学生关联感与家庭功能、核心自我评价、幸福感的关系研究

李孟瑶 温州大学 邮箱：394308486@qq.com

摘要：长久以来，从精神分析理论到进化心理学理论，不同的心理学理论很多都把自主需要、胜任需要与关联需要视为重要的心理需求。然而，青春期阶段是个体生理和心理（认知、情感、行为）均有强烈变化的一个阶段，尤其表现在青少年的自我意识的觉醒。与此同时，人际交往与社会适应也在其生活中扮演越来越重要的角色，目前，在这几方面也出现一些新变化，同伴关系在他们的生活与学习中变得日益重要。

基于这些变化，青春期个体的关联感和核心自我评价在性质、内容、表现方式上都呈现出与以往显著不同的特点。由于笔者在大学期间对青少年犯罪的关注与资料收集，发现青少年关联感、核心自我评价以及家庭功能等因素，原生家庭及青少年与周围事物的关联感，在很大程度上，影响着个体身心发展与变化。因此，中学生关联感与家庭功能、核心自我评价、幸福感的关系研究就变得尤其重要。

关键词：青少年；关联感；核心自我评价；家庭功能；幸福感

引言：根据自我心理学理论(Baker&Baker, 1987;Lee&Robbins, 1995)，有关联结的感受起源于生命早期，它贯穿于人的一生发展之中。如婴幼儿时期的亲子依恋给儿童提供了最初的安全感，并产生了喜爱他人的感受。在青春期，同伴关系和群体归属会使个体能够对那些在外貌、能力、兴趣等方面与自己相似的他人产生认同感。进入成年期后，对过去和当前的人际关系的经验整合，开始逐渐融入个体完整的自我感之中，使个体拥有了相对稳定的联结感受，这种稳定的心理感受往往不会因失去一位朋友，或被某一群体排斥而发生较大波动。很多研究证实良好的联结性，是预防青少年出现各种行为或情绪问题强有力的保护因子。如一些研究发现，当个体面临不利的生活事件时，高水平的社会联结性可以预防精神疾玻症状的出现(Henderson et al., 1980)而青少年的学校关联感可以显著反向预测抑郁、社交孤独(Shochet, 2008)，还可以使青少年更少出现抑郁、自杀以及药物滥用等方面的情绪问题，或者使被忽略、被虐待的孩子较少出现违法犯罪行为(Widom, 1991; Chandy et al., 1996)。

关于家庭功能、核心自我评价与幸福感关系的研究对于中学生的心理健康有重要

意义。胡芳，马迎华等人的研究表明中学生的幸福感处于较低水平，需要提升，家庭功能对幸福感的影响很大，幸福感越高的个体，身心越健康。顾海艳的研究表明学生家庭功能各维度与幸福感各维度存在显著相关，青少年的家庭功能对其幸福感具有很大影响，家庭功能越健康，个体能体会到更多幸福感。

在这样的背景下，本研究希望可以继续探求青少年关联感与幸福感的关系，并寻找提高青少年幸福感的方法，从而，进一步提高青少年的身心健康。

研究中学生关联感与主观幸福感的关系，并探查核心自我评价和家庭功能在其中起到的影响作用。本研究旨在了解青少年学校联结对其幸福感的影响，并揭示家庭功能在联结性与幸福感之间的调节作用，核心自我评价的中介作用，为青少年心理健康教育工作提供参考。

1. 科学意义

1.1 理论意义

本研究目的是通过考察青少年关联感，对主观幸福感的影响机制，及探查家庭功能和核心自我评价在两者关系中起到的影响作用，帮助中学生建立积极的心理控制系统，改变其消极的心理状态。

首先,对青少年关联感、家庭功能、核心自我评价与幸福感之间的关系研究,还可以补充一些中学生关联感和幸福感研究的理论内容。

其次,通过研究四者之间的关系,可以相应提高青少年的学习生活质量,帮助他们感知周围有效的支持,提高他们的心理健康水平,并将积极心理学引入到基础教育中,找到促进青少年心理健康的新的路径。

1.2 实践意义

Bowlby 曾在他的文章中提到,情感联结的倾向性既不是附属于其它诸如食物、性之类的需求,也不是从这些需求中派生出来的,而是个体先天就具有的内在倾向性。许多依恋研究者们和 Bowlby 一样重视人类个体与生命中重要他人(特别是父母、伴侣和亲密的朋友等)之间形成的关系,并强调这种关系的缺失或发展异常会影响他们的适应功能。但是,人类在生存和发展的过程中,不仅仅会和重要的他人形成联结,还会和自身所处环境中的其他人形成和建立某种或远或近的关系。这种关联感可以是和伙伴们在一起学习工作时所体验到的被支持、被接纳的感受,也可能是即使在与很多同伴一起热闹地活动时却依然没有融入为整体的疏远、孤独和隔离感。因此完整的联结性或关联感其内容往往更加复杂和宽泛,大量的实证研究指出这种关联感对个体健康发展起着重要的作用(Smetana&Gettman, 2006;ShoChet&Home1, 2008;Chen&Chung, 2007;Yoon&Lee, 2008)。

青春期是个体能力和身体成熟水平都产生显著变化的时期,对于青少年和他们的家庭来说,这时候通常都面临着青少年越来越多的自主和独立性的需求问题。很显然,即使青少年的自主性需求不断地增长,他们仍然需要与家庭、亲人维持一定程度的关联感,这样才能使他们在遭遇挫折或挑战时获得必要的支持和帮助。这种支持和帮助不仅可以来自于他们的亲人,还可以来自学校、团体和周围环境中的其他人,例如同班同学、学校的师长、活动团体中的同伴等等,

这些不同类型和水平的人际关联感同样会对青少年的身心发展产生极大影响。

核心自我评价、家庭功能及幸福感的关系,有利于心理健康教育教师等相关人员进行有针对性的重点关注学生,为相关部门进一步了解学生的情况提供参考;能够给相关教育工作者在中学生心理健康教育方面提供启发,有利于他们进一步采取相应措施,为学生健康成长、成才打下坚实的基础。

2. 相关概念界定

2.1 中学生关联感

2.1.1 概念界定

已有研究者从不同的角度提出了关联感的定义,作为一个心理学概念,关联感和联结性(relatedness)在很多时候被重叠和交叉使用(Townsend&Mewhirter, 2005)。例如 Barber 等人将联结性定义为“儿童与群体或组织中的重要他人之间建立的联系,这种联系可以提供归属感、不孤独感以及情感联结。它取决于环境中的亲密性,由不同程度和水平的爱、支持、奉献、积极情感等结合在一起。”就目前已有的研究文献,可以发现广义的联结有不同形式(Bellingham et al., 1998)既包括对自我的联结,也包括对他人的联结;既包括家庭的、人际间联结,如 Turner 将联结性定义为家庭中的凝聚力和父母接纳性(Turner et al., 1993)也可以包括团体的、学校的、社会的、文化的联结;既可以包括对人的联结,也可以包括对物的联结,甚至可以指个体对生命中更广泛的意义感或目标的联结。

尽管关于联结性的具体定义不同的研究者有不同的看法,但大多包含着“自我与他人之间的关联感受”这个核心成分, Ryan 等人的自我决定理论中(Ryan&DeCi, 2000),关联感指的是“感到自己与他人联接在一起,有关心的人,能获得他人的关心。”他们进一步指出,关联感的需要目的在从与他人的交流中感受到温暖和关怀,这种需要的满足能促使人们健康地成长,而需要得不到满足时人们就会表现出不健康和不理想的生活状态。Sato(Sato, 2001)则提出,关联

感是自我的一个功能系统，这个功能系统倾向于把自我看成是与他人不可分割的，思维单元不是独立个体，而是个体所属的群体，这个群体既可以是家人或密友，也可以是个体所投入或参与的团体、组织等。因此无论是关联感还是联结性，都是个体对自身与他人之间关系的内部表征，其特点是有关“自己和他人联结在一起”的主观感受。

联结类型的丰富多样，充分说明联结概念具有多维性和复杂性。从具体的关系而言，联结既可以包括人际关系中最基础的亲子关系或依恋，青春期时与同伴之间形成的亲密友谊，以及成人时期与异性之间建立的伴侣关系(Newcomb, 1990)。而从更为抽象更为宽泛的内容来看，个体还可以与自身所处的环境(如团体、群体、文化等)建立联结关系(Timpone, 1998)，如Daneshpour曾提出文化联结是指个体在人际关系中的联结性受价值观导向而不是受人际关系差异性的导向，这种情况在西方文化价值观中表现得更为普遍。而Maton等人认为团体联结包括五个方面，即个体与大家庭、宗教环境、业余活动、同伴和老师之间的联结性(Maton et al, 1998)。

从上述有关关联感定义和作用的介绍可以看出，关联感的概念中不仅包括重要的他人，还包括成长过程中所有对个体生长发展产生重要影响的群体和环境。

2.1.2 中学生关联感的相关研究

对关联感的测量从所涉及的对象范围上分，有个体与重要他人形成的关联感，也有与群体如学校、社团等建立的关联感，还有研究的是更为抽象更为宽泛的各种人际关系的整合感受，如社会关联的测量。

在分析个体与重要他人或家庭，特别是与父母之间的关联感时，不少学者采用问卷调查的方式进行研究。如：Beyers等人提出采用家庭系统区分量表(DIFS)、亲子关系问卷(RFMQ)以及Kerns的依恋安全性量(KSS)表评估联结性，将这些问卷中的信任、沟通、凝聚力、情感亲密性、父母的反应性和可获得性等多个维度作为关联感指标。在亲子联

结和家庭联结的跨文化比较研究中，可以看出青少年对父母的情感联结会随年龄增长而出现下降的趋势，无论是在集体主义还是个人主义的文化背景下青少年的亲子联结趋势彼此相似(Fuligni, 1998)。

有关学校联结和团体联结的研究，主要集中在学校心理咨询领域。这类联结性的测量往往包括青少年对学校、团体中人际关系的知觉(如感受到被支持、被关心和人际之间的亲密性)，对自身与学校、团体的关系知觉(如感到自己是其中一员，感到与学校、团体联系在一起)，以及对学校、团体重要性的态度(如参与活动的热心程度以及活动表现等)。Loukas等人在研究中选取青少年健康问卷中的五道题目作为青少年对学校联结性的指标，题目如“我在这所学校感到很安全”、“我觉得自己与这所学校的人很亲近”等等(Loukas et al, 2006)。Whitlock(Whitlock, 2007)的研究中自编6道题目，测查个体在群体中被他人尊重、信任和喜欢等方面的主要感受。可以看出，对学校联结和团体联结的测量既有归属感的内容，同时也包含对人际关系特性的关注。

与亲子联结、家庭联结、团体联结或学校联结有所不同，社会联结不仅反映了个体内在的归属感，而且是个体对自己过去和当前关系经验的全部认知和整合。Lee等人认为(Lee&Robbins, 1995)，一个人如果难以与他人建立联结性或关系感，就会使自己远离他人，难以承担应有的社会角色和责任，而这些又导致他们陷入更深的孤立境地。他们会无法正确地认识别人或让别人理解自己，找不到自己的归属地，过着孤立无援的生活。如果这样的问题发生在早期，有关归属感的一些基本问题如喜欢、信任、基本的社交技能等得不到解决，还会对个体后来的发展产生影响。Lee和Robbins(Lee&Robbins, 1995)编制的归属感问卷中，包含着社会联结的子量表，一些学者以此作为社会联结的研究工具。与上面的联结性测量有所不同的是，问卷中的题目往往用于了解个体总体的、普遍的联结性或关

系感，而并无特指的某个具体对象或具体关系，题目如“我感到与这个世界无关”、“我感到与周围的人很疏远”等。这方面的研究通常也是与个体孤独感、主观幸福感等方面的心理健康问题结合在一起进行分析和探讨(chen&chung, 2007;Yooo&Lee, 2008)。Deci等人进行的三种基本心理需要满足感的研究中，对关系感的测量内容与Lee和RobbinS的社会联结问卷题目有些类似，例如“我周围的人都喜欢我”，Vansteenkiste(vansteenkisteetal., 2006)等人在研究中就曾采用该问卷中的关系感需求子量表，分析中国留学生的系感与主观幸福感和适应性的关系。

2.2 家庭功能

2.2.1 概念界定

“家庭功能”的概念反应了家庭不是某一个或某几个因素，而是一个系统。Olson认为家庭功能涉及一个家庭成员之间的沟通，情感交流以及家庭成员制定的规则。

Beaver认为家庭功能涉及到一个家庭成员之间的亲密度和相互沟通的质量。Shek认为家庭功能是一个家庭从其家庭系统、相互关系、关怀、应对能力、家庭凝聚力以及困难应对中所体现的家庭生活质量。Epstein和Skinner认为家庭功能是指家庭为家庭成员提供生理、心理等方面健康发展的条件。以上主要从结构取向和执行过程两方面来进行定义

2.2.2 家庭功能的理论

家庭功能是指家庭对家庭成员的生理、心理、社会性等的发展所起的作用。目前关于家庭功能理论的探讨，主要有过程取向和结果取向两种。家庭功能是指家庭系统中家庭成员之间的情感联系、家庭规则、家庭沟通以及应对外部事件的有效性，被认为是比教养方式等表层变量更能影响家庭成员心理发展的一个深层变量(Olson, 1993)。

McMaster家庭功能模型理论是在1978年提出的，以家庭系统运作过程为核心。McMaster等人认为家庭系统实现其各项功能的效果直接影响个体身心健康状况

和情绪问题。如果家庭没能实现它的功能，则容易产生各种问题，相反，如果实现了，那么家庭成员的身心健康状况就会很好。他们认为，家庭的基本功能在于为家庭成员提供一个训练各种能力的一个平台，包括问题解决能力、沟通、家庭角色分工、情感反应能力等。事实上，家庭有很多概念，但是这些概念比较散乱，不能完整地表达清楚家庭的功能，而该理论却把这些不同概念整合起来，使其形成完整的家庭功能的概念与结构。它强调家庭的机制及家庭实现其功能的过程，它把完成各项家庭任务作为家庭的首要目标，当然，危机任务也包括在其中。当面对这些任务的时候，需要家庭成员共同面对，共同努力，制定出解决方案，在这个过程中，成员获得了成长，培养了亲密性和凝聚力。在该理论中，核心任务是任务的完成，其它6个维度以此为中心。这7个维度有机地联系在一起，共同评价一个家庭的功能发挥的效果。

2.3 核心自我评价

2.3.1 概念

核心自我评价是个体不清楚自己是什么样的人的情况下，对自己进行的基本评价。同时，它也是个体自身人格的评价，并且会影响其对自身的具体评价。Parker把核心自我评价的概念定义为“个体潜意识中就存在的，对自己的最基本的评价”，并且把这些评价分为：对自己的评价、对他人的评价和对现实的评价三类。Judge认为自我的核心评价是这三类评价中最为重要的，因为自我的核心评价是一个人无论对自己还是对别人和世界的所有评价的一个基础所在。

2002年，Judge, Bono等人重新定义核心自我评价的概念，认为核心自我评价是“一种宽泛的人格结构，反映着对自己、环境以及自我与环境关系的评价，是一个人在任时候和环境下，对自身能力和自身价值的基本评价”。核心自我评价反映的是个体对自己最基本和原始的评价，一旦形成就不会轻易的改变。有研究显示，一个高核心自我

评价的人，在任何时间和环境下，对自己具有高自我效能感和高自我价值感，在任何情景下都会个体都会对自己有一个积极和肯定的评价。

2.4 幸福感

2.4.1 概念界定

幸福感(Subjective Well-being,简称SWB)是指评价者根据自己的情况和生活状态而做出的对自己是否幸福的一个评价，它包括生活满意度、积极情感和消极情感三个维度。同时，幸福感有主观性、稳定性和整体性三个特点：(1)主观性，评价者根据自己内定的标准而非他人的标准来进行评估，评估依赖的指标是主观的。每个人可能做出相同的评价结果，但他们心中的一系列评价过程、依据的评价指标以及评价中的各方面的衡量却是完全不同的。(2)稳定性，主观幸福感测量的是长期而非短期的情感反应和生活满意度，所以它具有相当的稳定

性。研究证明，主观幸福感有跨情境的一致性。(3)整体性，主观幸福感是对情感反应的评估和认知判断的一种综合评价。主观幸福感包括积极情感、消极情感和生活满意度。主观幸福感作为心理健康状况的重要标志之一，一直是积极心理学的研究热点。青少年时期是身心发展的关键时期，对其主观幸福感的考察有助于改善和提升青少年的主观幸福感。

3. 研究应用前景

研究青少年关联感、核心自我评价、家庭功能和幸福感的关系，提供关于青少年关联感、核心自我评价、家庭功能在其中的影响机制具体情况，具有一定的应用前景，可以帮助心理教育工作者提供中学生的心理健康教育方面的启发，有利于他们进一步采取相应措施，为中学生健康成长、成才打下坚实的基础。

参考文献

- [1]高侠丽,侯春在.家庭功能理论的研究进展[J].社会心理科学,2008,23(3):29
- [2]张馨.大学生攻击行为与其家庭功能、道德推脱水平的关系研究[D].哈尔滨:哈尔滨师范大学,2012
- [3]胡芳,马迎华,胡利明等.中学生主观幸福感与家庭功能的关系[J].北京大学学报,2010,42(3):323
- [4]顾海艳.青少年家庭功能及其与主观幸福感的关系[D].长春:东北师范大学,2009,6
- [5]温忠麟,侯杰泰,张雷.调节效应与中介效应的比较和应用.心理学报,2005,37(2):268—274
- [6]温忠麟,张雷,侯杰泰,刘红云.中介效应检验程序及其应用.心理学报,2004,36(5):614—620
- [7]沃建中,林崇德,马红中等.中学生人际关系发展特点的研究.心理发展与教育,2001,3:9—15
- [8]王美萍,张文新.青少年期亲子冲突与亲子亲合的发展特征.心理科学,2007,30(5):1196—1198
- [9]王英春,邹乱.青少年人际交往能力的发展特点.心理科学,2009,(5):1078—1081
- [10]吴超.中学生人际关系与主观幸福感的相关性研究.西南大学硕士学位论文,2008
- [11]郑志萍.家庭环境、父母教养方式与青少年主观幸福感的关系研究[D].天津:天津师范大学,2011
- [12]胡炳政.青少年核心自我评价的发展特点及其与多维生活满意度的关系.中国儿童保健杂志,2013,2/(4),361—363
- [13].黎建斌,聂衍刚.核心自我评价研究的反思与展望心理科学进展,2010,75(12),1848—1857
- [14]何丹,易芳.青少年核心自我评价、积极情绪和生活满意度的关系.中国健康心理学杂志,2013,27(6),891-892
- [15]张兴贵.青少年学生人格与主观幸福感的关系[D].广州:华南师范大学,2003.
- [16]汪向东.心理卫生评定量表手册(增订版)[M].北京:中国心理卫生杂志社,1999:36-41.
- [17]吴超.中学生人际关系与主观幸福感的相关性研究[D].西南大学,2008.
- [18]赵淑媛.高中生主观幸福感及其与心理健康的关系[D].长沙:湖南师范大学,2006.

- [19] 王士雷. 高中生主观幸福感对学业成就影响的研究[D]. 长春: 东北师范大学, 2008.
- [20] Nadine FM, Heyjung J, Jieun S. Death of parents and adult psychological and physical well-being: A prospective U. S. national study[J]. *J Fam Issues*, 2007, 28(12): 1611-1638.
- [21] Dario G, Mayra M, Lgor S. The subjective components of happiness and their attainment: a cross-cultural comparison between Italy and Cuba[J]. *Soc Sci Inform*, 2006, 45(4): 601-630.
- [22] Diener E. Subjective well-being[J]. *Psychol Bul*, 1984, 95(3): 542-575.
- [23] Miller IW, Ryan CE, Keitner GI, et al. The McMaster approach to families: theory, assessment, treatment and research[J]. *J Fam Ther*, 2000, 22(1): 168-189.
- [24] Huebner ES. Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children[J]. *Psychol Assess*, 1994, 6(2): 149-158.
- [25] Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index[J]. *Am Psycho*, 2000, 55(1): 34-43.
- [26] Shek DTL. Assessment of family functioning in Chinese adolescents: The Chinese version of the family assessment device[J]. *Res Social Work Prac*, 2002, 12(4): 502-524.
- [27] Konu AI, Lintonen TP, Rimpela MK. Factors associated with schoolchildren's general subjective well-being[J]. *Health Educ Res*, 2002, 17(2): 155-165.
- [28] Randall B, Eric K, William PE. Familial functioning as a support system for adolescents' postdetention success[J]. *Int J Offender Ther*, 2003, 47(5): 529-541.
- [29] David MJ, Monica JM, Lori JS. Family functioning in school-age children with cystic fibrosis: An observational assessment of family interactions in the mealtime environment[J]. *J Pediatr Psycho*, 2005, 30(2): 179-186.
- [30] Andrea KR, Fern KW. Family ties, physical health, and psychological well-being[J]. *J Aging Health*, 2007, 19(6): 907-920.
- [31] Diener E, Diener M. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 68: 653-663.
- [32] Bono JE, Judge TA. Core self-evaluations: A review of the trait and its role in job satisfaction and job satisfaction and job performance[J]. *European Journal of Personality*, 2003, 17(2): 5-18.
- [33] Judge TA, Erez A, Bono JE, et al. The Core Self-Evaluations Scale: Development of a measure[J]. *Personnel Psychology*, 2003, 56: 303-333.
- [34] Watson D, Clark LA, Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988, 54: 1063-1070.
- [35] Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, et al. The satisfaction with life scale[J]. *Journal of Research in Personality*, 1985, 30: 389-399.
- [36] Baron RM, Kenny DA. The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986, 51: 1137-1182.

(责任编辑: 冯霞)

成长型思维与成就目标定向的关系

——探析学业自我效能的中介作用

金宇璐 赵崇池 陶维东

湖州师范学院教师教育学院

摘要: 使用成长型思维量表、学业自我效能量表和成就目标定向量表,探索大学生成长型思维模式、成就目标定向和学业自我效能之间的关系,确定学业自我效能是否起一定的中介作用。结果发现大学生在成长型思维、成就目标定向和学业自我效能之间两两相关;在成长型思维与成就目标定向成绩趋近目标、掌握趋近目标、掌握回避目标维度的关系中,学业自我效能中介作用显著,并建立三者各维度间的结构模型。

关键词: 成长型思维; 成就目标定向; 学业自我效能; 大学生

1. 引言

Carol Dweck 研究发现,个体对自身重要特质(人格、智力、道德等)是否具有可塑性持有两种不同的观点:一种观点认为能力和智力是可塑的,是可以通过学习来培养的,这是 Dweck 教授称为成长型思维模式 (Growth Mindset)^[1]。此外,还有一种思维模式和前一种相反,认为个体重要特质是不可改变的,例如智力、人格、能力,这些是天赋,被称为固定型思维模式 (Fixed Mindset)。

Elliot 和 Dweck 提出的成就目标定向三因素结构中的成绩趋近目标在学习过程中有时也会选择具有挑战性的任务,以此向他人展示自身的能力^[2]。成绩回避目标的个体注重在与他人比较的过程中如何减少呈现自身的错误和不足的成绩表现结果,倾向于选择挑战性低的任务,以回避失败,换言之,就是对能力的不利因素体现判断^[5]。随着成就目标定向研究发展至 20 世纪 90 年代,有部分学者推测将掌握-趋近区分引入成就目标定向中,普遍偏向 2×2 成就目标定向模型,并在四因素结构模型的创新基础上将其分掌握趋近目标定向、掌握回避目标定向、成绩趋近目标定向和成绩回避目标定向^[3]四个维度。基于自我效能感的基础(指个体对自身在不同情境中能够有效处理各种事物的判断力及预期),将呈现在学习领域中的主观判断力量化为学业自我效能感。

如何有效提高大学生的学业质量与学业成就成为当下关注的重点之一。在现实中,教师以及大学生常在大学学业的实践情境中,往往陷入难以提高学生学业质量的困境。而成长型思维领域的研究,可能成为提高学生学业成就的方法之一,然而,国内学者在成长型思维和成就目标定向在教育领域的探究相对较少,对成长型思维、自我效能感和成就目标定向之间关系的探究亦较少。研究表明成长型思维模式干预训练可以影响青少年特殊教育被试的动机,而动机是成就的一个重要预测因素,所以研究成长型思维与成就目标定向之间关系具有一定意义。Dweck、Leggett 和 Pintric 先前实证研究中,不同成就目标定向的个体存在着自我效能感亦呈现出显著差异的情况^[2]。因此,为研究成长型思维、成就目标定向四维度、学业自我效能之间的相关关系奠定了基础。研究假设作为成长型思维与成就目标定向之间的中介因素,学业自我效能在其中至关重要。本研究有利于成长型思维模式在大学生学习生活中的实践与发展。

2. 方法

2.1 研究对象

依照方便抽样原则,本研究抽取 500 名本科大学生作为调查样本,共发放问卷 500 份,所有问卷均回收,有效数据 459 份,回收率为 100%,有效率为 91.8%。有效问卷中,男生 245 人 (53.4%), 女生 214 人 (46.6%);

城镇 269 人 (58.4%), 农村 199 (41.6%); 大一年级学生 72 人 (17.2%), 大二年级学生 114 人 (25.0%), 大三年级学生占比 126 人 (26.6%), 大四年级学生 147 (31.2%); 学生干部 245 人 (46.6%), 非学生干部 214 (53.4%)。

2.2 研究工具

使用个人基本情况调查表、成就目标定向量表、学业自我效能量表和成长型思维量表，问卷采用匿名的方式填写。(1) 成长型思维量表采用的是 Dweck (1999) 等人编制的问卷共计六题, 4-6 题是测量成长型思维, 采取正向计分, 1-3 题是测量固定型思维, 采取反向计分。总体采用 6 级计分制, 1 表示“完全不同意” 6 表示“完全同意”。得分

越高表示在该维度的取向越强。(2) 成就目标定向量表采用 Elliot 和 Church 编制, 由蒋京川等人(2004) 翻译的成就目标定向问卷。该问卷分为掌握目标、成绩趋近目标、成绩回避目标三个分问卷。每个分问卷包括 6 个项目, 采用 5 点计分。(3) 学业自我效能感问卷(梁宇颂, 2000) 在国内研究使用较为广泛且具有较好信效度。该量表参考 MSLQ 中有关维度, 将学业自我效能感分为学业能力自我效能感与学习行为自我效能感两个独立维度, 每个维度 11 题, 共 22 题。

运用 spss 22.0 采用可靠性分析, 对成长型思维量表、成就目标定向量表、学业自我效能量表进行检验, 如表 2.1:

表 2.1 各量表的内部一致性系数

维度	克隆巴赫 α 系数	项数
成就定向目标量表	0.836	29
成绩趋近目标	0.942	9
掌握趋近目标	0.935	9
成绩回避目标	0.858	6
掌握回避目标	0.902	5
学业自我效能量表	0.976	22
学习能力自我效能	0.956	11
学习行为自我效能	0.952	11
成长型思维量表	0.939	6
成长型思维模式	0.905	3
固定型思维模式	0.919	3

由表 4.2 可知, 各量表的 Cornbacha 分别为 0.836、0.976、0.939, 本研究量表及其各维度的内部一致性信度均为 0.8 以上, 说明各量表及其分量表均具有良好的信度。成长型思维、学业自我效能、成就目标定向量表的效果度检验分别为 0.927、0.957、0.879, 由此可知本研究中的量表具有较高效度。探索性因素分析用于测试可能的常见方法偏差。通过整合每份问卷中的所有项目进行探索性因素分析, 第一个共同因素的解释率为 34.806%, 不到 40%。因此本研究的

数据中没有严重的常见方法偏差。

2.3 研究程序

整理回收问卷, 用 Excel 建立数据库, 用 SPSS22.0 进行数据统计与分析。

3 结果

3.1 大学生成就目标定向、学业自我效能和成长型思维的相关分析

本研究将大学生成就目标定向、学业自我效能和成长型思维进行相关分析, 并且得到以下结果:

表 3.1 成长型思维、成就目标定向、学业自我效能各变量之间的相关分析

	1	2	3	4	5	6
成绩趋近目标	1					
掌握趋近目标	0.926**	1				
成绩回避目标	-0.783**	-0.833**	1			
掌握回避目标	-0.394**	-0.484**	0.716**	1		
学业自我效能	0.386**	0.348**	-0.303**	-0.022	1	
成长型思维	0.293**	0.288**	-0.298**	-0.054	0.909**	1

注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$

相关分析结果显示, 成绩趋近目标与掌握趋近目标, 成长型思维, 学业自我效能呈显著的正相关关系 ($r=0.926$, $p<0.01$; $r=0.293$, $p<0.01$; $r=0.386$, $p<0.01$), 而与成绩回避目标、掌握回避目标呈显著的负相关关系 ($r=-0.783$, $p<0.01$; $r=-0.394$, $p<0.01$)。掌握趋近目标与成长型思维, 学业自我效能呈显著的正相关关系 ($r=0.288$, $p<0.01$; $r=0.386$, $p<0.01$), 而与成绩回避目标、掌握回避目标呈显著的负相关关系 ($r=-0.833$, $p<0.01$; $r=-0.484$, $p<0.01$)。成绩回避目标与掌握回避目标呈显著的正相关关系 ($r=0.716$, $p<0.01$), 而与成长型思维、学业自我效能呈显著的负相关关系 ($r=-0.298$, $p<0.01$; $r=-0.303$, $p<0.01$)。掌握回避目标与学业自我效能和成长型思

维没有显著相关。成长型思维与学业自我效能呈显著的正相关关系 ($r=0.909$, $p<0.01$)。

3.2 学业自我效能在成长型思维和成就目标定向之间的中介分析

3.2.1 学业自我效能在成长型思维和成绩趋近目标之间的中介作用。从上表可以得知, 成绩趋近目标、成长型思维以及学业自我效能感都是可以呈现出双方互相关联的。本文为了将中介作用检验尽可能地满足, 结合以上分析, 可进一步根据逐步回归法来检验学业自我效能在成长型思维和成绩趋近目标间的中介作用。

全面探析学业自我效能发挥在成绩趋近目标与成长型思维里面的中介作用, 结果详见表 3.2, 中介效应的检验程序如下:

表 3.2 学业自我效能对成长型思维和成绩趋近目标之间的中介作用 (N=459)

步骤	因变量	自变量	R2	F	β	t
第一步	成绩趋近目标	成长型思维	0.086	42.959**	0.218	6.554**
第二步	学业自我效能	成长型思维	0.827	2185.419**	0.664	46.748**
		成长型思维			-0.248	-3.240**
第三步	成绩趋近目标	学业自我效能	0.168	25.992**	0.702	6.701**

注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$

第一步: 以成绩趋近目标作为因变量, 成长型思维为自变量展开回归分析, $y=cx+e$ 检验方程里面的系数 c 是不是具有显著性。由表 2 可知, 成长型思维对成绩趋近目标的回归系数为 0.218, 且显著 ($p<0.01$), 成长型思维显著将成绩趋近目标基本预测出来。

第二步: 展开回归分析时, 因变量设定为学业自我效能, 自变量设定为成长型思维, 检验方程 $m=ax+e$ 里面的系数 a 是不是存在着显著性。由表 2 可知, 关于学业自我效能感, 成长型思维对此的回归系数 a 是 0.664, 是具有极强的显著性 ($p<0.01$), 成长型思维也可以对学业自我效能进行十

分显著的预测。

第三步：展开回归分析时，因变量设定为成绩趋近目标，自变量设定为学业自我效能与成长型思维，检验方程主要是 $y=c'x+bm+e$ ，该方程里面的系数 c 与 b 要被检

验。从表 3.2 可以得知，系数 c' 为 -0.248，显著，系数 b 为 0.702，且显著。因此，学业自我效能能在成长型思维和成绩趋近目标之间起部分中介的作用。

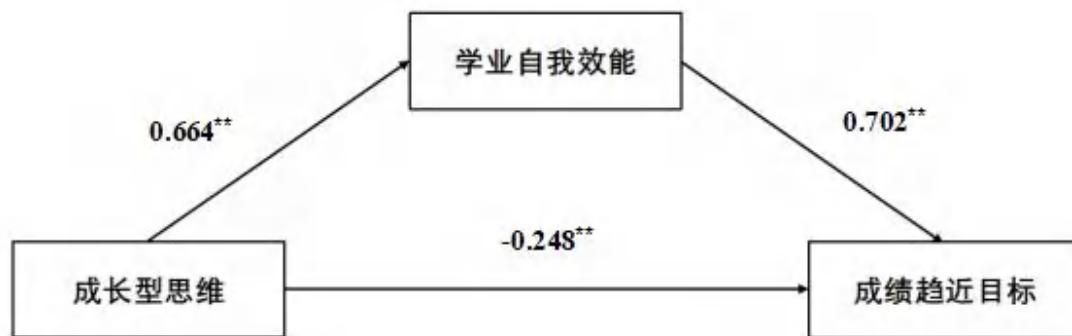


图 3.1 学业自我效能能在成长型思维和成绩趋近目标之间的中介作用

3.2.2 学业自我效能能成长型思维和掌握趋近目标之间的中介作用。由表 3.1 可知，成长型思维、学业自我效能感和掌握趋近目标均呈现两两相关现象。研究满足中介作用检验的前提，结合以上分析，可进一步根据逐步回归法来检验学业自我效能能成

长型思维和掌握趋近目标间的中介作用。

然后再回归分析学业自我效能发挥在掌握趋近目标与成长型思维里面的中介作用，结果详见表 3.3 中介效应的检验程序如下：

表 3.3 学业自我效能能成长型思维和掌握趋近目标之间的中介作用 (N=459)

步骤	因变量	自变量	R2	F	β	t
第一步	掌握趋近目标	成长型思维	0.083	38.869**	0.208	6.430**
第二步	学业自我效能	成长型思维	0.827	2185.419**	0.664	46.748**
		成长型思维			-0.119	-1.569
第三步	掌握趋近目标	学业自我效能	0.126	32.849**	0.492	4.734**

注：* $p<0.05$ ，** $p<0.01$

由表 3.3 可知，系数 c' 为 -0.119，不显著，系数 b 为 0.492，且显著。因此，学

业自我效能能成长型思维和掌握趋近目标之间起完全中介的作用。



图 3.2 学业自我效能能成长型思维和掌握趋近目标之间的中介作用

3.2.3 学业自我效能在成长型思维和成绩回避目标之间的中介作用。由表3.1可知,成长型思维、学业自我效能感和成绩回避目标均呈现两两相关关系。研究满足中介作用检验的前提,结合以上分析,可进一步根据逐步回归法来检验学业自我效能在成长型思维和成绩回避目标间的中介作用。

表 3.4 学业自我效能在成长型思维和成绩回避目标之间的中介作用 (N=459)

步骤	因变量	自变量	R2	F	β	t
第一步	成绩回避目标	成长型思维	0.089	44.692**	-0.224	-6.685**
第二步	学业自我效能	成长型思维	0.827	2185.419**	0.664	46.748**
第三步	成绩回避目标	成长型思维 学业自我效能	0.095	23.883**	-0.100 -0.187	-1.240 -1.700

注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$

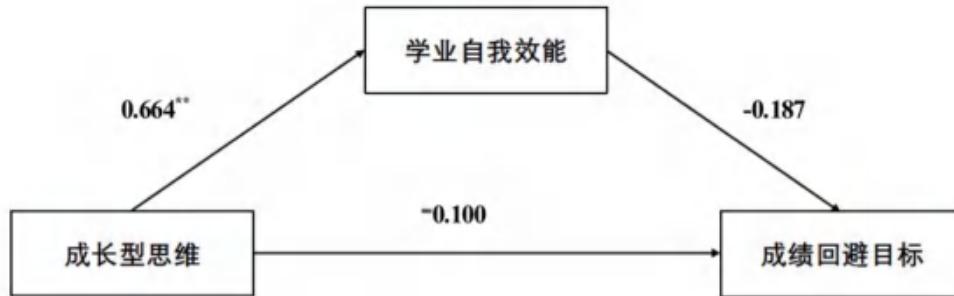


图 3.3 学业自我效能在成长型思维和成绩回避目标之间的中介作用

3.2.4 学业自我效能在成长型思维和掌握回避目标之间的中介作用。由表3.1可知,成长思维、学业自我效能和掌握回避目标都是成对相关的。本文研究的重要前提条件是与中介效应检验趋于一致。综上所述,我们能够利用逐步回归法进一步检验学业

自我效能感在成长思维和掌握回避目标之间的中介作用。

全面探析学业自我效能发挥在掌握趋近目标与成长型思维里面的中介作用,得到的结果如下表:

表 3.4 学业自我效能在成长型思维和掌握回避目标之间的中介作用 (N=459)

步骤	因变量	自变量	R2	F	β	t
第一步	掌握回避目标	成长型思维	0.003	1.315	-0.045	-1.147
第二步	学业自我效能	成长型思维	0.827	2185.419**	0.664	46.748**
第三步	掌握回避目标	成长型思维 学业自我效能	0.032	7.470**	-0.356 0.469	-3.836** 3.686**

注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$

结果如表3.4所示,从表中可以看出成

长型思维对学业自我效能感的回归系数 a

为0.664且显著($p<0.01$)，成长型思维也显著预测了学业自我效能。因此，学业自我

效能能在成长型思维和掌握回避目标之间起到部分中介作用，中介作用显著。

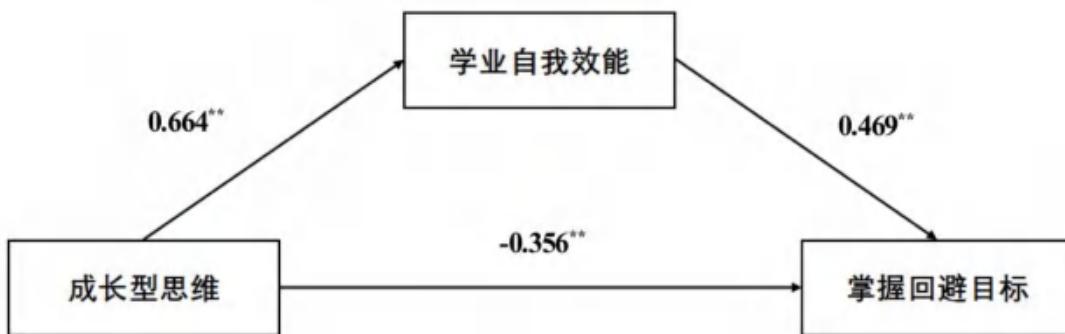


图3.4 学业自我效能对成长型思维和掌握回避目标之间的中介作用

4. 讨论

首先、通过数据分析表明，大学生成长型思维对成绩趋向目标、掌握回避目标维度上具有正向的预测作用，起完全中介作用。成长型思维模式得分越高的大学生，学业自我效能感越强，该大学生的成绩趋向目标就越强。而成长型思维得分对个体掌握回避目标具有反向的预测作用，成长型思维模式得分越低的大学生学业自我效能感越弱，该大学生的掌握回避目标就越强。其次、相关分析表明，成就接近目标与掌握接近目标、成长思维和学业自我效能呈正相关，而成就回避目标和掌握回避目标呈负相关。掌握接近目标与成长思维呈显著正相关，成就回避目标与掌握回避目标呈显著负相关。成就回避目标与掌握回避目标呈显著正相关，成就回避目标与成长思维和学业自我效能呈显著负相关。成长型思维模式与学业自我效能感呈显著正相关。最后、在人口统计学变量分析中，大学生成就目标定向各维度在出生地、担任职务上呈现显著差异，大学生成长型思维在是否担任学生干部职务上具有显著差异，其余人口统计学变量差异均不显著。

4.1 大学生成长型思维、成就目标定向、学业自我效能现状与人口统计学差异

大学生成长型思维在性别上无显著差异，女大学生的成长型思维均分略高于男大学生。大学生成长型思维在大学生出生地上

无显著差异，城镇出生地大学生在成长型思维均分上略高于农村出生地的大学生。这可能与城乡经济、文化差异有关，居住地为城市的大学生视野更开阔，接收信息较多因而对自我要求更高，更希望获得高成就，提高自身能力，在未来激烈社会竞争中拥有更多主动权选择权有关。

大学生成长型思维在是否担任学生干部职务上存在显著差异，具体表现为：担任学生干部的大学生成长型思维均分显著高于非学生干部大学生。这可能是因为学生干部在大学生活中会遇到更多具有挑战性的任务，在完成挑战任务中，逐渐形成智力或能力可塑性信念。

在本研究中，不同人口统计学变量下的大学生学业自我效能感没有显著差异。然而，其他研究表明，不同性别的学生在学业自我效能感上存在显著差异，不同的研究得出了不同的结果。结果不一致的原因可能与调查区域和受试者人数分布有关，也可能与所使用的量表不同相关。

4.2 大学生成长型思维、成就目标定向、学业自我效能的关系分析

根据结果可知，大学生成长型思维、学业自我效能、成就目标定向两两之间存在显著相关。

4.2.1 大学生成长型思维与成就目标定向的关系分析。本研究的结果表明，大学生成长型思维可以预测成就目标定向，与以

往相关研究的结果一致。国内香港学者陈伟文和黄奕利的研究在探讨在中国文化背景下，内隐智力理论与目标定向之间的关系，以及二者与学生学业成就之间的共同联系，获取大学生对目标取向、思维模式理论和大学平均成绩的信念^[11]。结果表明成长型思维信念通过促进学生对掌握目标和表达方法的认识有助于提高学生的学习成绩。学生的成绩回避目标与学业成绩呈负相关关系^[12]。

4.2.2 大学生学业自我效能与成就目标定向的关系分析。本研究的结果表明，大学生学业自我效能感可以预测各维度成就目标定向，这与之前的研究结果一致。Dweck、Leggett(1988) 和 Pintrich(2003) 的研究表明，不同成就目标之间的个体自我效能感存在显著差异。国内学者孟 Hui (2003) 等研究也表明，自我效能感与成就接近目标、掌握目标呈正相关，与成就回避目标呈负相关。Bell(2002)指出掌握目标取向能显著预测自我效能感。Carmona 的研究结果表明，表现接近目标的个体比表现回避目标的个体具有更高的学业自我效能感，与相关研究结果一致。

4.2.3 大学生成长型思维与学业自我效能感的关系分析。本研究的结果表明，学生成长型思维可以正向预测学业自我效能感，这与以往相关研究的结果一致。已有研究探讨成长型思维模式干预对特殊教育学生阅读自我效能感及动机的影响。自我效能感方面的一项随机对照试验研究，成长型思维可以增强女性在科学和工程领域的自我效能感^[13]。这项研究探讨了互联网提供的“成长型思维”培训对女性参与科学、工程、技术(“STEM”)学科指标的影响。研究假设通过强化智力可塑性信念和否定性别数学刻板印象来提高 STEM 的自我效能和追求 STEM 的意图。结果表明成长型思维与刻板不信任呈显著正相关；成长型思维与男性 STEM 自我效能呈显著正相关；刻板不信任与女性 STEM 自我效能呈显著正相关，STEM 自我效能与追求 STEM 的意向呈显著正相关^[14]。

4.3 学业自我效能在成长型思维和成

就目标定向关系中的中介作用

在成长型思维与成就目标定向之间关系的领域，普遍认为在二者之间存在中介变量。本研究结合前人相关研究的基础上，将大学生学业自我效能作为二者间中介变量进行讨论。

4.3.1 成长型思维对成绩趋向目标具有正向的预测作用，成长型思维模式得分越高的大学生学业自我效能感越强，该大学生的成绩趋向目标就越强^[15]。而成长型思维得分对个体成绩回避目标具有反向的预测作用，成长型思维模式得分越低的大学生学业自我效能感越弱，该大学生的成绩回避目标就越强。

4.3.2 成长型思维对掌握趋向目标具有正向的预测作用，成长型思维模式得分越高的大学生学业自我效能感越强^[16]，该大学生的掌握趋向目标就越强。而成长型思维得分可反向预测个体掌握回避目标情况，成长型思维模式得分越低的大学生学业自我效能感越弱，该大学生的掌握回避目标就越强。

4.3.3 在大学生的学业追求上，培养成长型思维有利于其学业自我效能的提升，促进大学生在学习中充分发挥主观能动性。相反，固定思维模式的大学生会怀疑自己的学习能力，降低学业自我效能感，并对学习成绩持回避态度^[17]，因而阻碍学习能力的发挥，降低成绩趋向和掌握趋向的意志。

未来此问题的研究可以继续在以下几个方向做进一步研究。首先、问卷调查采用的是方便取样，只选取了一所大学的大学生，样本数量有限，研究结果不能推论到其他地区和学校的大学生。在今后的研究中选取样本时可以放大区域，选取一些具有相同特点区域的大学生作为样本进行研究。其次、研究工具有局限性。本研究的成长思维量表采用了 Dweck(1999)等人编制的成长思维量表。在所处不同时代大背景下，大学生的成长型思维量表也应随之更新。问卷共六道题目，题量偏少。在今后的研究中可以根据符合时代时间选取合适的问卷或者在问卷的基础上做出修改再调查。最后、本研究

探讨的因素有限，还有一些额外变量没有考虑到，以后的研究可以尝试引入其他变量，探讨成长型思维模式与其他变量之间的关系，丰富该领域研究，以研究通过变量影响成长型思维模式的培养。

5 结论

(1) 大学生成就目标定向各维度得分与出生地(城镇、农村)以及是否担任学生干部职务显著相关，成长型思维与是否担任

学生干部职务相关。

(2) 大学生在成长型思维、成就目标定向、学业自我效能之间存在两两相关。

(3) 在成长型思维与成就目标定向的三个成绩趋近目标、掌握趋近目标、掌握回避目标维度的关系中，学业自我效能起一定的中介作用并建立三者各维度间的结构模型。

参考文献

- [1] Yeager, D. S., Hanselman, P., Walton, G. M., Murray, J. S., Crosnoe, R., Muller, C., ... & Dweck, C. S. (2019). A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. *Nature*, 573(7774), 364–369.
- [2] 王加利. (2017). 学习沉浸体验与成就目标定向：学业自我效能的中介作用. (Doctoral dissertation, 陕西师范大学).
- [3] 杨舒婷. (2019). 家庭教育对当代大学生成长的影响研究. (Doctoral dissertation).
- [4] 白学军, 刘旭, & 刘志军. (2013). 初中生社会比较在成就目标与学业自我效能感之间的中介效应. *心理科学*, 036(006), 1413–1420.
- [5] Elliot, A. J., & Mcgregor, H. A. (2001). A 2 × 2 achievement goal framework.. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), 501–519.
- [6] 于晓波, & 于书亚. (2015). 大学生成就目标定向与心理幸福感的关系: 自我效能感的中介作用. *河南科技学院学报:社会科学版*(06), 74–77.
- [7] 肖志玲. (2002). 大学生学业自我效能感与成就动机关系研究. (Doctoral dissertation, 华中师范大学).
- [8] 张静. (0). 高中生社会支持、学业自我效能感与学习倦怠的关系研究. (Doctoral dissertation, 山西师范大学).
- [9] 张少华. (2015). 高中生父母教养方式和学业成绩: 学业自我效能感的中介作用. *心理学进展*, 005(012), P. 828–834. Intasao, N. . (2019). 创造性自我效能和思维模式与创造性表现的关系. (Doctoral dissertation).
- [10] Debacker, T. K., Heddy, B. C., Kershner, J. L., Crowson, H. M., Looney, K., & Goldman, J. (2018). Effects of a one-shot growth mindset intervention on beliefs about intelligence and achievement goals. *Educational Psychology*, 38(6), 711–733.
- [11] Rhew, E. A., Piro, J., Goolkasian, P. E., & Cosentino, P. E. (2018). The effects of a growth mindset on self-efficacy and motivation. *Cogent Education*, 5(1).
- [12] Dweck C S. Mindset: The new psychology of success[M]. New York: Random House Incorporated, 2006.
- [13] 王雁飞, 方俐洛, & 凌文辁. (2001). 关于成就目标定向理论研究的综述. *心理科学*, 024(001), 85–86.
- [14] 付春林. 独立学院大学生成就目标定向、学业自我效能对学习时间分配的影响[D]. 金华: 浙江师范大学, 2014.

- [15] 朱丽雅. 大学生成就动机、成就目标定向、学业自我效能对成绩的影响模式探析[D]. 长春: 吉林大学, 2012.
- [16] Elliot, A. J., Murayama, K., & Pekrun, R. (2011). A 3×2 achievement goal model. *Journal of Educational Psychology*, 103(3), 632–648.
- [17] Debacker, T. K., Hddy, B. C., Kershen, J. L., Crowson, H. M., Looney, K., & Goldman, J. (2018). Effects of a one-shot growth mindset intervention on beliefs about intelligence and achievement goals. *Educational Psychology*, 38(6), 711–733.

(责任编辑: 冯 霞)



综述童年期不良亲子冲突解决方式与青少年网络欺凌三种主要参与类型的关系：孤独感的中介作用

孙赵星 浙江师范大学教师教育学院 邮箱：2713108501@qq.com

卞涵琨 浙江师范大学教师教育学院 邮箱：1831133457@qq.com

摘要：随着网络的普及与发展，网络欺凌作为新兴的社会问题，被认为是一个世界难题。本研究将从家庭因素和个人因素出发，探讨网络欺凌三种主要参与类型的影响机制。共有3,629名青少年参与研究，他们完成了关于亲子冲突解决方式、孤独感、网络欺凌实施、受害及旁观者行为的测量。在控制参与者性别、年龄、社会经济地位后，研究发现不良亲子冲突解决方式能分别正向预测青少年网络欺凌三种主要参与类型以及孤独感。孤独感分别中介了不良亲子冲突解决方式与中职生网络欺凌三种主要参与类型之间的关系。本研究将“家庭”—“个人”—“社会”联系起来，发现个人因素是连接家庭问题和社会问题的“桥梁”，家庭问题是社会问题的潜在风险因素。这不仅丰富和拓展了结构功能理论在家庭社会学方面的应用，还为预防和干预青少年卷入到网络欺凌事件中提供了理论指导。

关键词：网络欺凌实施；受害；旁观；不良亲子冲突；解决方式；孤独感

1. 引言：由于网络的便捷性、隐秘性、快速性等特点，网络欺凌作为一种新的社会现象出现。网络欺凌是由团体或个人在任何时候通过电子媒介对他人进行的一种重复的、有意的攻击行为^[1]。在这一新兴的社会现象中，网络欺凌主要存在三种参与群体，分别是网络欺凌实施者、网络欺凌受害者和网络欺凌旁观者^[2]。网络欺凌不仅会给受害者带来消极影响，而且还会影实施者和旁观者的情绪、行为和心理健康^[2]。到目前为止，网络欺凌已经成为一个世界难题。在现有研究中，研究者大多分别探讨了网络欺凌不同参与类型的影响因素，而本研究将在同一机制中，同时，关注到网络欺凌的三种主要参与类型，弥补研究空白。

1.1 不良亲子冲突解决方式与三种网络欺凌参与类型的关系

众多小家庭组成了社会这个大家庭，社会问题往往是众多家庭问题的真实写照。结构功能理论在家庭社会学领域的应用中强调了家庭和整个社会大系统的密切关系。也就是说，家庭问题很可能是社会问题的潜在风险。网络欺凌作为当今普遍存在的社会问

题很可能受到家庭问题的影响。在以往研究中，研究者主要探讨了父母教养方式或风格对个体网络欺凌的影响，并未涉及到家庭中具体问题，如亲子冲突解决方式对个体网络欺凌三种主要参与类型的影响。社会认知理论指出，与行为相关的环境因素和个体因素共同组成了一个动态的作用机制^[3]。本研究通过个人因素（孤独感）把“小环境”（家庭）中较为具体的问题（不良亲子冲突解决方式）和“大环境”（社会）中的新问题（网络欺凌事件）联系起来，探讨家庭问题对社会问题的影响机制。

不得不说，每个家庭中必然存在各种各样的矛盾与冲突。亲子冲突作为其中的典型代表，值得研究者关注。面对亲子冲突，可能会有很多不同的解决方式。亲子冲突解决方式是指父母解决亲子冲突的特定教养行为^[4]。不良亲子冲突解决方式主要包括言语侵犯、间接敌对和身体暴力三种方式。其中，言语侵犯和间接敌对合称为心理攻击。当家庭成员之间运用不良的方式解决冲突时，可能造成孩子更多的内外化问题，如焦虑、抑郁、违反纪律和攻击等^[5]。有研究表明，不

良亲子互动和教养行为可能会影响个体参与到网络欺凌中^[6]，本研究将详细探讨不良亲子冲突解决方式对网络欺凌事件中的实施者、受害者和旁观者这三种主要参与类型的影响及其差异。

Bandura 的社会认知理论指出，儿童可以通过观察和模仿等方式去习得相应的行为。消极的亲子互动和不良的父母行为可能给孩子提供了一个机会去习得攻击性行为^[7]，然后，将学习到的攻击性行为转移到其他环境中，如网络环境^[8]。当家庭内部出现冲突时，亲子之间解决冲突的方式很可能会影响个体之后解决各种问题的方式。无论是言语侵犯，还是间接敌对，亦或是身体暴力，不良的亲子冲突解决方式都向孩子传达了一种带有攻击性的解决问题的方法。在这种环境下成长起来的个体，当他们在便捷且隐蔽的网络世界遇到自己不喜欢的或者不看好的事物时，也会习惯性的用带有攻击性的方式去解决各类问题，如：进行网络欺凌，成为网络欺凌实施者，从而形成一种暴力循环。因此，本研究提出假设 1：不良亲子冲突解决方式正向预测网络欺凌实施。

已有研究表明，网络欺凌受害与家庭特征有关，如缺乏父母情感支持、亲子关系紧张、不良亲子沟通等^[9]。父母接受—拒绝理论^[10]指出，个体心理机能和行为适应在很大程度上取决于个体感知到父母对自己接受或拒绝的程度。在家庭生活中，亲子冲突在所难免。不良的亲子冲突解决方式，可能向孩子传达了一种不被父母接受或者被父母拒绝的信号，这种信号会导致个体陷入对自我不断的怀疑中。久而久之，个体容易缺乏自信^[11]，即使在隐蔽的网络世界里，他们也担心自己不被接受，倾向于一味地讨好他人，遇事不为自己辩护，更容易成为网络欺凌的受害者。因此，本研究提出假设 2：不良亲子冲突解决方式正向预测网络欺凌受害。

此外，Dodge 等人^[12]在社会信息加工理论基础上提出，不良的养育方式可能会使个体在编码相关的社会线索时存在缺陷，这些

缺陷可能会导致个体对他人的意图和行为作出不良归因。这些不良归因可能会影响个体接下来将采取的行动。在网络欺凌事件中，个体容易对其做出不良归因，害怕参与其中会让自己陷入麻烦。长此以往，个体变得更加冷漠。为了避免自己受到伤害，个体更容易成为网络欺凌旁观者。已有研究表明，父母支持是网络欺凌旁观者行为的重要影响因素^[13]，用良好的方式养育孩子能有效促进个体在网络欺凌事件中去帮助他人^[14]。也就是说，不良亲子冲突解决方式作为一种不良的养育方式，很可能造成个体成为网络欺凌事件中的旁观者。因此，本研究提出假设 3：不良亲子冲突解决方式正向预测网络欺凌旁观。

综上，虽然亲子冲突解决方式均可能对网络欺凌的三种参与类型有影响，但不排除这三条路径存在差异的可能性。现有研究并未在同一机制中对其进行比较，若假设 1，假设 2，假设 3 均成立，本研究将检验其是否存在差异。

1.2 孤独感的中介作用

孤独感是指由于个体对人际关系的期望与实际社会状况之间的不一致而产生的一种痛苦的感觉^[15]。Caplan (2002)^[16]指出，孤独感是造成网络使用负面结果最相关的心因素之一。因此，本研究将孤独感作为中介变量，来探讨不良亲子冲突解决方式与网络欺凌三种主要参与类型之间的关系。

社会需求理论指出，当人们保持联系和被关心的内在需求没有得到满足时，孤独感通常就会出现。众多因素中，与家庭有关的因素（如亲子冲突解决方式）被认为在影响个体孤独感水平方面起着至关重要的作用。具体来说，不良亲子冲突解决方式表现出父母对个体更多的排斥和不满，个体很难感受到父母对自己的温暖与关心。当孩子不断经历来自父母的拒绝和批评时，他们很可能将其内在化，认为自己无法从他人那里获得支持和关心。这种信念可能会加剧他们的孤立感、不足感和孤独感^[17]。过去的证据也表明，与父母关系的困难^[18]、父母严厉管教^[19]等均

会导致个体产生更多的孤独感。因此，本研究提出假设4：不良亲子冲突解决方式正向预测孤独感。

此外，已有研究表明，孤独感可能与不良的网络使用有关^[20]。具体来说，父母采取不良的亲子冲突解决方式会向孩子传递一种拒绝、排斥和不满的信号，让孩子陷入更多的自我怀疑和不安之中，慢慢不愿与他人交往，从而感受到更多的孤独。孤独的青少年可能通过网络来寻求情感支持，或者试图运用网络来避免、消除与孤独有关的消极情绪。尽管青少年在上网时可能会找到应对孤独感的资源，但同时也增加了青少年陷入网络欺凌事件中的可能性^[21]。也就是说，有孤独感的青少年很可能卷入到网络欺凌的不同参与类型中，成为网络欺凌事件中的一员。

根据孤独感模型^[22]，孤独感会让个体感到更多的不安全感，这使得他们对于环境中的各种线索保持过度警惕，更容易产生认知偏差。相对于不孤独的人，孤独的人将社会

世界视为一个更具威胁性的地方，容易记住更多负面的社会信息，并期望获得更多负面的社会互动。这容易使个体陷入一种自我强化的孤独循环，在这个循环中往往伴随着敌意、压力、悲观、焦虑、愤怒和低自尊等^[23]。实证研究也表明，孤独感与网络欺凌实施^[24]、网络欺凌受害^[25]、网络欺凌旁观^[26]有着密切的关系，因而孤独感水平较高的个体可能以不同的形式参与到网络欺凌事件中。

综上所述，本研究提出假设5：不良亲子冲突解决方式与网络欺凌实施、网络欺凌受害以及网络欺凌旁观的关系均受到孤独感的中介作用。

总之，本研究旨在探讨不良亲子冲突解决方式对青少年网络欺凌三种主要参与类型的影响机制，形成了一个包括“家庭—个人—社会”三个方面的中介模型（见图1），该模型图在了解不良亲子冲突解决方式与网络欺凌实施者、受害者和旁观者行为直接关系的基础上，进一步解释了其中介机制。

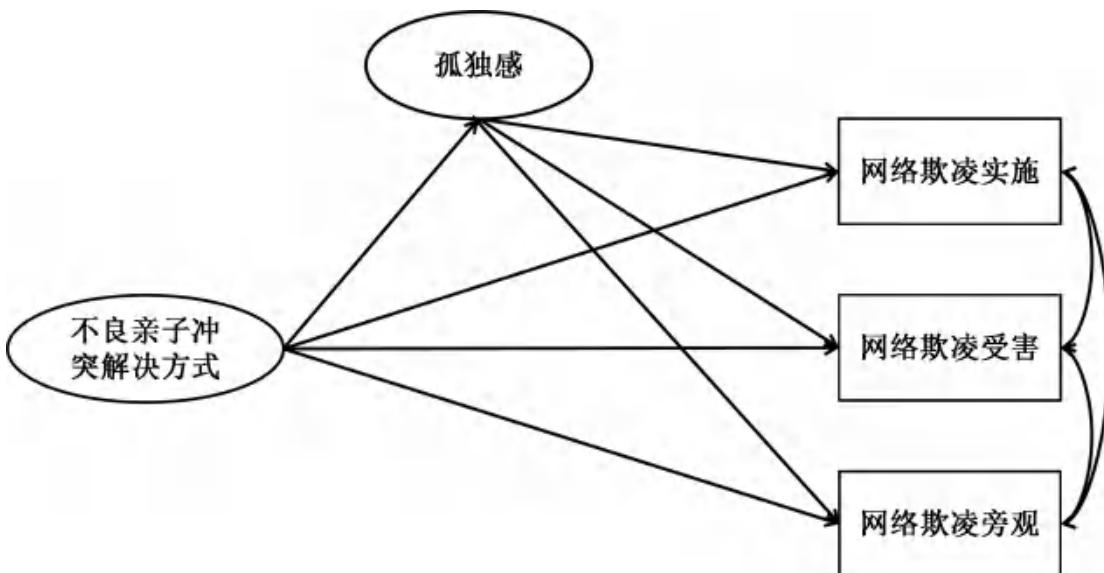


图1. 假设模型

2. 方法

2.1 研究对象

选取某学校的在校初中生作为研究对象，共获得有效问卷3,629份，平均年龄为16.21岁($SD = .99$)。其中，男生2,295人(63.24%)，女生1,334人(36.76%)。

2.2 研究工具

网络欺凌实施 采用修订后的网络欺凌量表^[27]主要考察了最近6个月实施网络欺凌的频率。本问卷共包含14个项目（如“未经允许在网上发布某人的不雅照”），采用4点计分，1表示“从未实施”，2表示“一次”，

3表示“2-3次”，4表示“3次以上”。分数越高表示个体实施网络欺负行为越频繁。本研究中该问卷的Cronbach系数为.95。

2.2.1 网络欺凌受害。采用修订后的网络受欺凌量表^[27]中受欺凌分量表，主要考察了最近6个月网络受欺凌的发生频率。本问卷共包含14个项目(如“有人未经允许在网上发布我的不雅照”)，采用4点计分，1表示“从未实施”，2表示“一次”，3表示“2-3次”，4表示“3次以上”。分数越高表示个体遭受网络欺凌的频率越高。本研究中该问卷的Cronbach系数为.93。

2.2.2 网络欺凌旁观。采用褚晓伟编制的网络欺凌旁观者行为量表中局外者行为分量表，主要考察被试在面对网络欺凌事件时采取局外者行为的可能性。本量表共包含4个项目(如“当有人发布他人不雅照时，我会进行观看，但什么也不做”)，采用7点计分，从“0”(完全不符合)到“6”(完全符合)分别代表此项目所描述状况发生的可能性。本研究中该量表的Cronbach系数为.83。

2.2.3 不良亲子冲突解决方式。采用中文版亲子冲突策略量表^[28]，测量父母在亲子冲突中所采用的的解决方式，包括理性讨论、心理攻击和身体暴力。心理攻击包括言语侵犯好间接敌对这两个维度。本研究采用言语侵犯(2项)、间接敌对(3项)、体罚(11项)三个维度，用于测量不良亲子冲突解决方式。量表采用7点计分，从“0”(从不)到“6”(几乎每天)分别代表此项目所描述状况在家庭中出现的频次。本研究中该量表的Cronbach系数为.96，言语侵犯维度为.81，间接敌对维度为.77，身体暴力维度

为.96。

2.2.4 孤独感。采用修订版孤独感问卷^[29]，用于测量青少年的情感孤独状态，共21个项目(如“当我心烦或者苦恼时，找不到一个可以诉说的人”)，包括纯孤独感(6项)、社交能力知觉(6项)、同伴地位评价(5项)和社交需要未满足感(4项)四个维度。问卷采用5点计分，从“1”(一点也不符合)到“5”(完全符合)。本研究中该量表的Cronbach系数为.94，纯孤独感维度为.92，社交能力知觉维度为.88，同伴地位评价维度为.87，社交需要未满足感维度为.86。

2.3 施测与数据处理

首先，研究者来到某学校，得到校长的许可后，开始培训主试和班主任。然后，统一开放网络问卷，由主试为学生说明问卷填写注意事项，问卷填写完毕后，提交问卷。数据回收后，我们使用SPSS 22.0进行了描述性分析和Pearson相关性分析。接下来，利用Mplus 8.0构建结构方程模型，对中介模型进行检验。

3. 结果

3.1 共同方法偏差

采用Harman单因素检验法对所有变量包含的项目进行未旋转的主成分因素分析。结果发现，特征根大于1的因子有10个，第一个因子的变异解释率为25.88%，低于40%的临界标准，可认为本研究不存在严重的共同方法偏差问题。

3.2 描述性统计与相关分析

表1列出了所有变量的均值、标准差和相关性。网络欺凌实施、网络欺凌受害、网络欺凌中的旁观者行为、不良亲子冲突解决方式与孤独感两两呈显著正相关。

表1. 各变量的描述性统计和相关分析

变量	M (SD)	1	2	3	4	5
1 网络欺凌实施	1.16 (.40)	—				
2 网络欺凌受害	1.24 (.45)	.75**	—			
3 网络欺凌旁观	3.28 (1.12)	.17**	.15**	—		

4 不良亲子冲突解决方式	6.88 (3.17)	.19**	.23**	.12**	—
5 孤独感	2.53 (.65)	.16**	.20**	.20**	.30**

注: n = 3629 *p < 0.05, **p < 0.01, ***p < 0.001 下同。

3.3 中介模型检验

利用 Mplus 8.0 进行中介模型分析。在控制性别、年龄、SES 的基础上, 对不良亲子冲突解决方式和孤独感进行抽潜, 以不良亲子冲突解决方式作为自变量, 孤独感作为中介变量, 网络欺凌实施者、受害者、旁观者作为因变量, 利用偏差校正的百分位 bootstrap 法计算中介效应 95% 的置信区间, 建立中介模型, 结果如图 2。模型拟合较为理想 ($\chi^2 = 241.78$, df = 44.00, CFI = .99, TLI = .98, RMSEA = .04)。

首先, 不良亲子冲突解决方式分别正向预测网络欺凌实施者、受害者、旁观者 ($\beta = .19$, $p < .001$; $\beta = .21$, $p < .001$; $\beta = .06$, $p < .01$), 假设 1、假设 2、假设 3 均成立。进一步对三条路径的差异进行 Wald

检验发现, 不良亲子冲突解决方式对青少年网络欺凌受害者的预测作用与不良亲子冲突解决方式对网络欺凌实施者和旁观者的预测作用存在显著差异 ($\chi^2 = 17.88$, df = 1.00, $p < .001$; $\chi^2 = 9.74$, df = 1.00, $p < .01$) (.21 vs .19, .21 vs .06)。其次, 不良亲子冲突解决方式能正向预测孤独感 ($\beta = .34$, $p < .001$), 假设 4 成立。最后, Bootstrap 结果显示孤独感在不良亲子冲突解决方式对网络欺凌的三种主要参与类型的影响中的中介效应显著 (95%置信区间分别为 [.03, .05], [.04, .06], [.06, .08])。这说明不良亲子冲突解决方式通过影响孤独感进一步影响青少年网络欺凌的三种参与类型。

图 2. 中介模型

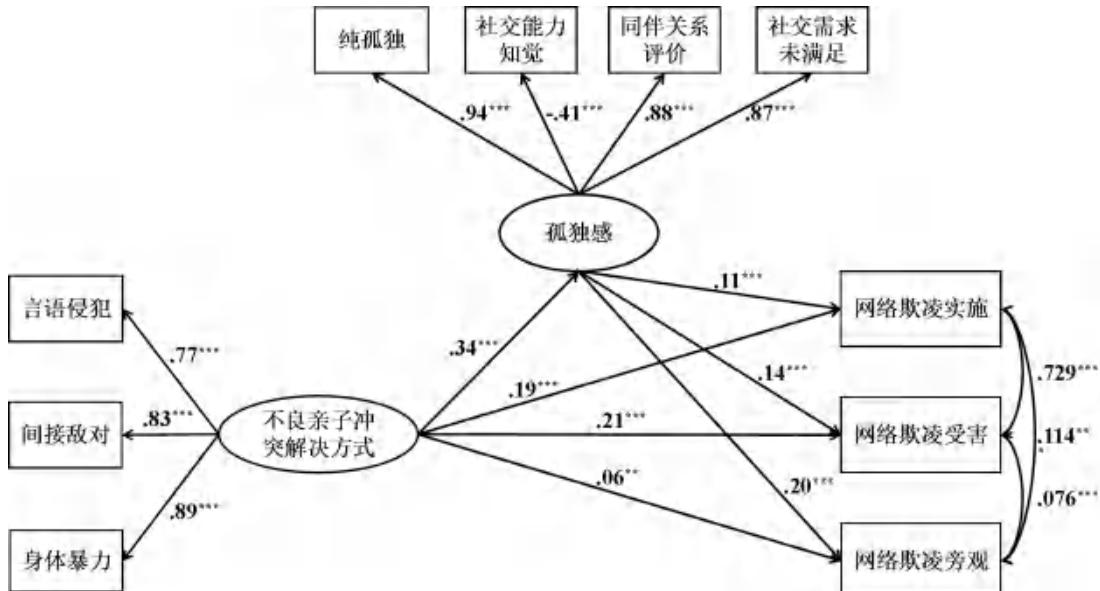


图 2. 中介模型

4. 讨论

4.1 本研究发现不良亲子冲突解决方式分别正向预测网络欺凌实施者、受害者和旁观者行为。

假设 1, 2, 3 均成立。亲子冲突可能在孩子成长与发展的每一个阶段出现。面对亲子

冲突, 父母的解决方式显得格外重要。首先, 不良亲子冲突解决方式让孩子习得更多的具有攻击性的处理问题的方式。当他们在网络世界遇到问题时, 更倾向于用攻击性的方式解决问题, 形成一种暴力循环。因此, 更容易成为网络欺凌实施者。其次, 不良亲

冲突解决方式向孩子传达了一种拒绝、排斥、不满的信号，孩子很容易陷入自我反思的陷阱。在反复的自我怀疑中，孩子逐渐变得不自信，缺乏安全感，害怕被排斥或拒绝。因而在网络世界也不愿过多的进行解释和说明，容易成为网络欺凌受害者。最后，不良亲子冲突解决方式容易破坏孩子正确的归因方式，他们对外界会有更多的不良归因，个体害怕过多的参与会给自己带来麻烦和伤害，久而久之，个体变得冷漠，缺乏同理心^[30]。面对网络欺凌事件，更容易成为旁观者。这些发现丰富且拓展了社会认知理论、父母接受—拒绝理论及社会信息加工理论的内容。

值得注意的是，不良亲子冲突解决方式，对网络欺凌受害者的直接预测作用与不良亲子冲突解决方式对网络欺凌实施者和旁观者的直接预测作用均存在显著差异。这可能是由于网络欺凌三种主要参与类型的本质差异以及不良亲子冲突解决方式的维度差异造成的。网络欺凌受害者是一种被动的行为，而网络欺凌实施者和旁观者掌握了自己的主动权，可以决定自己以什么形式参与其中。不良亲子冲突解决方式包括了两个大的维度：一个是心理攻击，另一个是身体暴力^[31]。无论是父母心理攻击还是身体暴力，都向孩子传达了不满、排斥、拒绝的信号，在反复的自我怀疑中，孩子变得不自信，为了避免被拒绝，个体不愿为自己进行过多的辩护，可能导致个体成为网络欺凌受害者。但是父母身体暴力可能导致孩子更喜欢用实际行动去进行欺凌。因而，在网络世界里可能更容易成为网络欺凌实施者；父母心理攻击可能会让孩子变得更加冷漠，缺少同理心^[32]。因而，在网络世界里可能更容易成为网络欺凌旁观者。

4.2 本研究发现，不良亲子冲突解决方式正向预测青少年的孤独感。

假设4成立。家庭对个体的影响是潜移默化且贯穿人的一生。对于孤独感，很多研究者认为青少年的孤独感主要是同伴群体的问题造成的^[33]，往往忽视了家庭因素对个

体孤独感的重要影响。当父母采用不良的解决亲子冲突的方式时，孩子就会感受到父母对自己的排斥与不满，不利于良好亲子关系的建立^[34]。此时，孩子的内在需求没有得到满足，他们会认为自己和他人是不可接受的、不值得的^[35]。这种内部工作模式降低了儿童的自尊以及对自我和他人的信任，破坏了接近他人的能力，从而导致个体的孤独^[36]。这一发现丰富了社会需求理论的内容。

4.3 本研究考察了孤独感作为不良亲子冲突解决方式与网络欺凌三种主要参与类型：实施者、受害者、旁观者之间的潜在机制，结果表明了孤独感在其中起到部分中介作用。

假设5成立。这一新颖的发现可以为孤独感模型^[22]的发展提供一定的证据支持。上述已经讲到不良亲子冲突解决方式，会可以引发个体的孤独感。孤独感水平较高的个体，对于外界环境中的各种线索，更容易产生认知偏差。也就是说，孤独的人容易获得更多的负面信息。为了避免自己受到伤害，个体不愿与他人主动交流。这就使个体陷入一种孤独循环中，容易体验到更多不良的情绪^[23]。已有研究表明，孤独感增加了个体运用网络资源的可能性^[21]。孤独感水平较高的个体更渴望，通过网络来缓解自己的孤独感，以及孤独感带来的各种消极影响。过多暴露于网络世界中，个体可能以不同形式卷入到网络欺凌事件中，成为其中的一员。也就是说，不良亲子冲突解决方式，既可以直接也可以通过孤独感间接影响青少年，以不同形式参与到网络欺凌事件中。

4.4 本研究所呈现的中介模型将“家庭”—“个人”—“社会”联系起来，反映出个人因素是家庭问题和社会问题之间的“桥梁”。

也就是说，家庭问题通过影响个体，间接导致了某些社会问题的发生，这一新颖的发现丰富且拓展了结构功能理论在家庭社会学中的应用，这就警醒我们不能忽视家庭问题对社会带来的危害，可谓众多小家庭组成了社会这个大家庭。许多社会问题的源

头，往往是原生家庭的某些因素造成的，家庭是个体接触到的第一个大环境。父母作为孩子的第一任老师，要担起责任，尽力处理

好家庭问题，从源头降低其演变成社会问题的可能性。

参考文献

- [1] Smith PK, Mahdavi J, Carvalho M., et al. Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils [J]. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2008, 49(4).
- [2] Dorit Olenik-Shemesh, Tali Heiman, Sigal Eden. Bystanders' Behavior in Cyberbullying Episodes[J]. *Journal of Interpersonal Violence*, 2017, 32(1).
- [3] Bandura A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory[M]. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986.
- [4] Straus MA, & Mickey E L. Reliability, validity, and prevalence of partner violence measured by the conflict tactics scales in male-dominant nations[J]. *Aggression and Violent Behavior*, 2012, 17(5), 463-474.
- [5] Zang X., Liu L., & Wang M. The Relationship between harsh parental discipline and children's problem behavior: The mediating role of children's self-control[J]. *Psychological Development and Education*, 2020, 36(6), 725-733.
- [6] Kyriakos C., et al. The effect of parental style on bullying and cyber bullying behaviors and the mediating role of peer attachment relationships: A longitudinal study[J]. *Journal of Adolescence*, 2018, 64, 109-123.
- [7] Parke RD., MacDonald KB., Beitel A., & Bhavnagri N. The role of the family in the development of peer relationships[M]. In R. D. Peters & R. J. McMahon (Eds.), *Social learning and systems approaches to marriage and the family*, 1988, 17-44. Philadelphia, PA: Brunner.
- [8] Tanrikulu I., & Campbell M. Correlates of traditional bullying and cyberbullying perpetration among Australian students[J]. *Children & Youth Services Review*, 2015, 55(2), 138-146.
- [9] Elisa Larrañaga, Santiago Yubero, Anastasio Ovejero, & Raúl Navarro. Loneliness, parent-child communication and cyberbullying victimization among Spanish youths[J]. *Computers in Human Behavior*, 2016, 65, 1-8.
- [10] Rohner RP., Khaleque A., & Cournoyer DE. Parental acceptance-rejection: Theory, methods, cross-cultural evidence, and implications[J]. *Ethos*, 2005, 33(3), 299-334.
- [11] 刘丽娟. 高中生自信与其父母教养方式的关系研究[J]. *中国健康心理学杂志*, 2008(06): 661-664.
- [12] Dodge KA., Pettit GS., Bates JE., & Valente E. Social information processing patterns partially mediate the effect of early physical abuse on later conduct problems[J]. *Journal of Abnormal Psychology*, 1995, 104, 632-643.
- [13] DeSmet A., et al. Determinants of self-reported bystander behavior in cyberbullying incidents amongst adolescents[J]. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 2014, 17(4), 207-15.
- [14] Panumaporn J., Hongsanguansri S., Atsariyasing W., & Kiatrungrit K. Bystanders' behaviours and associated factors in cyberbullying[J]. *General Psychiatry*, 2020, 33(3), 100-187.

- [15] Peplau LA., & Perlman D. Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau, & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*[M], 1982, 1–18. New York: Wiley.
- [16] Caplan SE. Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument[J]. *Computers in Human Behavior*, 2002, 18(5), 553–575.
- [17] de Minzi MCR. Loneliness and depression in middle and late childhood: The relationship to attachment and parental styles[J]. *The Journal of Genetic Psychology*, 2006, 167(2), 189–210.
- [18] Segrin C., Nevarez N., Arroyo A., & Harwood J. Family of origin environment and adolescent bullying predict young adult loneliness[J]. *The Journal of Psychology*, 2012, 146(1–2), 119–134.
- [19] Annear KD., & Yates GCR. Restrictive and supportive parenting: Effects on children's school affect and emotional responses[J]. *The Australian Educational Researcher*, 2010, 37, 63–82.
- [20] Ang RP., Chong WH., Chye S., & Huan VS. Loneliness and generalized problematic Internet use: Parents' perceived knowledge of adolescents' online activities as a moderator[J]. *Computers in Human Behavior*, 2012, 28(4), 1342–1347.
- [21] Shin N., & Ahn H. Factors affecting adolescents' involvement in cyberbullying: What divides the 20% from the 80%? [J]. *Cyberpsychology, Behavior & Social Network*, 2015, 18, 393–399.
- [22] Hawkley LC., & Cacioppo JT. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms[J]. *Annals of Behavioral Medicine*, 2010, 40(2), 218–227.
- [23] Cacioppo JT., Hawkley LC., Ernst J M., et al. Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective[J]. *Journal of Research in Personality*, 2006, 40(6), 1054–1085.
- [24] Wright M., & Li Y. The Association between cybervictimization and subsequent cyber aggression: The moderating effect of peer rejection[J]. *Journal of Youth and Adolescence*, 2013, 42(5), 662–674.
- [25] Navarro R., Yubero S., & Larranaga E. Psychosocial risk factors for involvement in bullying Behaviors: Empirical comparison between cyberbullying and social bullying victims and bullies. *School Mental Health*, 2015, 7(4), 235–248.
- [26] Cardoos SL., & Hinshaw SP. Friendship as protection from peer victimization for girls with and without ADHD[J]. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 2011, 39, 1035–1045.
- [27] Chu XW., & Fan CY. Revision of the revised cyber bullying inventory among junior high school students[J]. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 2017, 25(6), 1031 – 1034.
- [28] Leung PWS., Wong WCW., Chen WQ., & Tang C. Prevalence and determinants of child maltreatment among high school students in Southern China: A large scale school based survey[J]. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2008, 2, 1–8.
- [29] 邹泓. 青少年的同伴关系:发展特点、功能及其影响因素[M]. 北京:北京师范大学出版社, 2003, 73–98.
- [30] Vreeke GJ., & van der Mark IL. Empathy, an integrative model[J]. *New Ideas in Psychology*, 2003, 21(3), 177–207.
- [31] Kishimoto Y., et al. Abuse of people with cognitive impairment by family caregivers in Japan (a cross-sectional study)[J]. *Psychiatry research*, 2013, 209(3), 699–704.
- [32] Krauthamer Ewing ES., et al. Understanding of emotions and empathy: Predictors of positive parenting with preschoolers in economically stressed families[J]. *Journal of Child and Family Studies*, 2019, 28(5), 1346–1358.

- [33] Xiao B., Bullock A., Liu J., Coplan R. Unsociability, peer rejection, and loneliness in Chinese early adolescents: Testing a cross-lagged model[J]. *The Journal of Early Adolescence*, 2021, 41(6), 865–885.
- [34] Steele EH., & McKinney C. Emerging adult psychological problems and parenting style: Moderation by parent-child relationship quality[J]. *Personality and Individual Differences*, 2018, 146, 201–208.
- [35] Cassidy J. Adult romantic attachments: A developmental perspective on individual differences[J]. *Review of General Psychology*, 2000, 4, 111–131.
- Chipuer HM. Dyadic attachments and community connectedness: Links with youths' loneliness experiences[J]. *Journal of Community Psychology*, 2001, 29, 429–446.

(责任编辑: 冯 霞)



关于后疫情时代小学生复学心理问题及应对措施的思考

沈建丽 湖州市和孚镇长超小学

摘要:新冠疫情的爆发彻底改变了学生的生活状态,复学以后各种心理问题层出不穷,主要表现为对重回校园学习的矛盾心理、对学习任务的恐惧心理、对电子网络的依赖心理、对人际互动评价的焦虑心理。为了维护特殊时期学生的心理健康,教师要调整和减少压力源,播撒师爱化解隔阂,引导家长管理自身情绪,从而,帮助学生应对新环境的挑战、从容应对挫折困境,促进学生身心健康发展。

关键词:复学;心理问题;应对措施;思考

引言:新冠肺炎疫情(以下简称疫情)以快速人际传播、大范围流行的特征,成为国际关注的突发公共卫生事件。为阻断疫情向校园蔓延,教育部下发通知,要求2020年春季学期延迟开学,随后中小学生在家中开展线上学习,家长配合学校管理学生居家学习成为新的社会现象。随着疫情在国内得到全面控制,大部分地区的学生陆续返校复学,部分学生出现适应不良甚至产生心理危机,如上课时精神恍惚、神情呆滞,易走神,宁可饿着也不敢在学校用餐;恐惧入校时的测温而不想上学,甚至产生厌学情绪;缺乏安全感,易暴易怒,同学之间容易起冲突……以上这种种现象引起了社会的广泛关注。

如何帮助学生顺利返校,以积极心态重新面对校园生活及学业与成长,成为家庭、学校与社会共同关注的话题。笔者尝试从压力应对与环境适应视角分析小学生返校复学阶段出现的心理问题,探讨原因及解决策略,为维护学生身心健康提供建议。

1. 复学阶段心理与行为特征之分析

压力(Stress)也叫应激,由加拿大生理学家汉斯·赛利(Han Selye)在1936年提出,是有机体在威胁性刺激作用下表现出的非特异性反应。即当机体与环境相互作用,刺激事件如果打破机体内的稳定状态、超出机体的负荷和控制,则压力便会产生^①。环境的巨变对个体来说通常是一种压力情境,会带来压力。疫情下返校复学阶段,习惯了居家学习的学生从家庭回归校园,面临环境的巨大改变,无论是生活还是学习方面,都对他们提出了更高要求,具有一定的

挑战性。学生在与这一环境互动的过程中,较容易出现一系列应激反应,即日常所说的不适应心理和行为,一般表现如下:

1.1 心理层面不适表现

1.1.1 对重回校园学习的矛盾心理

对学生而言,居家学习轻松自由,但有些无聊;返校复学会受到诸多限制,但有同学陪伴与交流,各种活动也更丰富,因此,大部分学生会有矛盾的心理,既希望开学又害怕开学,这种矛盾的心理导致学生并不能真正做好开学的心理准备。

1.1.2 对学习任务的恐惧心理

返校复学意味着更高强度的学习以及各科各类考试,对已数月没有过多学业要求的学生来说,每天按时按要求保质保量完成作业变得较为困难和辛苦,特别是考试如果达不到老师和家长的要求,后果是不愉快的体验,批评与惩罚是他们害怕与竭力想逃避的。

1.1.3 对电子网络的依赖心理

居家期间在线学习让学生成长时间接触电子产品,孩子的自控能力尚未完全培养起来,学习时偷偷使用游戏、聊天软件等成为常态,而返校复学则将失去使用电子产品的机会,部分学生因此感到不习惯,无法接受没有网络的生活,对电子产品念念不忘。

1.1.4 对人际互动的担心心理

居家学习期间,学生生活基本以自我为中心,返校复学则意味着重新投入频繁的人际互动,既包括与同学的互动,也包括与老师的互动。部分人际关系不佳或人际交往能力欠缺的同学们会产生一些担心与焦虑,担心开学后与同学相处有诸多困难,焦虑无法避

免即将面对不喜欢的人和事等。

1.2 行为层面不适表现

1.2.1 无法适应校园学习节奏

疫情彻底改变了学生的生活状态，复学后学校虽然调整了上下学时间、不开展大型聚集性活动，但大部分课程节奏恢复正常、体育锻炼活动也照常进行，部分学生无法从居家的生活节奏转换过来，导致迟到、课堂精力不济、体育锻炼活动出现身体不适等情况。

1.2.2 学业表现达不到要求

虽然学校、家庭及学生个人都投入了时间和精力在线上学习，但效果明显不如课堂教学。除少量自觉性高、家庭管理到位的学生学业表现优良，大部分学生都面临上过网课但没掌握的尴尬局面，返校复学后跟不上以往正常教学进度和要求是普遍现象。

1.2.3 亲子互动冲突加剧

以上种种返校复学的不适应，使得学生处于不稳定的情绪或行为状态，家长、教师基于学生已复学期待其更快进入良好状态的急切盼望也会带来彼此的冲突，学生厌学、沉迷网络游戏、成绩下降成为这一阶段亲子冲突的重要主题。

2. 复学阶段压力与应对类型之分析

在人与环境关系之中，当人感到环境要求超出了自身可以应付的能力，或者感受到自身心理健康受到威胁，这种源自环境的任何物理的和心理的需求就称为压力源^②。学生返校复学阶段，来自学校、家庭的压力源是多样的，而学生的应对方式基于共同的大环境和个体差异而表现出共性与差异性。

2.1 主要压力来源

2.1.1 长时间的持续学习

返校复学后，学生面临一整天的持续学习过程，包括不间断的课程、作业、检测等，学习时间长、强度大，这与居家期间的学习形态完全不同，一些学生会出现身体和心理的应激反应，如身体上的心跳加快、紧张性的头疼肚子痛、食欲不振、恶心呕吐、疲劳感强等，心理上则表现为不良情绪产生，如焦虑、恐惧、愤怒等，部分学生认知能力也出现下降，如思维迟钝、注意力不集中、记忆力下降等。

2.1.2 预期的各类考核

疫情居家学习期间，学生普遍完成了一定进度的学习任务，返校后，为检测学习效果，不少学校安排了期初检测，这对于准备复学的学生来说是一个重要的压力事件。一些没有掌握所学内容的学生基于对自身能力的评估，认为应对期初的检测很困难，而重返校园几周后，常规的期中检测对于复学的学生一样有诸多困难，他们认为自己无法顺利应对即将到来的检测，因此容易心理失衡。

2.1.3 家长和老师的期待

返回校园后，家长和老师期待学生能迅速回归到正常学习状态，有时可能会忽略长期的居家生活带来的负面影响，用正常假期回归的态度去要求学生。当发现学生学习习惯、学业表现与以往差距较大时，便急于纠正和教导，甚至试图用更多的学业任务和更严格的管教来弥补，这增加了学生生活环境中的压力，导致学生难以应对。

2.1.4 亲子冲突的集中爆发

居家学习期间形成的一些负面影响在返校复学后以学业表现的形式集中爆发，当孩子出现学习反应迟滞、作业完成不佳、考试成绩落后等情况后，家长容易因此而焦虑，在和孩子沟通中如果没有好的心态和技巧，往往容易引发冲突，而青少年面对冲突容易过激，导致情绪和行为自控能力降低，有时发生暴力对抗或自杀事件。

2.2 常用压力应对方式

在日常生活中，个体不可避免会面对各种压力情境，这些压力情境都会对个体心理产生一定影响。但相同水平的压力对不同个体的影响程度却表现出巨大差异，这种差异主要是来自于个体用什么样的方式去应对压力情境。现实生活中，个体通常使用的应对方式并不是单一的，大部分在一种以上；在同一应激事件中，个体所使用的应对方式也可能是多样的。但尽管如此，个人应对的类型仍具有一定的倾向性，表现为六种应对方式的不同组合类型。在返校复学这一共同的情境下，学生使用了不同的应对方式，呈现出以下应对行为类型。

2.2.1 成熟型：问题解决—求助

这类学生面对返校复学的校园学习生活新环境、新要求，能积极主动应对，多采

用“解决问题”“求助”等成熟的应对方式，较少使用“自责”“逃避”“幻想”等不成熟的应对方式，表现出相对成熟的行为方式与稳定的人格特质。这类学生是返校复学阶段的成功适应者，他们能积极看待新的要求，及时寻求方法有效解决生活和学习中遇到的问题，行动力强，成效显著，更容易受到学校和家庭的认可与赞赏。

2.2.2 不成熟型：逃避—自责

这一类型的学生较少使用“解决问题”以及“求助”等方式应对问题，而常用“逃避”“自责”“幻想”方式面对困境和挑战，其情绪和行为通常不稳定，呈现退缩的人格特质。让老师和家长头痛的一些行为问题，如写作业拖拉、磨蹭就是逃避的典型表现，这些学生成为家长、教师重点管教的对象，但经常效果不佳，容易在互动中产生冲突；一些学生由于没有完成该完成的任务，或者没有达到既定的目标，又没有能力去解决问题，常处于自责情绪之中，消耗大量心力。使用该应对方式的学生常看起来精神不振、纠结痛苦，严重的会出现抑郁、自伤及自杀等极端行为，成为家庭和社会之痛。

2.2.3 混合型：合理化

“合理化”应对方式不是一个绝对成熟或者不成熟的应对方式，它既与“解决问题”“求助”等成熟应对方式呈正相关，也与“逃避”“自责”“幻想”等不成熟应对方式呈正相关，也就是说它是集成熟与不成熟应对方式于一体的一种应对类型。通常使用这一应对方式的学生其心态和行为均会呈现矛盾的特点，具有两面性。究其原因，是因为大部分学生心智尚未发展成熟，既具有成熟的一面又不完全成熟，因此在应对新环境要求和压力时，常会使用合理化来解释现有情境、平衡内在的冲突。如返校复学后考试退步，学生会合理化为虽然A门课程考得不好，但B课程考得还可以，再说疫情这么严重，考得差是正常的，也许这是老天给自己的一次磨难等。这类学生对新环境适应不是那么优秀，但这些合理化的观念可以帮助学生避免内心的痛苦、勉强应对压力，维持身心基本平衡。

3. 复学阶段适应与发展建议之分析

从压力源与压力应对角度来看，学生返

校复学后，多种压力源共同作用导致部分学生应对困难，产生适应问题。因此，短期而言，学生个人、家庭和学校可共同采取措施调整压力源，教导学生积极的应对方式，帮助学生顺利返校复学。从长远来说，适应的过程包括应对过程和应对之后的心理承受过程，个体在应激情境中会展现出社会应对能力和心理承受能力两个方面。因此，帮助返校复学阶段的学生适应环境，从根本上看，需要长期培养学生的应对能力和努力提高学生心理承受能力，同时，还要考虑时代的发展，尊重当代中小学生心理发展的新环境与新需求。

3.1 短期措施

3.1.1 调整和减少压力源

疫情下长期居家学习，学生返校复学之初出现各类适应问题是正常的，因此无论家庭还是学校应理性客观看待这一现象，对于学生出现的心理波动和行为偏差能理解接纳，并在此基础上制定恰当的学习、人际目标和要求，以匹配学生的现有状况，帮助学生更多体验到学习与人际交往的成功。如在线教学客观上造成学习进度延缓、学生知识掌握程度不足，学校和家长则不必拘泥于以往的教学进度及考核要求，可以适当灵活调整，使学生在感受到适度压力的同时能体验到自己的进步，获得学习的动力和信心。

3.1.2 播撒师爱化解隔阂

面对当前疫情态势下极大的心理焦虑与恐慌，成年人都无法控制好自己的情绪，更何况孩子，他们需要认同，需要关爱，需要鼓励，老师就是这个校园里最贴心有爱的人，播撒自己的爱心，给他们鼓励与支持，病毒并不可怕，春天已经来临。让孩子们感受到我们虽然戴上了口罩，但却不应该隔离心的距离，不能大意但也不应惧怕，不盲目扎堆但也不抵触正常交流；利用班晨会等进行必要的疏导交流，定期召开心理健康辅导课，设立心理咨询室，为学生提供必要的帮助和有效地疏导，引导他们接纳自己的担心和恐慌，合理释放自己的负面情绪，尽快走出病毒的阴影，找回健康快乐的自己；引导学生通过日记、画画等方式表达自己的心情，用音乐游戏、手工制作、适量运动等非接触性活动丰富学校生活，保持积极向上的

心态，做好疫情防控的同时，全身心的投入到学习生活中去。

3.1.3 引导家长管理自身情绪

家长是中小学生重要的影响人，家长教养子女能力的提高本质上是改善学生所处家庭环境的品质。此次居家学习期间，家长协助学校教育，与孩子长时间亲密接触，许多家长感到力不从心，认为自己在管教孩子方面有心无力，不仅没有达到好的管教效果，反而经常造成家庭冲突，特别是家长的情绪容易被孩子激惹，而青春期的孩子更是让家长感到崩溃，因此，通过社区、学校等组织开展家长教育、提供现阶段家庭教育要点及方法是有必要的。此外，各类心理热线与心理辅导机构也可为家长提供相应服务。

3.2 长期建议

3.2.1 帮助学生应对新环境的挑战

应对能力(Coping Ability)涉及到保持自身的同一性，社会问题解决以及面对挑战时的思想方式、情绪和行为的变化。Lazarus 和 Folkman 认为应对能力可以通过认知疗法来提高，认知行为训练可以帮助学生觉察自动化思想，辨识歪曲的观念以及重新建立积极正向理念^①。因此，家庭和学校培养学生应对能力时可改变学生对应激的错误认知，帮助其对应激做出正确、科学的分析。此外，还可以采取以下途径培养学生应对能力：一是教导学生运用问题解决策略来有效控制各种压力源；二是提供必要的社会支持，帮助学生有效疏解消极情绪、缓解压力；三是训练学生通过主动放松技巧练习达到降低机体的唤醒水平和增强适应与自控能力的效果。

3.2.2 引导学生从容应对挫折困境

心理韧性(Resilience)，也叫“心理弹性”“抗逆力”“复原力”，是指个体处于困难、挫折、失败等逆境时的心理协调和适应能力，类似于“耐挫力”“挫折承受力”等概念。心理韧性的培养可以从三个方面进行：一是与学生发生交互作用的人提供外部支持，包括提供给学生正向的连接关系、坚定清晰的规范、关怀支持的环境、积极合理的期望、有意义的参与机会等；二是给予学生积极的反馈，帮助他们建立良好的个人形象感及积极乐观感，形成内在优势因素；三是帮助学生掌握人际交往技巧、解决问题的能力、情绪管理及目标的制订等，达到有效能的状态。

3.2.3 促进学生身心健康发展

现今的中小学生生活在一个迅速变化的时代，他们拥有良好的物质生活条件、习惯万物互联的生活；他们有些经历父母婚姻解体与家庭变故，面临和感受到的压力与前辈不同；他们接受民主平等的社会理念，对权利和尊严有强烈的体验；他们对世界拥有更多的了解和看法，心理需求更加丰富而独特。作为教育和心理工作者，应该看到小学生与成年人之间的差异，从学生实际出发，尊重他们的特点与需求，维护其各项权利，避免因代际差异而造成不必要的压力与不利环境，真正促进学生身心健康发展。

结语：病毒无情，人间有爱。疫情之后的校园被笼罩了一层灰色，然而，春天已经来到，让我们携手并肩，众志成城，用爱心与耐心化作阳光雨露，洒进每一个孩子的心田，尽快抚平此次疫情留给童年的创伤，重塑健康阳光心态，去拥抱他们美好的未来。

参考文献

- ①刘娜.新冠肺炎疫情下大学生心理健康分析和辅导[J].山西高等学校社会科学学报,2020,32(8):33-36.
- ②李斐斐,李军海.新型冠状病毒肺炎疫情对大学生心理健康的影响研究[J].心理月刊,2020,15.
- ③伍新春,张宇迪,林崇德,臧伟伟.中小学生的灾难暴露程度对创伤后应激障碍的影响：中介和调节效应[J].心理发展与教育,2013, 29

(责任编辑：史金芳)

浅析新冠疫情期间在戒毒人员中开展音乐治疗的应用

——以浙江省某强制隔离戒毒所为例

黄周青 浙江省拱宸强制隔离戒毒所 邮箱：385809168@qq.com

摘要：新冠疫情期间，为了有效缓解戒毒人员的心理压力，消除疫情期间带来的压抑心理，重塑积极向上的戒治心态，浙江省某强制隔离戒毒所心理矫治中心对戒毒人员开展了音乐治疗系列团辅活动，通过前后心理调适的倾向性分析，在音乐团辅治疗之后出现了显著性差异。在疫情期间经过对戒毒人员采用音乐治疗的实践应用，具有一定的可操作性，并对今后继续在戒毒人员开展音乐治疗提出了建设性的路径分析和思考。

关键词：疫情；戒毒人员；音乐治疗；应用

引言：自2020年初，新冠肺炎疫情爆发以来，全国监管场所在司法部的统一部署下，实行了最严格封闭管理措施，戒毒人员在场所内的精神压力相对较大。浙江省某强制隔离戒毒所积极适应场所、软硬件设施和人员封闭隔离的管理模式，积极拓宽戒治渠道、创新工作方式和方法，不断探索疫情之下戒毒人员的心理矫治新模式。

1. 音乐治疗的理论背景

音乐作为一种非语言的传播方式，能够被不同的人群普遍接受，音乐治疗对成瘾性人员的实践研究曾被国内外众多媒体报道。美国音乐治疗协会出版的《音乐治疗手册》一书中对音乐治疗做出如下定义：音乐治疗是使用音乐来达到治疗性的目标，修复、维持及改善生理、心理健康，即治疗师系统地应用音乐手段或技术，在治疗性环境下，可引导出患者期待的行为改变，以促进他们对自身及其自我的世界的了解〔1〕。

国内的研究者也认为：音乐治疗是利用音乐为成瘾人员促进健康、消除身心障碍的一种心理治疗方法，即心理咨询师以音乐的实用性功能为基础，按照系统的治疗程序，以音乐或音乐相关体验作为手段治疗成瘾人员的心理疾病或促进身心健康的方法。浙江省莫干山女子强制隔离戒毒所的“环境音乐干预治疗技术”，走在了同系统的前列，针对女性戒毒人员的身心特点，以环境音乐治疗作为戒毒矫治的辅助手段，逐步从所内

构建环境音乐体系出发，创新了心理矫治的做法，并利用学术期刊、新媒体来扩大了影响力与传播力，为全省甚至是全国的禁毒戒毒工作提供了鲜活经验。

新冠疫情期间戒毒人员的情绪压力和心理不适，相对平时更加的明显，由于戒毒人员的生理体质在长期的吸食毒品过程中，已经受到较大的刺激和影响。有研究发现，药物成瘾者的冲动控制以及情绪调节相关的脑区均受到了一定损伤，如与反应抑制相关的脑区（前扣带回、下额叶以及内侧前额叶）的激活降低；与压力和情绪调节相关的脑区（额叶、杏仁核等）也在物质使用过程中受到了损伤。研究发现，聆听音乐能够引起与情感相关的大脑边缘系统（杏仁核、海马、海马旁回、前额叶皮层、扣带回、腹侧纹状体）的活动变化，激活相关脑区，从而促进参与者对情绪的体验与调节〔2〕。

据心理测试结果显示：戒毒人员普遍以低稳定性和高紧张度的情绪焦虑型为主，他们在忧虑、焦虑、敌意、恐怖和偏执等方面指数都显著高于正常人。专业的音乐治疗可改善戒毒人员的消极和冲动情绪，音乐演奏或者歌曲演唱活动中的成功体验也有助于提高戒毒人员的自信心和自我评价。正是由于音乐活动引起的大脑工作区域与药物成瘾造成的大脑损伤区域有着较高的一致性，因此音乐治疗作为治疗物质成瘾的辅助方法，就具备了一定的生理基础。

针对戒毒人员在疫情期间的实际情况，音乐治疗是一个系统的心理干预过程，在这个过程中，心理咨询师利用音乐体验的各种形式，以及在治疗过程中发展起来的系列心理团辅活动，在疫情的特殊时期能够帮助戒毒人员达到心理疏导和减压的作用。

2. 新冠疫情期间对戒毒人员开展音乐治疗的实践应用

为了缓解戒毒人员的心理压力，消除疫情期间带来的压抑心理，重塑积极向上的戒治心态，确保场所的安全稳定工作，提高该强制隔离戒毒所的教育矫治工作质量，推进场所戒毒人员心理音乐治疗向纵深发展，该所心理矫治中心和大队联合在疫情期间开展了十二次特殊的音乐治疗放松团辅活动。同时，在浙江传媒学院音乐学院师生的助力支持下，专业老师对该所戒毒人员进行了音乐治疗的远程心理干预和指导，有效缓解了戒毒人员疫情期间的焦虑情绪，帮助戒毒人员达到恢复身心健康的戒治目的。

2.1 圈定群体，定人选员

根据戒毒人员疫情期间的心理压力情况，心理矫治中心在某大队抽取 60 名戒毒人员作为研究样本，用“5”分筛查法调查表、“90 项症状清单(SCL-90)”和“焦虑自评量表(SAS)”等量表进行评定，从中筛查出符合中等焦虑及以上、且无精神药物治疗的 28 名戒毒人员。该 28 名戒毒人员均为初中及以上文化水平，年龄 ≤ 48 岁，自愿接受音乐治疗并承诺能完成整个治疗过程。心理咨询师和大队民警将这 28 名戒毒人员进行每次 60 分钟左右、连续 4 月以上、每月 1-2 次的团体音乐治疗。根据戒毒人员自身特点选择不同的音乐治疗方式，制定丰富多样的音乐治疗方式。

2.2 全力动员，提出期望

结合疫情的特殊情况，心理咨询师和大队民警专门制定活动方案，多轮讨论，几易稿件，主动地联系戒毒矫治科进行业务指导，先后分批召开六次座谈会，不断修改和完善音乐治疗的具体实施方案。正如浙江传媒学院音乐学院陈琳老师所言：“音乐能够

洗涤心灵，音乐能够勾起回忆，音乐能够畅想未来。”在系列音乐团辅活动中，大队民警和心理咨询师全力动员，认真讲解音乐团辅的理论基础和技术背景，向戒毒人员详细讲解了音乐对身心放松的作用、意义和功效。在系列团辅活动之前，民警向参与的戒毒人员提出了疫情期间开展音乐疗法的目标和期望，希望戒毒人员用音乐缓解在戒治过程中的负面情绪，逐步改善睡眠状态，提高戒除毒瘾的信心。在之后的每期音乐治疗过程中，戒毒人员踊跃参与，热情融入，主动敞开心扉，全程分享自我感受，在一定程度上，达到了预期的效果和目的。

2.3 个人成长，音乐分享

每个戒毒人员都在心中埋藏着的一个个难忘的故事，而音乐恰恰就是这些故事的催化剂，故事或悲伤、或喜悦、或低沉、或激昂，但这些都是戒毒人员真真切切的感受。在疫情期间的十二期系列音乐团辅活动中，每名戒毒人员都通过自己不同年龄阶段喜欢的或者感受深切的歌曲展开了回忆，诉说了自己的感悟，有些戒毒人员情绪激动，留下了眼泪；有些戒毒人员回忆过去的美好，展望未来；有些戒毒人员悔恨自己没有珍惜拥有的，方到失去才知悔恨。戒毒人员对每次音乐团辅治疗活动中反响强烈，大家能充分感受到音乐的传播力、感染力和影响力，消除了疫情期间心中的沉闷和压抑，大大增强了戒除毒瘾的信心。

2.4 前后对比，综合评估

为了有效评估音乐治疗团辅活动对疫情期间戒毒人员的治疗效果，心理矫治中心的咨询师前后运用不同的心理测试工具对戒毒人员的音乐治疗效果进行各项数据评估和分析。前期设置了专门的问卷调查表，针对戒毒人员的姓名、年龄、学历、出所日期、喜好的歌曲和参加音乐治疗的意愿等。之后再运用 90 项症状清单(SCL-90)、SAS 测试量表和自创的“5”分筛查法调查表对戒毒人员的躯体化、强迫症状、人际关系、抑郁、焦虑与其他共六项项目。经过 8 次的团体音乐治疗，大队民警和心理咨询师最后

将28名戒毒人员前后测得的SCL-90、SAS测试结果和“5”分筛查法调查表结果整理统合，通过数据对比显示，经过音乐治疗干预以后，接受音乐治疗的戒毒人员在SCL-90、SAS和“5”分筛查法中的得分情况均有了显著性下降，即经过音乐治疗干预以后的患者情况有了明显的好转。

2.5 专业指导，效果提升

为了充分提高音乐疗法的效果，在第三期和第四期的音乐团辅治疗活动中，心理矫治中心邀请了浙江传媒学院音乐学院陈琳老师进行钉钉远程指导。陈琳老师是音乐学院的抒情花腔女高音，也国家艺术基金资助项目音乐剧《红船往事》女主角杨开慧的扮演者，她对戒毒人员开展音乐治疗的团辅活动给予了充分肯定和赞许，并对心理咨询师的音乐疗法提出了建设性的指导和点评。她指出：“通过音乐治疗可以让戒毒人员做辅助情绪的表达和处理，尽量让情绪由内到外的表达。”她要求民警引导戒毒人员通过音乐旋律和节奏的把控，做到放松自我情绪的心理调适过程，把音乐治疗的效果提升到一个较高的心灵境界，陈琳老师为此次音乐疗法提供了一定的理论基础和技术指导。

3.今后在戒毒人员中开展音乐治疗的路径分析和思考

新冠肺炎疫情对我们强制隔离戒毒所是一次极大的考验和挑战，在这个特殊的时期里，我们通过对戒毒人员开展了十二期的音乐治疗团辅活动，通过综合反馈和个案总结，总体的效果比较满意，也收到了预期的目的，同时，我们也对今后如何开展音乐治疗团辅活动进行了更深的讨论和思考。

3.1 个体对音乐的感知和理解存在差异化

音乐治疗是用音乐的非语言的审美体验和演奏音乐的活动，来达到心理调节目的的心理治疗技术，是集音乐、医学、心理学、艺术、教育、临床、康复学、电子、工程为一体的新兴的边缘交叉学科。音乐感知是人类与生俱来的，音乐对情绪和生理的影响也是显而易见的。已有研究表明，音乐能够有

针对性地改善戒毒者的负性情绪，矫治行为障碍，提高心理健康水平，对其心理康复有着积极的作用[3]。但是，在实际操作过程中，每个戒毒人员的乐感可能不同，自我对音乐的感悟和理解也存在差异化，有的人从小就对音乐不敏感，在参与团辅的过程中，就不能很好的融入其中，在后期的综合分析和自我感悟中，就可能影响效果的评估。为此，在场所恢复常态化执勤模式之后，考虑对部分乐感不强和音乐理解能力较差的戒毒人员，在初期筛选的时候就可以有选择性的筛选出团辅名单，尽量把对音乐感觉较好，兴趣较浓的戒毒人员选入其中。

3.2 音乐治疗活动的项目推广可能存在特异性

此次疫情期间，该所心理矫治中心联合某大队开展戒毒人员的音乐团辅治疗活动，选择的理由是该大队的民警傅警官自幼喜爱音乐，对音乐有深厚的功底，是该所自创歌曲《警徽闪耀》的主唱，该曲曾被司法部官方微博公众号大力推广。今后，如果在全所或者有选择性的在其他大队推广音乐治疗团辅活动，可能存在一定的难度，不同的大队心理咨询师对音乐治疗的把控可能会有差异。针对目前的状况，心理矫治中心可以邀请高校的专家教授来所开展音乐治疗的系列讲座，普及音乐治疗团辅的知识，进一步提升大队心理工作站心理咨询师的业务矫治水平，有方向性的推广音乐团辅治疗项目。在疫情期间，有戒毒人员曾提出，能否在习艺车间播放一些自己喜好的音乐，这可能也是一种新的音乐治疗方式的尝试，有点类似浙江省莫干山女子强制隔离戒毒所的“环境音乐干预治疗技术”，我们戒毒场所以的某些大队可以尝试开展此类环境音乐的干预治疗技术，但是如何针对我们男性戒毒人员的各类心理特征和实际情况，开展环境音乐治疗的具体歌曲、类型和方式有待进一步的深入探讨和研究。

3.3 戒毒人员音乐治疗的定制化操作

每个戒毒人员往往有着很多的心理困扰，如存在一些社会行为和心理问题，包括

自我情绪处理能力和日常的人际交往能力。在音乐治疗过程中，每个戒毒人员的一些行为模式，与他人的互动方式都能够得以呈现，心理咨询师和大队民警可以通过观察发现潜在问题，也可以鼓励戒毒人员在参与音乐治疗的过程中能够充分的表达自己的感受与想法，改善平时的人际交往方式。戒毒人员通过聆听音乐、分享感受和艺术化表达，进行自由的想象，有利于唤醒戒毒人员自我内心深处的感受，和对曾经的美好回忆。音乐是一种自我表现与释放情绪的媒介，用非言语形式代替言语形式有助于参与者解决自己所面临的情绪行为等心理问题[4]。在我们的实际操作过程中，由于每个戒毒人吸毒的原因各不相同，存在一个音乐治疗对象归类和选择的问题，这就需要咨询师和大队民警在治疗过程中发挥音乐的多样性，对不同层次上的戒毒人员心理问题采取定制化的治疗方式。在条件具备的情况下，民警可进行定制化的专业音乐心理治疗干预，以取得更好的治疗效果，提高戒治效果。

3.4 进一步加大对成功个案的搜集反馈

在疫情期间的音乐心理团辅活动中，心理咨询师和大队民警指导戒毒人员根据不同年龄段喜欢的歌曲，进行了情景回忆、心理阐述和感受分享，并针对自身所反应出的心理状况，逐个进行具体的性格分析和心理疏导。经过音乐的升华，戒毒人员也深刻反省了这一路走来所自己所犯下了错误，纷纷表示要改过自新，戒除毒瘾，重新走向新的生活。多次的心理团辅活动既放松了戒毒人员的心情，也剖析了其个体心理状况，提高了场所戒治效果。经过十二期的音乐治疗团辅活动，戒毒人员反响强烈，活动效果较好，正如：戒毒人员胡某所说：“以后不管有多少困难与挫折，我决不放弃，走出困境，活好下半生。”大家充分感受到了音乐的传播力、感染力和影响力，消除了心中的沉闷和压抑，大大增强了戒除毒瘾的信心，确保了

场所的安全稳定工作。今后，我们还需要进一步搜集音乐团辅成功案例的体量和反馈，以便为下一步该项目的提升提供更翔实的数据支持。

3.5 治疗中值得收藏的个案分析亮点

对于音乐治疗的效果反馈，不但从之前收集数据的前测和后测的对比差异中体现出来，而且还可以从戒毒人员在音乐治疗过程中流下的悔过泪水，从其经治疗之后积极主动与人交往的神情及行为中观察，还是能够从对戒毒人员的心理咨询访谈中表现出理想的预期。在我们的系列音乐治疗活动中，一些细节让我们感叹，一些情节也历历在目，咨询师和大队民警也发现几例收效成效好的案例。如：某大队戒毒人员罗某，云南籍，疫情期间经常失眠，担心家人，心情低落，伴有心慌、胸闷、气短。大队民警及时将罗某纳入音乐治疗的名单之中，在进行了八期音乐治疗之后，罗某的睡觉质量明显提高，心情不断放松，伴随着疫情的逐渐明朗，对家人的担心也逐渐消失，自我的睡眠质量也不断提高，在团辅中的表现也更加活跃和放松。据罗某的分管民警反馈，经过心理矫治中心的音乐治疗之后，罗某习艺劳动效率提高了，晚上睡觉的质量也更好了，心情更加开朗了，与其他戒毒人员关系更加和谐了。

综上所述，在新冠疫情期间，浙江某强制隔离戒毒所对戒毒人员，开展系列音乐治疗团辅活动的效果比较明显，取得了预期的心理目标，在这场特殊的战疫活动中，音乐治疗作为一种心理矫治的手段和途径，具有一定的可行性和时效性。在恢复常态化执勤模式之后，我们还需结合实际情况，继续探索和研究音乐治疗对戒毒人员的深层次影响和路径分析，加以更多的心理数据量表进行研究支撑，进一步完善音乐治疗的实践应用，尝试引进科研团队的外部技术指导，以不断提升场所戒毒人员的心理矫治工作水平。

参考文献

- [1] 刘乐, 孙锦华, 赵志民等. 注意缺陷多动障碍的音乐治疗研究进展 [J]. 精神医学杂志, 2013, 26 (5) : 397-400.
- [2] 胡文富, 傅先明, 钱若兵. 药物依赖者额叶功能失调的脑功能成像研究进展 [J]. 立体定向和功能性神经外科杂志, 2010, 23 (5) : 309-313.
- [3] 张金香, 翟爱玲, 王勇等. 音乐语言心理治疗对戒毒者负性情绪和不良行为矫治效果的影响. 埠留磋厦记, 翟学杂, 2008, 专 16(3), 316-318.
- [4] 沈靖. 音乐治疗及其相关心理学研究述评 [J]. 心理科学, 2003, 26 (1) : 176-177.

(责任编辑: 史金芳)



关于疫情防控常态化下戒毒人员心理防护策略的文献综述

邵晗 高胤¹ 江海霞 吴妍²

浙江省拱宸强制隔离戒毒所

浙江大学 心理与行为科学系

摘要:在新冠(COVID-19)疫情防控常态化大环境下,戒毒人员的心理防护情况受到了各界的关注。由于关于戒毒人员的研究文献较少,本文通过横向研究其他封闭场所人员心理防护策略,以及纵向研究戒毒人员本身容易出现的心理健康问题,对疫情防控常态化下戒毒人员的心理防护策略加以研究。

关键词:新冠疫情;心理防护;戒毒人员

1 背景:

2019年11月以来,自官方媒体报道武汉发现不明原因的肺炎,到2020年1月确定不明原因的肺炎,是由于新型冠状病毒导致;从武汉封城、全国抗疫、世界各地逐步迎来疫情爆发高峰,再到现在疫情进入常态化。疫情的出现给我们的生活和工作带来了太多的变化,也改变了许多行业的思维和运作方式。

在这期间,除了疫情本身对社会造成的伤害,疫情下每个人的心理健康也受到了关注,尤其是疫情作为一种社会现象,长期的存在与大众生活之中,每个人的心理状态或多或少都会出现相当的影响。以大学生群体为例,已经有多个研究对其心理状态进行了研究,发现许多大学生出现明显的焦虑情绪(昌敬惠等,2020)。除了大学生群体,监所单位管理的特殊人群,在全球疫情常态化的形式下的心理健康状况也是社会关注的热点。在强制隔离戒毒所环境下,由于戒毒人员的身体状况、心理状况以及生活环境都与普通人群存在不同,在疫情常态化下,如何对他们的心理健康状况进行防控,也成为了各个强制隔离戒毒所需要面对的新挑战、新课题。

2 研究方法

2.1 该群体易感心理问题特质探究

戒毒人员由于其群体的特殊性,以及由于毒品成瘾所造成的生理变化,其可能出现的心理问题与普通人可能有所不同,调研其心理问题的特殊性有助于我们更全面地了解疫情期间的防疫策略对于他们心理健康状况的影响。

2.2 相关人群心理问题防护策略探究

基于上述内容,通过进一步查找有关心理问题防护资料,对相似的封闭环境下人群(如:军队、监狱等场所)的心理问题防护策略做了初步整理,与之前总结的戒毒人员容易出现的心理问题进行交叉分析,得到一部分初步的心理问题防护策略;此外,针对疫情状况,场所以外的新冠感染者群体与被隔离的疑似病例群体(或密切接触者)的心理状态,对场所内的戒毒人员心理状况研究亦有较强的参考价值。

3 文献综述

3.1 相关群体心理问题探究

3.1.1 戒毒人员容易出现的心理问题

近年来,国内针对戒毒人员心理问题和心理状况的研究比较丰富,多项研究从不同角度对戒毒人员及其相似人员的心理状况及其容易出现的心理问题做了测量和分析。

(1) 戒毒人员本身容易出现的心理问题

首先,需要面对的是戒毒人员本身存在的心理状态的异常性。国内外大量研究表明,吸毒人员多有人格偏离。吸毒人员的人格偏离在其吸毒前就已然形成。2015年魏春

¹浙江省拱宸强制隔离戒毒所

²浙江大学 心理与行为科学系

燕等人针对兰州某戒毒所356名强制戒毒人员的研究表明，强制隔离戒毒者MMPI各个分量表得分与全国常模相比均存在显著差异，说明戒毒人员的人格问题具有广泛而多样的特征，他们存在严重的心理问题，包括社会化不良、病态人格、冲动控制障碍等，缺乏解决问题的能力和自我调节的能力等。2019年，方群英等人针对重庆市600名戒毒人员的人格测试结果表明，强制戒毒人群无论男性还是女性，均存在着显著的人格偏离，表现为偏执、冲动、自我中心、情绪化、疑病、妄想等。具体来说，强制戒毒人群中，男性和女性的情况有所不同，男性的人格问题更加严重。而从文化程度上来说，强制戒毒人员的人格问题与其文化程度呈负相关，即文化程度越低的人员人格问题越严重。这些人格方面的特殊性决定了疫情期间在戒毒所对戒毒人员进行心理疏导的特殊性。

其次，戒毒人员在戒毒的康复过程中，也可能会出现一些心理健康状态问题。陈彦丽等人在2018年对重庆地区1130名康复期强制戒毒人员进行了心理健康测评，结果发现康复期强制戒毒人员心理问题阳性检出率为54.42%；严重程度从高到低依次为强迫、抑郁、躯体化、其他、敌对、人际敏感、焦虑、偏执、精神病性和恐怖；除人际敏感因子外，SCL-90总分、总均分及各因子得分显著高于中国常模（均P<0.01）。具体来说，进一步分析发现，康复期强制戒毒人员躯体化、强迫和抑郁症状最为明显，这可能与毒品侵害戒断反应有关。躯体症状的持续存在会进一步加重其心理问题，尤其是情绪问题。研究发现康复期强制戒毒人员存在明显的抑郁症状，这可能与强制戒毒人员大都存在重大负性生活事件、适应不良和拘禁反应，以及自身存在较为严重的负性自动思维有关。部分强制戒毒人员对戒毒没有信心，对未来迷茫，对毒品的依赖经受不住挫折，易产生抑郁情绪，又试图通过吸毒摆脱抑郁情绪，由此形成恶性循环，导致抑郁的持续存在，抑郁情绪又伴发明显的躯体症状，影响身心健康。

从这些维度上可以看出，在康复期的戒毒人员无论是从身体状态还是心理状态上都有诸多的不适应，需要对其进行一定的心理干预帮助其克服困难。同时，这些在平时康复中所遇到的困难也一定会出现在疫情防控常态化下的戒毒所中，甚至一些症状会被加以放大，所以在戒毒人员戒断后的心理康复期中，保证戒毒人员康复期的心理健康也就成为了疫情常态工作中的重要部分。

（2）封闭环境下容易出现的心理问题

如果把封闭环境作为一个先置条件，我们会发现监狱与军队环境与戒毒所都有相似之处，都存在一定的封闭性，也会安排时间固定的活动。所以我们首先调研了监狱服刑人员的心理健康状况研究情况。许燕春等人2007年的研究表明，监狱服刑人员的心理健康状况要明显差于中国人普遍的心理健康状况。但是值得注意的是，监狱服刑人员不仅存在与戒毒人员相似的人格问题、对监狱环境不适应、懊悔等问题，还存在对于认罪与不认罪的矛盾心理等情况，会造成进一步的心理冲突导致外化。这是在后续的心理干预措施中需要区分的问题。

除了监狱之外，由于军队的环境也存在一定的封闭性和固定时间活动，所以我们还查找了针对军队中人员的心理健康状况的调查。虽然个体在本身的心理状态情况方面军人与服刑人员有着本质的区别，但是我们依然能够从相关的研究中找到封闭环境对于心理状况的影响，也有利于我们进一步调研心理干预措施。陈骁等人2016年的研究表明，军人面临的主要有4类环境：自然环境（高热、高寒、高原、高湿等）、人工环境（加速度、振动、噪声、放射等）、社会心理环境（孤独、寂寞、幽闭、封闭管理、生活单调等）、作业环境（持续作业、睡眠不足、危险等）。这些环境增加了军人的生活事件刺激因素，加上繁重的军事作业任务，给军人的生理和心理造成极大的压力，引起强烈的应激反应，可能会导致特定、严重的心身问题。从上述结果中我们可以看出，封闭管理、生活单调与服刑人员的情况

较为相似，所以相关的解决方法也可以借鉴到针对戒毒人员的心理干预措施中去。

（3）总结

总体来说，戒毒人员的心理健康状况主要涉及了其自身的人格特征、戒毒时的环境所带来的心理变化以及康复后的心理状态三个方面，其中与戒毒过程息息相关的是其自身的人格特征和戒毒时环境所带来的心理变化。放在疫情常态化的情况下，戒毒人员由于其本身人格特征的易感性可能会更容易出现心理问题，同时疫情防控的严格要求也可能会进一步导致戒毒所的管理方式发生调整，这也会导致戒毒人员的心理情况发生变化。这些都是在进行心理干预时需要关注的方面。同时，基于对相似环境下人群的心理情况调查，我们发现封闭环境和单调的工作确实容易造成相关人员的心理健康问题，所以在进行心理防护时，也可以参考相似环境下人群的心理防护措施，以达到更有效防护的目的。

3.1.2 疫情环境下公众普遍容易出现的心理问题

疫情当下，不仅要注意戒毒人员容易出现的心理问题，更要结合疫情防控的特殊情况，在疫情防控逐渐常态化的现在探究疫情对于普通人所造成的心影响，以更好地指定心理防护策略。

（1）疫情封闭隔离环境下普通人容易出现的心理问题

新冠疫情依然在延续，对于民众之后的持久心理影响暂时无法预料，但是有 SARS 与甲型 H1N1 流感等历史可以参考。在 2003 年时，就有关于 SARS 所造成的心健康问题的研究。一些研究显示，一些人因接触过 SARS 患者而被迫接受隔离时，会产生各种负性的情绪反应，如恐惧、紧张、烦躁、孤独、委屈、愤怒、自责、羞愧、多疑、抑郁等。在这些情绪状态中，还会出现其他心理和生理症状，暗示作用可以使这些人的症状更易出现并更加明显。而对于 SARS 的感染者，由于 SARS 有较强的传染性，又缺乏特异性的治疗手段而且病死率较高，患者在经受躯

体痛苦折磨的同时承受着巨大的心理压力，他们不但面临着前所未有的死亡恐怖，还担心与自己接触过的亲友的安危，因此出现特定的心理状态和行为反应。首先是处于心理休克期，表现为茫然失措，持续数天或数周；之后进入心理冲突期，表现为思维混乱，注意力不集中，有丧失感、无助感，感到绝望、抑郁、焦虑；最后进入退让或重新适应期，在回避的基础上，不得不开始调整自己的行为和心理状态来适应患病的现实。随着时间推移患者的情绪反应越来越突出，一般表现为依赖他人、要求被关注、生活被动、行为幼稚；主观感觉异常，有多种不适感觉；情绪易波动；多有焦虑、恐怖反应及抑郁情绪；害怕孤独，特别思念亲人，希望有人陪伴；猜疑心加重，不愿相信病情变化；自卑感加重；严重者出现冲动、毁物、自伤、他伤，甚至自杀行为。

在甲型 H1N1 流感中，我们也找到了相似的研究，谢碧香等人 2010 年针对 114 名疑似患者的研究表明，其中超过 90% 都具有恐惧心理，62.3% 的疑似患者存在焦虑情绪，6.1% 的疑似患者存在排他性问题。其中住院隔离的疑似患者中存在恐惧心理和焦虑情绪的比例显著高于居家隔离的疑似患者。同年，谢念湘等人针对甲型 H1N1 流感感染患者的心理健康状况调查表明，49 位甲型 H1N1 流感感染患者躯体化的检出率最多，为 18.4%，产生的原因可能是因为学生在住院期间改变了以往的生活习惯和住宿地，使得睡眠和身体等发生了相应变化。这也提醒我们对于相似情况下的戒毒人员，可能会因为对于疫情本身的恐惧以及生活习惯的变化从而产生心理健康问题，可以从这个角度来考虑戒毒人员的心理防护工作。

（2）普通接受信息的大众在疫情环境下容易出现的心理问题

除了这些感染或者疑似感染者，普通大众由于疫情的不可见而产生恐惧心理，同样值得注意。在部分 2003 年针对 SARS 疫情的研究表明，在 SARS 疫情初期，面对过去闻所未闻的传染病，人们会出现各种心理反应。

有的人心存侥幸，不做认真防护；有人出现严重的恐惧心理，过度敏感，过分关注身体变化；有严重者发展为强迫洗手消毒，甚至出现精神障碍。在治疗SARS没有特效药的情况下，有不少人到处寻找偏方秘方；有一段时间社会上有关隔离封城的流言四起，不少市民因担心生活受影响而抢购大量生活物品；当SARS疫情有所缓和后，公众出现心理适应，对SARS的警觉度下降，不愿采取防护措施，甚至不服从公共卫生管理。

北京市3所重点综合大学6280名学生的问卷调查资料分析显示，高校实施封闭性管理1个月后症状自评量表(symptom checklist-90, SCL-90)检出阳性症状者共460人，检出率为7.3%；钟氏抑郁自评量表中度以上抑郁症状检出率为13.7%，钟氏焦虑自评量表焦虑症状检出率为9.5%。可见在SARS流行期间大学生表现出不同程度的抑郁和焦虑症状。对SARS流行期间北京市某区精神病防治所开设的心理咨询电话中1001个电话记录分析发现，检出的精神症状中感到紧张恐惧者86.1%；情绪不佳兴趣缺乏者50.8%；出现失眠者犯6%；感到注意力不集中者17.8%；有过哭泣者3.0%；感到消极绝望者0.5%。

针对当前的新冠疫情，也已经有研究者对普通大众的心理健康状况进行了调查。例如：罗芊懿等人2020年的研究中将人群分为了四类，分别是第一级人群（新冠肺炎确诊患者、疫情一线医护人员等）、第二级人群（居家隔离的轻症患者/疑似患者）、第三级人群（与一、二级人群有关的人，如家属朋友等）、第四级人群（易感人群、普通公众）。其中，第四级人群可能是戒毒所中的戒毒人员的常见人群，研究表明，虽然第四类人群与前三类人群对比抑郁、焦虑等情况的发生率较低，但是依然有一定的焦虑、抑郁倾向，需要我们在防护时注意。

（3）结论

总体来说，戒毒人员的心理状况和生活环境具有特殊性，疫情给普通大众所带来的心理状态变化也对于我们理解戒毒人员当

前的心理状况具有一定的参考价值。从上述内容中可以推出，在疫情常态化的现在，戒毒人员由于其人格特性的特殊性，可能出现偏执、冲动、疑病的情况；而由于环境的特殊性，更会容易出现封闭环境中的抑郁、焦虑等情况。后续的心理防护策略可以从上述几个方面进行分析。

3.2 戒毒人员的心理防护策略

3.2.1 相似环境下人员的防护策略

（1）军队中的心理防护策略。疫情期间，军队官兵也较容易出现恐惧焦虑等心理问题，而针对这些心理问题，常用的防护措施主要有以下几个方面：

首先，需要向部队官兵普及心理常识，针对疫情期间官兵可能出现的心理问题，坚持急用先学，开展自学自训和心理健康教育；为封闭、隔离官兵配发心理健康书籍，编印心理常识手册、心理援助卡，搞好自我调适；学习心理常识，剖析经典案例，培塑积极健康心态。

其次，需要运用专业力量，组建心理干涉队伍，使用多种形式，如视频会诊，语音通话，直接对话，心理测量等，动态掌握官兵思想和心理状况，实时回应官兵疑惑。对于心理指数偏离正常值的官兵，做好针对性心理评估，分析其产生心理问题的原因。对于每名官兵，由于个性特征、家庭、社会背景、所受教育等因素的不同，心理问题的表现形式会各不相同，要在心理评估的同时了解他的家庭及社会情况，进行整理归纳、综合分析，准确分析其心理问题产生的原因。然后针对个体的心理问题制定周密的干预措施方案，对不同的心理状态进行有效的治疗。还需要时常对部队官兵进行心理疏导，开展各项活动，充实空余时间，丰富业余生活，缓解官兵心理压力。

另外，部队中可能出现患病人员，由于患病、隔离等因素，部队中的患者的心理问题更为复杂，更需要得到重视和及时的心理干预。针对部队中的患病人员，除了上述措施外，还需要为其创造良好的治疗环境，尽量使住院环境幽雅、安静、整洁，及时处

理患者身体上的不适，减少环境因素的影响和干扰；加强患者与医护人员的沟通，建立良好的医患关系，使患者感到医护人员的关心、重视，消除陌生感，取得患者的信任，为疾病和心理治疗打下良好的基础；获取更多的社会支持，通过与家属社会的沟通取得家庭社会的关心支持，并提供多种沟通渠道，使得被隔离的患者感到亲友和社会的温暖，帮助患者树立战胜疾病的信心，形成乐观、开朗、积极向上的生活态度，消除孤独恐惧心理，改善患者的负性情绪。

(2) 监狱中的心理防护策略。监狱的环境与强制隔离戒毒所类似，同样，是高度封闭且实行部分军事化管理。针对疫情中的服刑人员的心理疏导更侧重于心理防线的建立与亲情纽带的连接。

首先，建立心理防线的并不是服刑人员，而是监狱民警，因为民警的战斗力是疫情防控工作的保障，同样，是民警与服刑人员接触最多的人，他们的情绪和状态极易感染到服刑人员本身。因此，疫情期间需要促进民警正确认识、理性面对疫情，组织民警进行专题培训学习，提高科学认识疫情防控的水平，促进民警系统科学地掌握疫情防控的方式方法。

其次，接下来是针对服刑人员的心理防线建立，可以通过板报等载体进行心理健康知识宣传，利用电教中心制作疫情防控科普知识及心理健康教育讲座，强化服刑人员心理健康教育。加强预防疫情期间心理疾病知识和心理调节方法的传授，引导他们了解心理常识，学会心理情绪的自我调节，克服不良心理情绪。对存在问题的服刑人员及时采取心理咨询或危机干预。

最后，在特殊情况下合理放宽服刑人员拨打电话的权限。由于监狱的封闭性，其内部人员的感染风险远小于外界的亲属好友，因此服刑人员除了对自身的担心之外，更多的是对家人健康和家乡疫情的担忧。此时适当放宽服刑人员拨打电话的权限，使他们能够及时了解家人健康情况，告知家属不必担心监狱的安全环境，服刑人员也能够解除后

顾之忧，安心投入改造。

(3) 被隔离患者的心理防护策略。疫情期间被隔离患者同样处于封闭状态，由于所处环境的突然变化，生活规律的破坏成为一种强烈的信号，冲击着患者的内心世界。疫情中的被隔离患者更需要的是以平稳的心态去接受治疗，因此针对被隔离的患者，心理防护措施以构建良好的医患关系，安抚鼓励患者为主，通过加强医患沟通，为患者提供安全舒适的环境，鼓励患者进行自我照顾，为患者提供针对性的心理、情感、精神方面的鼓励等方式为患者提供有力的心理支撑，改善患者的心理状态。

3.2.2 戒毒人员的心理防护策略

由于戒毒所环境的特殊性和戒毒人员本身心理状态的特殊性，应用于戒毒人员的心理防护措施同样有所差异。

首先，需要强化防疫相关知识的学习，及时宣传疫情防控科学知识和生活指南，切实提升戒毒人员对新冠肺炎的科学认知。

其次，接下来就是做好实时心理测评，科学、高效、全面地掌握戒毒人员心理健康状况，由于戒毒人员的心理状况，疫情期间更需要加强对戒毒人员的心理监测，对疫情严重地区、家庭变故、临近解除等戒毒人员逐一进行个别谈话。融合测试分析结果和行为观察情况，将戒毒人员心理状况进行分级，分类制定心理防护措施，必要时可以根据实际情况引入合适的社会支持。还需要组建专业队伍，提早研判戒毒人员心理矛盾和问题，识别心理高危人员，防范因疫情扩散蔓延而引发心理病症。

此外，还需要遵循“科学防护、综合矫治”理念，注重防控手段融合和身心共治，形塑戒毒人员自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。根据戒毒人员机体情况及身体适应力，开具科学运动“处方”，开展体能康复训练，增强机体免疫机能。在进行疫情防控和心理防护的同时强化其热爱生命、珍惜健康的拒毒防毒意识，筑牢戒毒人员健康回归社会的思想道德根基。

3.2.3 总结

总的来说，针对戒毒人员的心理防护机制以从以下五个方面着手构建：



图：疫情下戒毒人员的心理防护机制

(1) 构建理性合理的认知：建立对疫情的基本认识，尝试接纳应激情绪，认清面对疫情出现的恐惧、焦虑等情绪，是人在不正常情境下出现的正常心理反应，不应采取否认、回避、退缩、指责抱怨等不良应对方式，唯有积极理解、接纳，才能有效应对。同时对戒毒人员所接收的信息进行筛查，过滤掉不真实或易引起强烈负性情绪的内容，做到不关注负面报道，不过度解读，屏蔽负面信息，坚定战胜疫情的信心。

(2) 拓展多方位心理支持：强化正向信念，自我鼓励，相信有党和政府的坚强领导，我们一定能有效应对疫情、成功战胜疫情。就算已经出现了可疑症状，也要保持冷静，相信有医生的科学治疗，一定能战胜病毒、渡过难关。同时可以适当增加社会支持，如增加与家人通话或视频的机会，与他们分享积极的信息，向他们表达内心的感受，以获取家人朋友的理解和支持，汲取温暖和鼓励，增强战“疫”信心。

(3) 开展群体心理疏导：疫情期间尽快组建一支专业的心理治疗队伍，及时对戒毒人员做出心理评估，针对个案制定周密的

干预措施，综合利用谈心谈话、心理辅导、所家联动、放松训练等方式开展分类干预，努力做到“早发现、早研判、早疏导、早干预”。

(4) 创设良好的环境氛围：在重大疫情面前，营造良好的环境氛围是缓解压力、调节心理的重要途径。戒毒所需要为戒毒人员营造积极的环境氛围，包括调整生活秩序，注重人文关怀等，在日常活动中加强身体心理两方面的建设，增强机体免疫机能的同时树立牢固的心理防线。

(5) 构建社会心理服务体系：建立心理预警机制，及时进行有效的危机管理。加强专项心理科研工作，心理学工作者应当从戒毒人员的心理特征、戒毒所管理要求和社会心理服务体系建设的现实需求出发，从实际需求中提出和回答科学问题、给出更具针对性和可操作性的系统解决方案。

4 讨论

多难兴邦，中国不是第一次经历如此重大的公共卫生事件，但不论经历多少次，每一次都需要得到足够的重视，从确诊、治疗手段，到公共心理防护措施，我们需要及时

为公众的身体和心理健康提供保障。而对于戒毒场所内的心理工作者而言，在疫情防控工作已经进行常态化阶段的今天，在场所围墙之内，更需要为戒毒人员竖起心理健康的城墙，将疫情的影响拒之门外，也为场所的日常管理增添一份方便，减少一分难度。

相较于疫情中的普通人来说，戒毒人员在疫情下可能更需要足够的心理支持。封闭环境，戒断毒品后的身心反应使得疫情期间

的戒毒人员心理状况更为复杂多变，而由于防控疫情的需要和戒毒所的管理要求，戒毒人员寻求及时有效的外界心理疏导很不容易。这要求场所对戒毒人员提供更多的关注和更有效的支持，配合戒毒所的心理咨询师队伍力量，引导戒毒人员积极进行心态调适与心理防护，从多方面构建戒毒人员心理健康防护策略，提升心理免疫力，打赢心理战“疫”。

参考文献

- [1]昌敬惠,袁愈新,&王冬.(2020).新型冠状病毒肺炎疫情下大学生心理健康状况及影响因素分析.南方医科大学学报(02),171-176.
- [2]霍廷菊.(2004).当前广东青少年吸毒原因及预防教育对策.山东省青年管理干部学院学报(5),42-44.
- [3]方群英,张晶轩,王菲菲,赵梦雪,王晓曦,&贺英,et al.(2019).重庆市600名强制隔离戒毒人员MMPI分析.中国药物依赖性杂志,028(001),69-74.
- [4]魏春燕,郭蕊霞,彭万秀,&刘新发.(2015).强制隔离戒毒者MMPI人格特征调查分析.中国药物滥用防治杂志,000(003),140-143.
- [4]杜立操.(2015).对479名男性强制隔离戒毒人员心理健康状况的调查.法制与社会,000(012),192,202.
- [5]孙秀娟,李遵清,&张蕊.(2014).吸毒者心理控制源与自动思维的相关性研究.中华行为医学与脑科学杂志,023(006),522-523.
- [6]王秀华,冯怡,&邵红霞.(2003).自愿戒毒者脱毒后负性情绪测评及护理对策.护理学杂志(01),52-53.
- [7]丛伟东,黄仁春,陈彬,江其峰,邓俊琦,&邹小芳,et al.(2013).福建省1000名男性强制戒毒人员心理健康状况及人格特征的分析.齐齐哈尔医学院学报(19),2827-2828.
- [8]陈彦丽,赵梦雪,张晶轩,王菲菲,王晓曦,&张莹,et al.(2018).康复期强制戒毒人员心理健康状况调查分析.护理学杂志,33(022),P.76-78.
- [9]梁贻婷.(2017).戒毒康复人员社会支持,心理健康与复吸倾向的关系研究.(Doctoral dissertation).
- [10]许燕春,&邱鸿钟.(2007).服刑罪犯心理健康状况调查分析.中国健康心理学杂志(01),92-93.
- [11]陈晓,冯.(2016).我国特殊军事环境军人心理问题研究与展望.第三军医大学学报,38(20),2199-2204.
- [12]黄悦勤.(2003).灾难时期的社区心理干预——中国sars疫情发生后的社区精神卫生问题.中华全科医师杂志,2(5),270-272. doi:10.3760/cma.j.issn.1671-7368.2003.05.004
- [13]黄悦勤.(2003).灾难时期的社区心理干预——中国sars疫情发生后的社区精神卫生问题.中华全科医师杂志,2(5),270-272. doi:10.3760/cma.j.issn.1671-7368.2003.05.004
- [14]罗芊懿,颜婵,邓劭敏,周亮,麦卫阳,&宁玉萍,et al.(2020).新型冠状病毒肺炎疫情期间广东省857名不同级别人群心理健康状况的网络调查.中华精神科杂志,53(03),190-197.
- [15]谢碧香 许乐 黄维 陈永春 柯秀容.(2010).甲型h1n1流感疑似患者隔离期间的心理分析与护理.

- 中华现代护理杂志, 16(32), 3883-3885.
- [16] 谢念湘, 赵金波, & 佟玉英. (2010). 49例甲型 h1n1 流感感染者心理健康状况调查. 中国健康心理学杂志, 18(001), 18-19.
- [17] 华敏, 王征, 高东旗, & 张军. (2018). 部队呼吸道传染病疫情管控期间官兵心理干预方案探讨. 解放军预防医学杂志, 036(006), 819-821.
- [18] 杜娟, 江启成, 丁体龙, & 陈婷婷. (2014). 部队突发疫情伤病员心理影响调查与护理对策研究. 中国卫生事业管理, 31(6), 466-467.
- [19] 张宇. (2020). 疫情防控期间官兵常见心理反应及对策. 政工学刊(4).
- [20] 王月娟, 丁春芬, 姚伟玉, & 刘荷妹. (2004). Sars 观察患者在隔离期的心理问题及护理对策. 中华全科医学, 2(002), 187-188.

(责任编辑: 史金芳)



阐述近年来罪犯心理矫治工作的创新与发展

——以 Z 省 JH 监狱为例

楼新娟 浙江省金华监狱 邮箱：274328561@qq.com

摘要：本文从罪犯心理矫治的概念入手，重点阐述近年来监狱罪犯心理矫治工作取得的创新与发展，同时，也指出罪犯心理矫治工作中存在的短板和问题，并对监狱心理矫治工作进行展望。

关键词：监狱；心理矫治；发展；创新；展望

引言：罪犯心理矫治是指监狱心理矫治民警和社会心理学工作者运用心理学的原理、技术和方法，了解罪犯心理状况和危险等级，帮助罪犯调节不良情绪，改变不合理认知，预防、改善和消除心理问题，矫治犯罪心理，促进罪犯心理健康的活动。

罪犯心理矫治工作最初发源于 20 世纪 80 年代，在当时的社会背景、国内外形势、心理学科发展等各方面的综合影响下，我国监狱系统工作者逐渐认识到，要想彻底改造罪犯、加速其再社会化进程，需要着手对罪犯进行心理矫治，并初步开展了对罪犯的心理矫治工作。与传统的教育改造工作相比，心理矫治作为一种新型的独立的工作方式，在监狱发展进程中扮演着重要的角色。

现阶段我国监狱工作的总体方针：“惩罚与改造相结合，以改造人为宗旨”。司法部明确提出：“监管场所要把改造人放在第一位，创新教育改造方法，强化心理矫治”的工作要求。在监狱工作不断向规范化和专业化发展过程中，心理矫治工作也在逐步发展与成熟。

本文拟从 Z 省 JH 监狱的心理矫治实际工作出发，总结自近年来，监狱在罪犯心理矫治过程中所做出的努力、创新、发展，同时，也对监狱在开展罪犯心理矫治过程中存在的问题进行深入分析，并为更好的发挥心理矫治在改造罪犯、修心治本、稳定社会等作用进行探索和展望。

1. 近年来罪犯心理矫治工作的发展

近年来，监狱健全了各级组织机构，逐步重视心理矫治工作，心理矫治工作取得了

长足的发展。

1.1 专业机构独立设置。2013 年，为规范监狱罪犯心理矫治工作，提高罪犯心理健康水平，维护监狱安全稳定，根据司法部《进一步加强服刑人员心理健康中心规范化建设工作的通知》和省局工作要求，结合监狱实际，就加强和规范监狱罪犯心理健康指导中心工作下发文件，确立心理健康指导中心隶属于教育改造科，设中心主任一名，并实际配备专职民警心理咨询师 3 名，主要负责监狱罪犯心理矫治工作的组织、指导、落实和考核等工作。2017 年，监狱在原有心理健康指导中心基础上，重点加强罪犯危险性评估工作，并列为监狱重点工作来抓，专门成立评估矫治中心，从原教育科独立出来，晋升为正科级建制，为扎实推进罪犯危险性评估和罪犯心理矫治工作，有针对性地开展安全防范和教育矫治工作，提升评估矫治工作在监狱中的地位，为发挥其专业作用打下基础。从实施科学化、专业化的发展角度出发，规范监狱心理矫治工作机构设置，成立评估矫治三级网络工作机构，以评估矫治中心—评估矫治工作站—评估矫治工作室为基本工作组织架构。根据司法部监狱管理局《关于开展罪犯危险性评估工作的意见》和省监狱管理局《罪犯危险性评估工作实施意见》，制定监狱罪犯危险性评估工作实施意见，进一步提高监狱工作科学化水平，提升预测预警预防能力，切实维护监狱安全稳定，预防和减少犯罪。

1.2 专业水平逐年提升。近年来，监狱心理矫治核心团队的成员基本保持稳定，先

后参加了各级部门组织的《焦点解决短程疗法》、《八周正念团辅实训》、《沙盘游戏疗法》、《如何开展危机干预》、《结构性面谈》、《OH卡技术运用》、《曼陀罗绘画疗法》、《心理团体辅导技能》等实用技术和基本技能的培训工作。经过培训，民警咨询师不断提升心理矫治技能，加深自我认识和了解，促进个人成长和发展，推动心理咨询师队伍建设。监狱定期组织优秀咨询师赴心理矫治优秀单位，学习交流评估矫治先进工作经验，探索思考，拓宽思路，释疑解惑。监狱也不断深化与地方院校、专业机构合作力度，如与省级示范院校签署了心理矫治项目开发及研究合作备忘录，Z省JH监狱作为Z师范大学教师教育学院的心理矫治实训基地，Z省师范大学教师教育学院作为Z省JH监狱心理矫治项目训练的师资训练及科学的研究支持机构。充分利用地域专业资源优势，不断提升民警咨询师的业务能力，提高监狱心理矫治工作水平。除了把目光投向专业人才密集的高校外，监狱还整合社会资源，采用请进来和走出去相结合的方式，先后与心理卫生行业协会、专业机构联手打造罪犯心理矫治新平台，定期邀请专家开展心理矫治业务督导、培训授课、个案干预等工作，推动心理矫治工作整体水平的提升。

1.3 场所设施更新完善。根据司法部关于《加强监狱心理矫治工作的指导意见》[司发通(2008)26号]和《进一步加强服刑人员心理健康指导中心规范化建设工作运行规范》，Z省JH监狱已分别在东、南、北三个关押点建立规范的心理健康指导中心，设施较为完善，每个心理健康指导中心均设有预约等候室、团体辅导室、个体咨询室、艺术治疗室、心理评估室、心理宣泄室、专家工作室等场所，为开展相应的心理矫治活动提供专业场所。监狱每年也会定期对部分陈旧老化的场所设施进行维修与更新。

1.4 重点罪犯矫治突破。监狱能从安全稳定需求出发，聚焦重点罪犯，针对重点罪犯开展“帮”、“疏”、“疗”、“悟”四字矫治法，帮助化解负面情绪，引导正向改造。一

是互“帮”法：每个监舍小组均设立一名心理互助员，帮助收集小组罪犯心理实情，及时掌握罪犯心理出现的新情况新问题。开展心理互助员培训和“我的烦恼有人听”主题团体辅导活动，提升心理互助员的帮带水平，释放心理互助员群体的负面情绪。二是心“疏”法：对重点罪犯落实咨询师一对一辅导，通过“面对面”倾听共情，罪犯主动敞开心扉，有效缓解罪犯负面情绪。三是日“疗”法：推行《心路彩梦》修心正念操，包含“身体扫描”和“呼吸放松”二项训练内容，配以轻柔的指导语和舒缓的大自然轻音乐，便于罪犯迅速进入身体扫描、观呼吸练习的状态，使罪犯达到精神集中、减压降燥的效果。四是内“悟”法：在重点罪犯中开展“说说我的改造故事”讲述活动，贴近心灵深处，翔实谈改造经历，真实剖析心路历程，部分罪犯获得反思和升华。

2. 近年来罪犯心理矫治工作的创新

近年来，监狱更加重视罪犯心理矫治工作，从组织架构到工作要求，逐步深化心理矫治工作在罪犯教育改造过程中的应用与发展，并取得了一定的实践积累、方法创新、理论突破。

2.1 项目矫治有新成果。监狱在评估矫治工作开展过程中，不断探索评估矫治的新路径和新方法。自2016年厅局提出在罪犯中开展修心教育以来，积极推进符合本单位实际的精准修心工程，提出并形成了“亲情缺失型问题罪犯矫治项目”的特色经验。近年来，监狱通过综合应用团体辅导、个体矫治、行为管理、亲情感化、跨域介入等方法，实行项目化心理矫治技术的创新融合、优势共溶、协同发力，取得了明显成效。该项目在被省局确定为首批修心教育固化推广项目。同时，多项调研成果在司法部政府网、《监狱学论坛》、《法治日报》等媒体刊登交流，《监狱项目化心理矫治方略研究——以亲情缺失型罪犯为例》在中国监狱矫正论坛上荣获优秀奖。通过项目化矫治工作的开展，既为监狱修心教育做出了努力，同时也带领出了一支队伍。监狱积极探索病犯团辅矫

治、艺术团体矫治、杀亲暴力危险罪犯矫治等项目化矫治项目，为科学化、专业化开展罪犯心理矫治工作提供样板和数据支撑。

2.2 形式多样内容丰富。近年来，监狱不断创新心理矫治工作形式。一是开展心理漫画创作和评比大赛，漫画作品描绘了罪犯学习、劳动、生活真实场景和心灵感悟、心路历程，分为修心教育、心理健康教育、心理趣味活动、宪法主题教育、安全教育、领袖风范等不同板块，寓教于乐、真实自然。通过“润泽心田”心理漫画展，进一步强化心理健康教育成果。二是鼓励广大罪犯书写家书，向亲人详述自己的改造情况，表达牵挂思念之情，忏悔曾犯的过错，用自己的经历来告诫子女，也汇报改造中取得的成绩，通过家书架起罪犯和亲属间的沟通桥梁，增强改造心动力。三是开展“爱的传递”心理特别策划活动，罪犯在春节前用个人劳动报酬由监狱统一汇款给家人，表达他们给亲人的一份孝心，给孩子承担的一份责任心，激发他们努力创造自己生活的信心，提升他们参与劳动改造的积极性。四是开展“悦读乐写”活动，鼓励全监罪犯多悦读勤写作，感受阅读之乐趣，提升思维能力，在悦读乐写中，重审自我、明确方向、提升信心、助人自助，增进心理健康素养。五是连续六年举办健身操大赛和心理趣味运动会，比赛项目趣味性十足，竞技性强，包括了“齐头并进”、“袋鼠运瓜”、“十人九足”、“快乐大脚”、“众星捧月”等比赛项目，通过健身和趣味运动，提升罪犯群体团队协作能力、认识领悟能力及积极行动能力。

2.3 社会力量共同参与。监狱联系在校大学生与部分问题罪犯未成年子女实行一对一的帮扶，既培养了现在大学生的社会责任感，又有效避免留守儿童无人看管“放养”的危害，避免子女因过早接触社会不良朋友而带来的社会危害，弥补家庭温暖的缺失，帮助她们健康成长，减少父亲犯罪给未成年子女带来的伤害具有重要意义。联系义工，给生活特别困难家庭的子女捐寄衣物，用爱唤醒爱，用生命影响生命。开展“塑心

健身”特别活动，邀请陈氏太极拳第十三代在册传人、中国武术协会会员、国家级社会指导员沈新宇老师进监指导新芽健身操的习练，帮助罪犯既修身又修心。

2.4 信息技术应用发展。近年来，监狱大力推进评估矫治业务和信息化技术的结合与应用，围绕“一切业务数字化、一切数字业务化”的工作新要求，不断完善罪犯危险性评估系统、心理危机预警平台、心理健康管理系统等平台的数据收集和使用。自心理危机预警平台启用以来，改变了原先需用纸质量表开展测评，民警手工计算测评结果的现状。罪犯只需上机完成测评，结果就能自动生成，施测便捷性、结果可获性、数据直观性、数据保存性得到了极大提升。罪犯危险性评估方面，监狱对在囚罪犯开展暴力、自杀、脱逃等三项危险性评估，对临释罪犯开展再犯危险性评估，为监狱教育管理减假工作提供参考。

3. 监狱心理矫治工作存在的短板和问题

近年来，罪犯心理矫治各方面工作均取得了长足的发展，不管是在理论还是实践上均进行了大量的探索，也投入了大量的财力、物力、人力，但也逐渐暴露出一些深层次的问题。

3.1 心理测评存在现实困难。按照“一切业务数据化，一切数据业务化”工作要求，监狱通过心理危机预警平台对全体罪犯开展 COPA-PI, PHQ-9, PHQ-15, PSQI, GAD-7 等心理测试。在心理测验实施过程中，存在以下几方面问题：一是较多初中文化以下罪犯在理解测试题目和电脑操作上存在困难，影响了心理测验结果的准确性、有效性；二是部分罪犯在心理测试中存在抗拒心理，不愿表露真实情况，掩饰性较高，如实作答，影响测验效果的真实性；三是因施测主体通常为罪犯直接管理民警，其对心理测试的理解不全面、不深刻，不能较准确的把握心理测验的使用目的和施测要求，指导语使用不规范，未能对罪犯进行充分的测评动机激发，施测环境、施测过程等因素均会影响到

测量的信度和效度；四是罪犯中筛查出有重度焦虑、抑郁、睡眠困难、躯体化症状的罪犯较多，需要对这部分罪犯开展相应的心理干预、个体咨询或团体辅导，矫治业务需求的广泛性和专业服务的可及性间存在较大差距。

3.2 督导培训体系不够完备。从监狱实际情况来看，各级部门会组织不同专题、不同层次的业务培训，但从培训的总体框架上来看，培训机会有限，培训面不广，培训脉络不够清晰，缺乏系统性、递进性、层次性。各项培训以主要业务技能为主，个人成长体验和个案督导相对较为匮乏，缺乏相应的督导机制，当咨询师本身遇到心理困惑、职业烦恼、咨询困境时，不能得到及时的帮助和指导，这也会对咨询师本人的身心健康和职业胜任力造成影响。

3.3 矫治工作队伍不够稳定。要成为一名合格的心理矫治师至少需要5年时间的学习和实践。但监狱目前缺乏推行专业化、专家型队伍建设的体制环境，专业化晋升通道尚未建立，监狱民警多岗位轮岗较为频繁，导致众多民警在专业发展上缺乏持续性动力，不利于心理矫治工作队伍的持续培养和发展壮大。如以Z省JH监狱为例，评估矫治三级网络工作机制中，评估矫治中心民警相对较为稳定，评估矫治工作站民警队伍年调整率在30%左右，评估矫治工作室民警队伍以新民警为主，年调整率在60%左右，边培养、边调整、边流失的现象较为突出，不利于心理矫治队伍专业化水平的提升和持续稳定的发展。

4. 监狱心理矫治工作的未来展望

监狱心理矫治经过近几十年的发展，已经有了一定的积累并具有一定规模，监狱行业已沉淀下一批有扎实理论素养和较强实战经验的心理矫治师，心理矫治有望成为监狱工作的一颗新星，在推动罪犯本质改造、促进国家整体安全中发挥出更为重要的作用。

4.1 以“师”为本，加强团队建设，提升职业素养，内外联动增动力。监狱心理

矫治师作为罪犯心理矫治工作的主体，队伍建设始终应该摆在各项工作的首位。只有不断加强队伍建设，提升团队成员的凝聚力，通过外在奖励和内在激发两只手，使这支队伍保持稳定发展。只要这支队伍对心理矫治工作充满热情，对内在成长充满渴望，掌握扎实的心理矫治工作技能，心理矫治定能在监狱工作舞台中发挥出更大的作用，心理矫治师会成为引领监狱专业化发展的一支独具特色的队伍。加大监狱与地方的衔接力度，鼓励一部分确有专长的心理矫治师走进社会参与社会公益活动，为司法局、学校、媒体、部队等部门带去宝贵经验，同时也在社会历练中拓宽民警咨询师的视野，不断提升职业价值感和成就感。鼓励监狱咨询师参加心理行业协会，参与各类课题研究，发表科研论文，提升专业素养，扩大监狱心理矫治队伍的社会影响力。

4.2 以“物”为基，利用信息技术，优化系统建设，数字赋能添智慧。紧跟信息化发展趋势，着眼于信息化、大数据平台的运用，把罪犯危险性评估系统和心理危机预警平台等系统作为评估矫治工作的重要载体和“智慧监狱”建设的重要内容，积极运用人工智能、物联网、大数据等新技术，研发高共享、高集约、高智能的评估预警综合应用系统，实现基本信息自动抓取、状态实时监测、结果自动推送，不断提高罪犯评估矫治工作的效率和科学化水平。针对部分罪犯存在的文化程度低、掩饰性高、共情力弱的特点，除了使用自评工具和他评工具对罪犯进行测量和评估外，可以通过采集生理指标、投射测验数据等方式，增加可靠数据的来源。

4.3 以“度”为导，完善组织架构，健全矫治制度，提升专业发展动能。一是逐步打通职业晋升通道，将心理矫治纳入专业技术岗位，推进心理咨询师专业技术等级与警察职级晋升挂钩机制，打通职业晋升渠道，畅通职业发展通道。结合执业能力、工作年限、工作数量、工作成效等因素，设计职业发展等级，评定矫治职业职称，享受相应职

级待遇。在监狱警察分类管理问题上，把心理矫治专业序列突出单列，侧重于技术级别、工作质量和实绩考评。二是强化业务激励，对取得工作实效的民警及时进行奖励，举办多种类、多层次的业务技能竞赛，如开展心理健康教育大赛、心理矫治个案评比、心理矫治能手比武等活动，让民警在工作过程中体验到归属感、获得感、成就感。三是完善心理互助理员奖励机制，对在监狱心理矫治活动过程中表现积极，主动发现互助罪犯心理问题，帮助化解互助罪犯心理危机的心理互助理员，给予适当的奖励分激励。

4.4 以“囚”为点，构建内修生态，提升自我效能，打造心理成长家园。抓住心理互助理员这个牛鼻子，定期给心理互助理员开展培训，培养一批具有心理健康常识，掌握心

理疏导技能，能初步开展危机干预的互助理员队伍，及时发现问题，及时汇报情况，尽早介入处理，打造罪犯前端心防工程，营造良好修心成长氛围。通过监狱电台，定期制作和推送心理节目，在潜移默化中营造良好的聆听、倾诉、自省、沟通、互动、转化氛围，积极打造温暖人心的精神家园。每天开展新芽健身操、正念修心训练，每周开展悦读乐写活动，每月开展心理团辅、心理健康教育，每季开展心理健康主题征文，每年开展心理漫画大赛、心理特别策划、心理趣味运动会、心理情景剧比赛等大型活动，全方位构建罪犯自身心灵净化生态，提升罪犯自我效能，打造多位一体心理成长家园，促进罪犯本质改造。

参考文献：

- [1]王圆圆.论犯罪心理矫治_现状、问题与对策[J].四川经济管理学院学报, 2008, 3:47-49
- [2]徐跃旺,王林.监狱罪犯心理矫治工作研究[J].中国司法, 2015,12:63-67
- [3]刘胜利,创新罪犯心理矫治路径研究[J].净学月刊, 2015,3:117-120
- [4]林文碧,服刑人员心理矫治工作的组织和实施研究[J].法制与社会, 2017:197-199
- [5]刘树学,古璇.论罪犯心理矫治工作的创新和发展[J].河南司法警官职业学院学报, 2010,3:13-16

(责任编辑：史金芳)



探析罪犯如何应对社会适应不良问题

——正确辅导罪犯应对社会适应不良问题

郑川 孙金睿 浙江省第二监狱 邮箱：178978253@QQ.com

摘要：本文通过对一名正在浙江省第二监狱服刑改造重刑罪犯程某的自传引出论题，即正确应对社会适应不良问题对一个人成长的重要性。根据实际案例凸显出社会适应不良问题深入解剖，得出出现社会适应不良问题的特殊人群中，可能存在已经发展为一种心理障碍或者是精神疾病的个体。因而，正确辅导这类特殊人群应对社会不良问题的能力是应该在其成长过程中完成，理性化的阐述问题的主要表现以及产生的原因、基本辅导态度和主要辅导方法。

关键词：社会适应；不良问题；辅导态度；辅导方法

引言：在中国特色社会主义现代化建设的社会心理研究中，我们的研究对象要不断扩大，难度较大的研究对象，更凸显出对社会心理研究的重要性。如着重从司法心理和犯罪心理学的角度出发，更具备研究价值。

1. 案例：

程某，出生二十世纪六十年代，父亲工程师，母亲工人，有小其一岁的妹妹。父亲对其要求很严，简单粗暴，他的童年都在其父拳脚上渡过。5岁曾被送到乡下寄养一年。6岁开始读小学，因贪玩被父亲打后经常离家出走。15岁时，父亲打报告让其就读杭州工读学校。18岁考上某省建筑运输公司汽车修理工，22岁结了婚后辞职下海经商，都以失败告终。22至25岁伙同工读学校王某某，实施了抢劫和盗窃犯罪行为。被判无期，坐了18年7个月的牢回到家里，与父母相处在一起是那么不适应。心中的痛无话可说，在监狱里可以找警官诉苦，在社会上没人可以说，因女儿出国要用钱，最后，他还是找了工读学校同学实施运输毒品的犯罪行为。

判刑入狱后，他很快适应监狱改造环境，他在上次监狱改造过程中学会了走围棋，现在其该劳动，该休息时休息，较好完成了角色转换，他现55岁在监狱里，从表面上看他还是想方设法适应的。在他的自传中第一次改造过程也不安分，大错不犯，小错不断。自认为自己聪明，好强争胜，为了面子等违规违纪只有等到扣分才消停。

2. 阐述问题

社会适应指个体具有良好心理机制，能根据各种外在的自然或社会环境，对自己的内在心理过程进行合理的调控与管理。从青少年时期开始，随着内分泌的改变，人体的第二性征出现，性发育趋于成熟，在心理上会发生许多相应的变化。同时，随着生活空间的扩大，所处环境的更新，自身的内省力和对外界批判力的逐渐提高，对生活现状的理解与认识开始加深，社会经验不断积累，人生观、价值观也逐渐形成。在这一系列变化的过程中，最容易出现的就是社会适应不良问题。所谓社会适应不良，就是指自然或社会环境的变化或影响个体心理及生理失衡的不良状态。

出现的社会适应不良问题的状况有两种表现：一种发生在刚刚接触社会时期，由于陌生的环境、陌生的群体、不同的生活和学习方式所导致个体的适应不良，也称为初期适应不良；另一种发生在遭遇重大创伤之后，即由于重大创伤事件导致的个体无法适应正常社会生活，也称创伤后的适应不良。

3. 主要表现及产生原因

社会存在决定社会意识，人是一切社会关系的总和，社会存在对于个体心理有着至关重要的作用，反过来个体心理对于适应社会存在有着反作用，不同的个体心理在相同的社会环境中表现出的行为不同。

在这个案例中，由于程某接触的社会环

境有以下变化：童年与父母分离安徽老家姨妈抚养——接回杭州与父亲一起生活——进入工读学校读书——辞职创业混社会——犯罪服刑——再次犯罪服刑。在这些环境变化中，童年的最初影响导致其性格孤僻，特别是对于父亲的怀恨，导致其对于父权的反抗，进而延伸到对社会秩序的挑战，犯罪心理结构逐渐稳定，社会控制力和自我控制力减弱，当然他也在能够救赎自己的环境中，但是，一直没有解决掉其童年对其性格的深深影响。初期接触社会所产生的适应不良问题，主要来源于环境的变化，个体原有的社会生活模式被打破，个体无法建立起新的模式以适应新的环境而导致的。同时，由于过去的社会生活模式，导致罪犯心理性格变态，出现认知错误。

3.1 具体体现：

3.1.1 生活适应不良。在陈某的例子中，当其辞职创业面对一个新的社会环境中时，由于其莽撞，面对陌生环境新生事物时产生紧张、无助等不良情绪。用过去社会生活模式所决定的心理性格来适应陌生的环境，产生不良情绪进而导致生活上面易出现摩擦和矛盾。进入监狱服刑后回归社会后面对女儿的学费以及与父亲关系依旧那样糟糕的问题，面对新的问题，旧有的心理结构无法解决问题。

3.1.2 人际适应不良。一般在人际关系适应不良往往表现出害羞、孤僻、自卑、自负甚至敌对的人际态度和行为方式，产生敏感、多虑的不良情绪，容易产生矛盾。在程某的案例中，其最大的人际关系问题就是与家人的关系上，特别是与父亲上，正如他所说的对于父亲就只有恨。

3.2 初期适应不良的原因

3.2.1 社会支持系统缺乏。监狱是社会治理的前端，刑罚执行的末端，罪犯刑满释放后，再次回归社会由于罪犯被隔离太长时间，原有的恶劣的社会关系被切断。但是，

新的适应能力，和谐融入社会的社会关系还未建立，为了帮助其融入社会，需要新的社会支持系统帮助其融入改造生活中，帮助其寻找问题，解决问题，重塑心理性格。罪犯程某在出狱后，由于其自身生存出现了问题，依旧面对过去的社会环境下，无法融入，特别是不知道如何处理与父亲的关系以及解决子女面临的问题。

3.2.2 个体认知不当。犯罪心理的形成是一个过程，包含认识过程、情感过程、意志过程。在曾经的社会中，人是一切社会关系的集合体，在这过程中，罪犯的认知一般都出现了问题，社会的重塑在客观上助长了对自身的评估。但自己要处理各种各样的生活琐事，要去适应各种各样的人际关系，处理不当也是会必然发生不良现象，在这种状态下，就会产生巨大的失落感与无助感。

3.2.3 个性品质及自主能力薄弱。离开家庭的呵护，踏上社会，缺乏意志品质，生活自理能力差。罪犯程某由于童年的原因，其性格有着很大的缺陷，其对父亲的怀恨，导致其对父权的反抗，又没有得到很好的引导，转而走向对秩序的蔑视，对权威的反抗，法律对他来说违反与否都一样。

3.3 受到创伤后的适应不良

人在经历重大创伤事件后，很容易导致社会适应不良问题。一般创伤性事件可以分为四类：

3.3.1 人为灾难：由于人的错误或设计的机器或系统造成的，比如运输灾难，空难，海难，火灾等；

3.3.2 自然灾难：地震，洪水等；

3.3.3 暴力，犯罪或恐怖事件：如家庭暴力等；

3.3.4 其他生活事件：有些生活事件，虽然没有超出人类经历的正常范围，但对某些人来说也可能是压倒性的和可怕的，这些人将会产生强烈的恐惧感或无助感。如：失业、被解雇，长期伙伴关系的结束或离婚，审判不公或亲人的意外死亡等；在程某这个案例中，出狱后父亲的一个动作就让其感到怨恨，其在童年时的创伤再次上演时，其心理出现了较为强烈的反应。¹

¹参考文献：《服刑人员说理教育五十讲》、《心理健康辅导》、《合作取向治疗》

遭受创伤后的，可能会出现各种症状为：

- ◆行为：回避，过度警觉，疏远外界，暴饮暴食，停止收听电视新闻、阅读报纸，不思学习，前往熟悉的地方等；
- ◆情绪：暴躁，惊愕，惊恐或情绪麻木，抑郁，悲伤，内疚等；
- ◆认知：消极的认知，认为生活没有了希望，注意力缺乏；
- ◆生理：出现睡眠障碍。

4.1 基本辅导态度

4.1.1 给辅导对象必要的时间与空间来恢复；

4.1.2 绝不给辅导对象施加压力；

4.1.3 鼓励辅导对象宣泄，接纳辅导对象可能的不良情绪；

4.1.4 帮助辅导对象建立稳定的日常生活；

4.1.5 宽容、平等地对待每个辅导对象；

4.1.6 制定必要的协议。

5.1 主要辅导方法

5.1.1 向辅导对象发出邀请，通过沟通了解其适应不良的状况

出现适应不良问题的辅导对象，这里我们主要以服刑期间的罪犯为重点对象。他们一般都比较苦恼，甚至有些逃避或逆反的情绪反应。社会环境变化造成的适应不良是一种正常的现象，让辅导对象不必太过惊慌，营造一种宽松的氛围，让他们把自己所有不适反应说出来，做认真记录，格式可如下：

(这里举一例子说明)

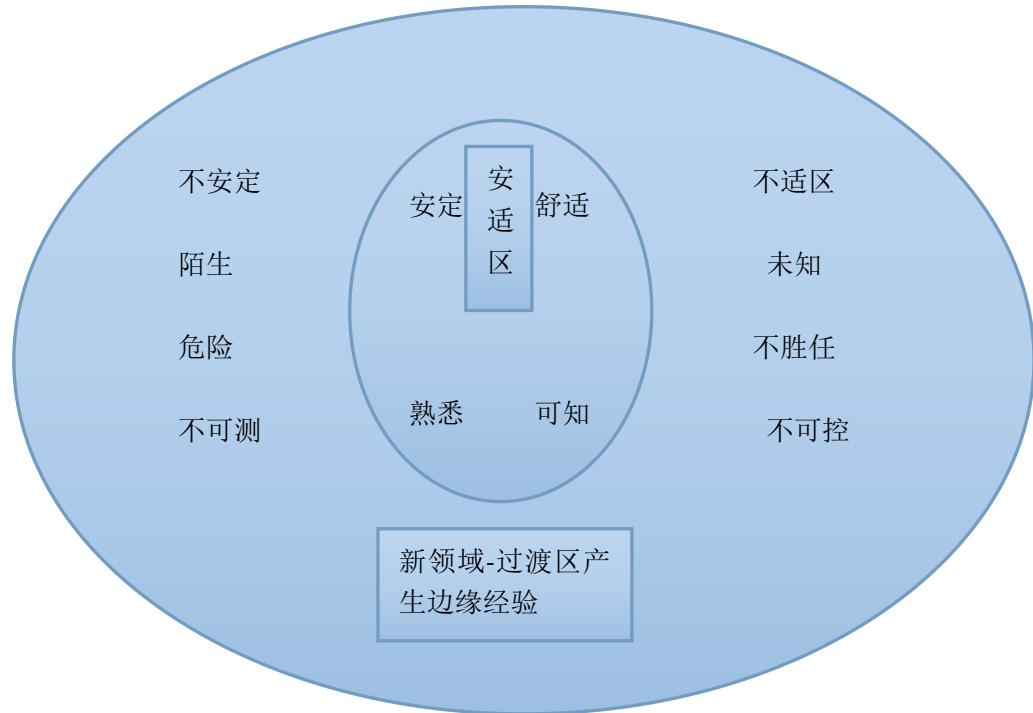
问题	不适应 持续时间	生理反应	情绪反应	行为反应
不习惯与他人在一个环境里生活	两个月	无变化	烦躁、焦虑、暴躁	喜欢自己躲在角落
不喜欢与同监舍的人一起生活	一个月	失眠	烦躁、厌恶	与别人争吵、回避他人
伙房饭菜差	一个半月	没有食欲	厌恶、生气	埋怨，经常违规违纪

向辅导对象提问时，每个问题都要问清楚持续时间、生理反应、情绪反应与行为反应。可以采取选择问答的方式，比如“那时，你是感觉烦躁还是生气，还是都有？”一定要辅导对象把所有遇到的不适问题都说出来，最好不要有遗漏。这一步十分关键，通过初步的沟通分析，可以清楚地了解辅导对

象面临的具体适应问题和类型（改造生活、学习及人际）。

5.1.2 向辅导对象讲解成长的意义

当辅导对象了解到自己的适应性问题，并明白产生的原因后，辅导师要开始向辅导对象说明成长过程对于人的意义。需要告诉辅导对象，人的生活有两大区域（见下图）



里圈的部分是属于舒适区，在安适区内，有家人的照顾，老师的关心，所有的东西都是自己可依赖的，可控制的，熟悉的，没压力的，但外圈更大的部分属于成长区，成长区的环境是大家陌生的、不可控制的、无法依靠的。但是人如果不走向成长区，永远躲在安适区，人就无法成熟，无法成长。所以，在这种不适应正是人在从安适区走向成长区的表现。

5.1.3 帮助辅导对象解决当前面临的问题

在这一步中，着重帮助辅导对象解决现实中面临的现实适应不良问题，我们从当下所研究的对象，他们遇到的三类问题：

改造生活问题；

学习劳动问题；

人际交往问题。

6.1 进一步帮助辅导对象改变认知，积极面对将来

在辅导对象基本状态得到恢复之后，心理辅导师可以采用认知疗法，帮助他改变消极的认知。鼓励辅导对象努力培养自己积极、乐观的思维模式。

监狱是社会阶级的产物，对像程某这类

特殊人群死缓限制减刑 65 人进行归总特定数据后，做了心理研究得出，犯罪动因中因为钱财犯罪的占总数的 51.7%，因义气、怨气犯罪的总数的 18.7%，因感情犯罪的总数的 30.2%；说明这些罪犯主观恶性大，改造经验丰富，具有较强的犯因顽固性、隐蔽性。但最终原因都是源自于社会适应不良问题。而成长环境问题尤为凸显。人的成长离不开环境，环境包括家庭原生环境和社会环境，家庭原生环境正如“三岁看大”，直接影响着每个人的行为特征；社会环境的影响力也是后期逐渐形成和变化的，我国正处于政治、经济、文化等方面高速发展时期，贫富悬殊分化也会逐渐加剧，所以社会环境必然会使像程某这类特定人群产生不适应，甚至产生压力，最终导致严重的后果。

综上所述，即是我们辅导正在服刑改造期间罪犯在如何正确应对社会适应不良问题时过程的概述。结果是让他们学会拥有忍耐的智慧，从而，在改造中学会忍与熬。从自我出发，发现自己存在的理由，最终实现自我价值。而自我价值的实现与否取决于对自己的肯定，对自我的接纳程度和喜欢程度。只有先喜欢自己，才能爱别人，才能爱

这个世界，才有广阔的胸襟，去融入社会。

附件：案例详情

首先，让我们来看一名正在浙江省第二监狱服刑改造的死缓限制减刑罪犯程某的人生经历：

程某，1966年7月20日，出生在某省儿童保健医院，下面还有一个妹妹，兄妹相差仅一岁。父亲是个机械工程师，母亲是一个普通的纺织女工，由于其父亲在那个年代也算是高学历的人，可一直未能受到重用，心理逐渐扭曲，故对其和妹妹的教育和期望特别高，近乎到了苛刻的地步。

5岁时，程某被送到安徽乡下的外婆家，由姨妈抚养，父母亲出抚养费，乡下的孩子特别不值钱，说是寄养，其实也就是给口饭菜吃而已，父母给其寄来的玩具、奶粉、糖果之类的，均被姨妈悉数克扣给她自己的孩子吃了，唯一一次良心发现，姨妈泡了二碗糖水给其和妹妹喝，天下最好吃的就算是这碗糖水了。自己的玩具只能看着人家玩，自己的食物只能看着人家吃，每次回想这段时间的经历，他心中悲愤不已，对父母的做法也始终耿耿于怀。一年多后，外公因病去世，母亲回家奔丧，把程某和他妹妹接回到杭州，结束了这段寄人篱下的生活。让他认识到了亲情在利益面前，哪怕是点点的蝇头小利也是那么的苍白无力、那么的脆弱、那么的不堪一击。

由于母亲的工作单位在萧山，只能一个星期回到杭州一次。所以，程某随着父亲在杭州，妹妹跟母亲在萧山。他被父亲安置在厂办幼儿园全托。一个星期被父亲接回家一次。当时的情况，他是完全可以和父亲一起生活的。那时候，都在停工、停产闹革命，不用上班的，起码晚上可以与父亲在一起的。但父亲全托给了幼儿园。有一次，外面下着雪，不知道是什么原因（记忆模糊），程某冒着大雪，脚上穿着棉鞋，从3公里外的幼儿园摸黑跑回家，父亲在家里和一批朋友在打牌。看到他回来了，二话没说就是二个耳光，让他立即滚回幼儿园，他的衣服湿了，棉鞋湿了，他受了委屈想要依靠的父亲竟然会如此的对他。穿着湿了的衣服及鞋子哭着回到了幼儿园，心中幼稚地想着，等他长大了，也要让父亲过这样的生活，对他父亲的恨或许就在此种下了。从此父亲的话就不再是程某的金科玉律。在

他的眼里，父亲对他所做的一切，所说的一切都是在为他自己，他不再是他的父亲，他只是一个上帝派来惩罚我的人。以后读小学的时候，他把一个小孩的头部打出血了，他父母追到我家里，父亲竟然允许他们把程某带走，带到那个小孩的家里，程某被迫跪在小孩的面前道歉。这件事程某说都不和他父亲提及，因为他很小就明白，这个世界上是没有人会来保护他的。自己闯祸只有自己去摆平。或许他父亲认为他的教育方法是对的，可每每他一想起这件事总是愤愤不平。数年后，曾想解开这个心结，写过很长的一封信给父亲，可父亲把信退回给他，拒绝了与他的沟通。直到他一审被判死刑，镣铐加身，到了人将至死，其言也善的时候，他仍想不能父亲的做法是否是在真的教育他。在死囚室留遗书时，他心中充满了对母亲、对女儿的留恋各歉意，对父亲确是那种深深的恨，那种深入骨髓的恨。

1972年，他在某州小河小学读书，学校离家有3公里左右的路，每天他自己上学、放学。中午回家吃饭要跑着来回，否则下午的课会迟到，有一点还是值得庆幸的，从小到大没有饿过肚子，起码饭是吃饱的，比起有些饭都吃不饱的人，他还是幸运的，从这点上他觉得还是要感谢他的父母，是他们让我有饭吃，有地方睡觉，仅此而已。到了小学三年级，有一天在上学途中因贪玩被吊车轧断了二根手指，父亲才给他换了一所学校，到离家较近的化工路小学后改名为杨家门小学读书，直到小学毕业。在小学五年级的时候（79年），父亲因为派性问题被隔离审查，他和妹妹二人生活，母亲每个星期回家一次，给他们兄妹二人留点生活费，生活上的艰辛对十个小孩来说是无关紧要的，起码比在安徽乡下的生活要好得多，但同学间的白眼、讥笑，确在他的心里留下太大的创伤。从一个优等生变成差生就是从这里开始的。在此期间印象最深的一次是学校开运动会，他和妹妹从家里一人带了一杯冷饭当午饭。可到了第二天的中午，饭都馊了，兄妹二人一分钱也没有，妹妹哭着问我怎么办？他只能和她说饿一顿吧，他也没有办法，无法照顾妹妹，连自己都照顾不了，母亲给的2元钱要用一个星期，往往他们二两天用完了，没菜吃只能在饭里倒点酱

油拌一下。母亲回家不要骂他不懂事、乱花钱。后来母亲从萧山调回杭州工作，总算吃饭的问题有了保障。父亲隔离审查8个多月，他认为自己真正变坏了，在一个邻居大男孩的教唆下，他开始学着离家出走了。父亲回家后，对他的要求很严很严，几乎到了苛刻的地步，常常打的他皮开肉绽，不夸张的说，他的童年是在父亲的拳脚上渡过的。不堪忍受毒打的他经常离家出走，多则半个月，少则几天。父母亲在他离家出走时根本不会像其他父母那样会去寻找，会急得要命。他离家出走的目的：一是躲避挨打；二是让父母着急，显然他的离家出走没有达到以上目的。父亲还在路上看见他也不叫他回家。这使他感觉到在这个家他是可有可无的，是块“鸡肋”。他时常问他的母亲，他是否是他们的亲生儿子或者是不是他父亲的亲生儿子，母亲十分肯定地回答我是亲生的，为什么会对自己的亲生儿子这么地薄情，始终让他百思不得其解。81年，父亲打报告将他送入杭州工读学校，在这所罪犯的“摇篮”里，他完成了从量变到质变的转换，真正地变坏了，认识了许多坏朋友，学会了许多坏东西，第一次坐牢时的同案犯王晓东；第二次坐牢的同案犯袁开君都是他在工读学校的同学。

1983年，他从工读学校毕业了，参加了全市的招工统考，已经荒废了二年的本来就没怎么学的三年初中课程，在他阿姨的辅导下，仅花了三个月时间就全部复习了一遍，并以较高的成绩被浙江省建筑运输公司录用为汽车修理工，凭着自己的聪明，自己的努力在社会上找到了立足之地，这辈子最引以为荣的莫过于此事。那时候，每天早上迎着朝阳，骑着自行车在上班族的洪流中行进时，心中的那份自豪感无法用语言来描述，他能自食其力了，不再依靠父母生活了，现进单位的那批同事，十有八九是依靠各种关系进这个单位的，而他是凭他自己，才18岁，凭自己就能在这个社会上立足、生存，他为自己感到骄傲，也感谢父母给我一个挺好用的脑袋。在单位工作满一年，如期出师。工资定为二级每月42元，加上奖金每月有70多元的收入。自己的花销是足够了。那个时候，驾驶员是最吃香的工作了，他也盼望能走上驾驶员的岗位，不但工资高，还能满足男孩子的虚荣心，因为四个轮子、一把刀是当时最好的工作。经过申请考核，他过关了，被公司决定培养去学驾驶员。在去车管所报到

的前一天，命运又在这里转弯了。那天他在小商品市场各他人打了一架，虽没有触犯什么法律，还是让派出所打电话让亲们把我领了回去。回到单位后，安技办立马取消了他学驾驶员的资格，灰溜溜地回到了车间继续做修理工。在1987年的时候，一则是因为不太喜欢这个工作；二则受到当时全民经商思潮的影响，他辞职了，也准备去经商，去经什么商，拿什么做本钱，一概不知，为自己的年轻、莽撞、冒失买了单，白白地丢了这么好的工作。

离开单位，卖过水果，开过小吃店、杂货店，无一不以失败而告终。最后一次开杂货店竟把妹妹借给他的嫁妆钱也赔了进去。万般无奈之下，他找到了以前在工读学校认识的朋友王晓东，经他介绍又认识了其他几个人，开始在犯罪的道路上越走越远，在工读学校种下的犯罪种子开始在他身上生根发芽了。1988年，他利用以前在单位里学到的技术和偷学的驾驶技术，偷开了好几辆车，把车上有用的零件都拆下来卖给了个体运输户。后来胆子越来越大，发展到纠集多人入室抢劫。在这期间程某结了婚，有了女儿，想收手不干了，可已经晚了。同案犯在一次作案时被抓住，马上把他供了出来。1991年同案犯被执行枪决，我以抢劫罪、盗窃罪被判处无期徒刑。送到了浙江省第一监狱服刑，送到一监他就没有打算再回到杭州，一度曾打报告要求调到新疆改造，在改造中混刑度日，大错不犯，小错不断，好在自己人聪明，学了一手过硬的修理汽车和服装缝纫设备维修的技术，一些小错误政府都放他过去了，只要不是太出格的事情就会原谅他。在省一监他浑浑噩噩地过了18年7个月。积极改造的人12年就能走完的路，他却花了18年7个月，多了6年7个月，人生最宝贵的一段岁月留在了监狱。那时候，他怕回家，怕又要依附父母生活，他们帮他把女儿辛辛苦苦地带大了，现在他又要去吃他们的，喝他们的，于心不忍、极度不愿。但监狱不是他想呆就呆的地方，一味地逃避也不是办法，一个男人总要有点责任感，他在出狱前经常幻想，他出去后赚很多很多的钱，给父母用，给女儿用，好好做个儿子，好好做个父亲。

2010年4月12日，他终于刑满出狱了。回到杭州后的情形跟我想象中的完全不一样，父亲还是那个父亲，女儿还是我想像中的女儿。按理说，父母的家就是他自己的家，可他完全没有这种感觉，

和 20 年前一样，他仍然不像是这家的一分子。甚至他感到在家里还不如在监狱自在，是变态吗？是犯贱吗？他想是、不是的，在狱中，吃多少饭、吃多少菜，只要是分给他的，是没有人来说他的。可是，在一家人围坐在一起，按理是最温馨的时候，他却如坐针毡，为什么？因为父亲老是用眼睛盯着他的筷子，经常指责他吃得太多了，他曾当场泪洒饭桌，40 多岁的男人吃点菜，甚至是吃面的时多吃点猪油也会受到指责，心中的痛是无心复加的，他连诉苦的地方都没有，在监狱里还可以找警官诉苦，在家里我找谁去诉苦，一个男人落到如此地步是不是太失败了。外面的世界真精彩，外面的世界也太无奈，亲情在利益面前又让步了，对这个家他再无任何的幻想，也再无任何留恋，不怪父亲，不怪女儿，只怪他自己太没用。这个时候，女儿告诉他要去日本留学，让他准备钱，思前想后二个月，为了做父亲的责任，为了当父亲的荣誉，他还是决定拿自己的后半生做次赌博，赌赢了，是个好儿子、好父亲；赌输了，离开这个世界，反正这个世界也没有什么他留恋的东西了。一审判决下来了，是死刑，立即执行，他很坦然，结果在意料之中，他有充份的思想准备，女儿是他在这个世界留下的痕迹，他不怕死，因为他在这个世界上留下过东西，但他不甘，不甘就这么走了。他隐藏着自己对这个世界一丝丝的留恋和不甘，静待死神，那些该做而没有做的事，该还而没有不还的债，只能等到下辈子了，此生，他不是个好儿子，也不是好丈夫，更不是好父亲，甚至算不上是一个合格的人，来世再让他一一还报吧！

二审改判了，死缓（限制减刑），惊喜之余，又有些慌恐，他不能活着是惊喜，他该怎么活下去只能用慌恐来形容了，他感谢政府给了他再次生的机会，给了他还能和父母、女儿同在一片蓝天下呼吸的机会，感谢政府让他有机会去偿还那些孽债，还有机会看到他女儿结婚生子，他的生命得以延续。可是，漫长的刑期，他该如何面对？是苟且偷生、得过且过？还是迎难而上，彻底改变？是混刑度日了此残生，还是痛改前非重新做人？他不想等死，也不能这样等死，他想要改变，他要做些什么，经过一段时间的纠结，还是决定给自己定个目标，好歹让日子能过得充实些吧！

首先，他要消除这次犯罪认识上的一些误区，

以前一直认为贩毒是你情我愿的事情，他既没有诱导，也没有强迫别人吸毒，甚至根本没有直接参与贩毒，再说就算是他不贩毒，别人照样也会去贩毒，所以他内心没有太多的愧疚和不安，也根本没有认识到贩毒那可怕的危害。当他再一次失去自由甚至要面对死亡的时候，母亲绝望的目光和呼喊让他有所醒悟，他的罪恶究竟造成了多少生离死别，他究竟残害了多少生命呢？在省二监警官的教育及在自身的反省下，他认识到自己犯下的罪恶有多么的触目惊心，有多少和睦美满的家庭因为毒品而支离破碎，有多少憔悴的女人因为毒品失去事业和心爱的丈夫。又有多少嗷嗷待哺的孩子因为毒品失去了父母？因为毒品，一个个谦谦君子变成了杀人恶魔，一个个柔弱的书生沦为抢劫犯，一个个慈祥的母亲变得冷酷无情。为了筹集毒资，他们昧着良心，抛弃灵魂，为了获取毒资，他们失去道德尊严，不顾法律，为了满足一时之欢，他们失去性命也在所不惜。毒品摧残的不止是人的身体，它更摧残一个人的意志，它让人颓废，使人堕落，它破坏家庭扰乱社会，它曾使我们整个民族沦为外族欺辱的“东亚病夫”。伴随着毒品的，往往是杀人抢劫等恶性案件，往往是艾滋病、性病等高危传染病，往往是走投无路之下的孤注一掷，往往是陷入幻境后的为所欲为。他认识到他的罪恶，不仅伤害了吸毒者这样的群体，更是严重危害了社会的秩序，扰乱了社会的治安，庞大的吸毒群体给社会埋下可怕的炸弹，给社会留下巨大的不安定因素和隐患，现在他终于明白那句“对过去可耻行为的追悔，就是对生命的拯救”，格言所要表达的意思，他已经认识到自己的罪恶，他为他的罪行感到常常的愧疚各悔恨，他不知道我有没有机会向所有的被害人及家庭说声“对不起”，他也不知道我还有没有机会做些什么向这个社会赎罪，他知道，百死莫能赎已罪了。

短期内，他想尽快适应监狱的改造环境，完成角色的转换，以一颗赎罪的心投入改造，尽快完成入监教育，在此基础上，为监区做些力所能及的事情，现身说法，用积极的心态和行动去影响其他限减人员，帮助他们尽早树立信心和改造目标，多与父母亲和家人沟通，争取让他们感受到他的悔悟之心，安慰他们受伤的心灵，既然政府给他留下一条生命，给他留下一线希望，那他就应该用这一线希望来照亮未来的改造之路，他会机修，且有相当不

错的技术，如果有机会，能做个缝纫设备的机修工也不错，至少可以用自己的一技来减轻自己的罪恶。总之，他会用积极的心态，努力的付出，走好改造中和每一步，他会踏实改造，用实际行动来报答政府给我的第二次生命。

从程某这个案例中我们不难发现，其成长每个过程中所出现的诸多社会适应不良问题都是使其最终走向人生深渊的主要原因，以此为例，我们有必要对社会适应不良问题进行简要的阐述，并就对如何正确辅导罪犯应对社会不良问题提出一些辅导态度和辅导方法等。

(责任编辑：史金芳)



谈谈叙事心理疗法对重点在押人员情绪干预的实验研究

王正翔 安吉县看守所管教中队

摘要：本实验研究采用中国罪犯心理测试个性分测试量表（COPA-PI）对某看守所在押人员中 60 名重点人员进行前测，选取其中具有明显情绪障碍的在押人员 6 名，以 3 人为一组，分为实验组和对照组，应用叙事疗法对其进行干预。以探索叙事疗法对重点人员情绪障碍的干预效果；叙事疗法对重点人员情绪干预过程中出现的问题探究；叙事疗法在个案干预过程中的方法应用。

关键词：重点人员；情绪障碍；叙事疗法

1 引言：监管场所在押人员是心理问题高发的人群之一，尤其体现在监管场所中重点在押人员身上。监管场所中的重点在押人员是指重大安全风险等级人员；单独关押人员；禁闭人员；严管人员；使用械具人员等。他们一般都存在不服从管理、对抗管教、主观恶习较深刻、思想顽固等问题，给监管安全构成了极大的风险。如今，在执法透明化的形势下，对重点人员进行有效的管控，是监管场所工作的重点和难点之一。其实，我们不难发现，在重点人员出现抗拒管理思想和行为的背后都存在着一定的心理问题和情绪干扰，所以对在押人员实施情绪辅导和干预，不仅是监所对在押人员开展心理疏导重要的工作内容，也是维护安全稳定重要的保障措施。

叙事心理治疗（又称谈话疗法、故事疗法）是 20 世纪 80 年代，从家庭治疗领域中派生发展起来的一种新兴的心理治疗取向。所谓叙事心理治疗，就是咨询师鼓励来访者用自己的言语，述说自己的生命故事，协助他们对以前充斥问题的叙述进行重新修订，并重新构建一个新的人生故事的治疗方法。换言之，即是通过与来访者的谈话，发现来访者的故事框架，通过外化（把人和问题分开，以第三者的角度来看问题），寻找例外事件，解构（打破僵化的故事结构），再创造（丰富替代性故事）的方法帮助来访者从受压抑的事件中解放出来。叙事心理治疗是一种后现代思潮的心理治疗理念，它摆脱了传统上将人看作问题的治疗观念，透过“故

事叙说”、“问题外化”、“由薄到厚”等技术，使人变得更加自主，更加配合。

监所重点人员存在情绪障碍，主要包括其稳定性和焦虑程度两个方面。从叙事角度来看，重点人员出现情绪问题主要是入所前的生活事件和入所后的新环境的事件和案件等影响而生，种种的事件以及负面的情绪体验导致他们情绪不断堆积压抑，从而产生一系列因为情绪失控导致的过激行为。在传统的监所心理疏导工作中，心理咨询师大多都是民警兼任，并且运用传统的心理疗法进行疏导，但是因为民警身份等原因，会和在押人员无形中就会产生一种天然隔阂，造成心理疏导效果并不明显。而本实验研究意在通过引用叙事疗法让重点人员能够在一个相对感觉安全的环境中说出自己过去的故事，通过一系列的治疗，使得他们能够找到入所生活的动力并重建自己的目标，以探索叙事疗法对重点人员情绪障碍的干预效果和所要关注的问题。

2 对象和方法

2.1 实验对象

本实验选用中国罪犯心理测试个性分测试量表（COPA-PI），对某看守所 60 名重点人员进行实测，根据测试结果，在其情绪稳定性和情绪焦虑因子得分均超过 6 分者，按从高到低分的顺序并考虑重点人员参与的意愿，选取其中 6 名进行实验，随机分为两组，每组均为 3 人，其中，对其一组运用叙事疗法进行干预，另外一组进行对照，共发出实验问卷 60 份，回收 60 份，有效 59

份，有效问卷回收率 98%。

2.2 工具

采用罪犯心理测试个性分测试量表(COPA-PI)，该量表共 122 个测试题，并采用两级评分，其结构是：有效指标 2 个（说谎、认真），临床指标 12 个（外倾、聪慧、同情、从属、波动、冲动、戒备、自卑、焦虑、暴力倾向、变态心理、犯罪思维）。该测试广泛运用在监狱、看守所等监管场所，将在押人员（罪犯）与社会正常人（对照组）

前测	时间(2个月)	后测
实验组 3 名（挑选满足条件的焦虑波动分排前 20% 重点人员）	叙事疗法干预	假设：焦虑波动评分有明显下降。

对照组 3 名（挑选满足条件的焦虑波动分排前 20% 重点人员）	不进行处理	假设：焦虑波动评分下降不明显
----------------------------------	-------	----------------

干预过程 2 个月的疗程安排是每周一次，每次咨询时间 50–60 分钟，全程 8 次。随机抽取其中 6 次结束后对实验组 3 人进行焦虑和波动因子的测评。

干预大致可以分为以下三个阶段。

(1) 问题外化(第一次至第二次咨询)

叙事疗法的特点之一就是将“问题外化”，使来访者采用对话的方式来看待困扰自己的问题。本阶段主要过程有：a. 个案叙述的主要问题；b. 问题造成的影响。

(2) 寻找例外(第三次至第五次咨询)

寻找不被问题占据的层面和例外经验，比较与主要问题故事的差异，发展出代替故事发展的可能性和多元性，寻找面对问题的新契机。主要过程有：a. 寻找故事中的差异部分；b. 寻找例外经验。

(3) 替代故事(第六次至第八次咨询)

通过与重点人员一起分析问题故事和寻找例外经验，使其意识到问题故事存在可改变性，藉着发现被遗漏和被忽略的事实和环节，找到重写生命故事—替代故事的可能性，对过去的问题进行全新角度的内涵诠释，建构起“主动进取的自我”，以达到问题的解决。

2.5 实验组个案简介

2.5.1 个案 A

能够区分开，本实验主要应用波动和焦虑两个维度，其得分高低来衡量情绪的稳定性和焦虑程度，得分越高说明其稳定性越差，焦虑程度也越高（得分 8 分以上，十分严重，得分 6–8 分，严重，得分 4–6 分，轻微，得分 4 分以下，正常）。

2.3 数据处理

用 Excel 软件进行数据处理。

2.4 实验设计

个案 A，58 岁，因涉嫌盗窃案，入所羁押 4 个多月。

主诉：从小缺失父母，家庭温暖缺失，小学文化，未婚，在社会上长期一个人流浪。年龄较大，自认为阅历丰富，社会看的透彻，不会主动去招惹别人，但别人如果侵犯他一点点利益，他就不会放过别人。情绪不易控制，易发怒，多次因为琐事而和他人发生争吵、打架。初见观察 A 第一感觉就是死板，固执，讲话大声，碰到谈话观点矛盾时，情绪非常激动。

评价：A 对周围人无信任感，偏执，自卑，敌对。焦虑首测评分为 7 分，波动评分 7 分。

2.5.2 个案 B

个案 B，25 岁，因涉嫌强奸案，入所羁押 2 个月。

主诉：来自贵州，与家人在安吉打工，曾做过多份工作，但时间均不长。不喜欢和别人交流，独来独往，内心封闭，行为古怪，经常会自言自语，有自伤自残倾向，认为监室内没有可以信任的人，也不会和别人说自己的事情。初次观察 B 时，觉得其谈话较少，目光呆滞。

评价：B 对周围人无信任感，自卑，自闭，抑郁，固执；焦虑首测评分为 7 分，波

动评分为7分。

2.5.3 个案C

个案C,41岁,因涉嫌故意伤害案,入所羁押2个多月。

主诉:第一次进入监管场所,对里面的模式感到极度不适应,受不了规范的作息时间,看谁都不顺眼,看不惯值日员的管理,爱斤斤计较,喜欢找别人的麻烦。同监室内经常和别人发生矛盾。初次观察C,感觉他

目光比较尖锐,谈话时滔滔不绝,但焦点不明,对待犯错问题会逃避。

评价:C对周围人无信任感,敌对,焦虑,人际关系敏感,偏执,焦虑首测评分8分,波动评分为7分。

3 结果与分析

3.1 实验结果综述

对实验组和对照组分别进行前后测,其结果如下图1、2所示:

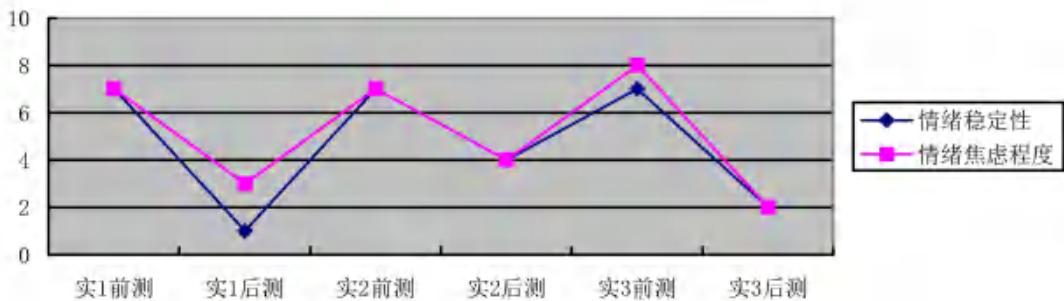


图1 实验组前测后测差异

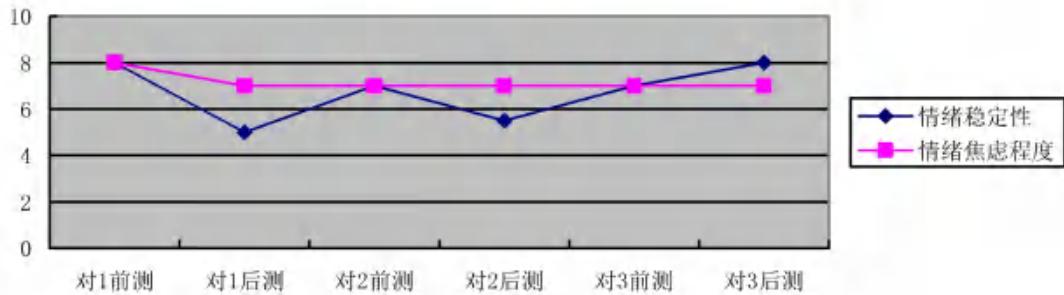


图2 对照组前测后测差异

从图1中可以看出,实验组3名重点人员情绪稳定性和情绪焦虑程度有显著下降,情绪稳定性的下降趋势较为一致,情绪焦虑程度的下降趋势变化较大;从图2中可以看

出,对照组情绪焦虑程度没有显著变化,情绪稳定性变化不明显,有些有上升的趋势。

3.2 个案A施测前后结果分析

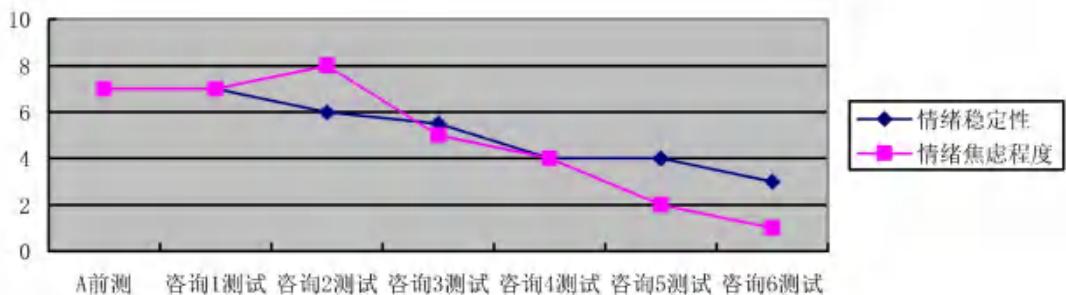


图3 个案A进行叙事疗法干预测试结果

图3描绘了A在进行叙事疗法后对其波动和焦虑两个因子进行测试的变化趋势,从图3中可以看出,波动和焦虑得分随着治疗的进行逐步在减小,焦虑得分在第3次治疗

后得到了明显的下降,从7分下降至1分,波动得分逐步下降,从7分下降到3分后趋于平稳。

3.3 个案B施测前后结果分析

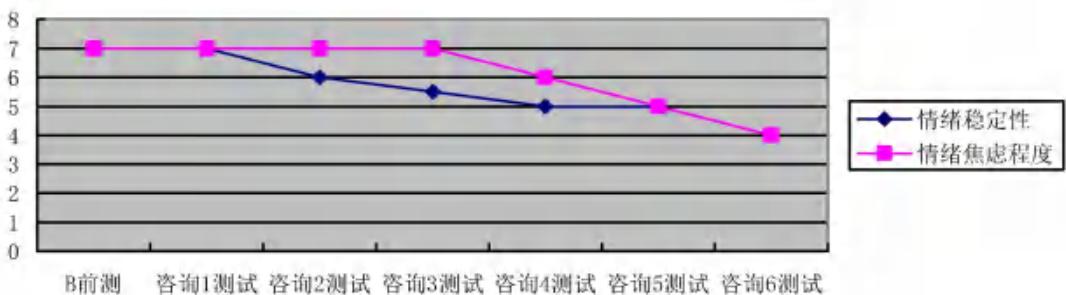


图4 个案B进行叙事疗法干预测试结果

图4描绘了B在进行叙事疗法后,对其波动和焦虑两个因子进行测试的变化趋势,从图4可以看出,波动和焦虑得分下降比较缓和。其中,焦虑得分下降速度于咨询3后,

从7分逐步下降到4分,波动得分从7分下降到4分后,趋于平稳。

3.4 个案C施测前后结果分析

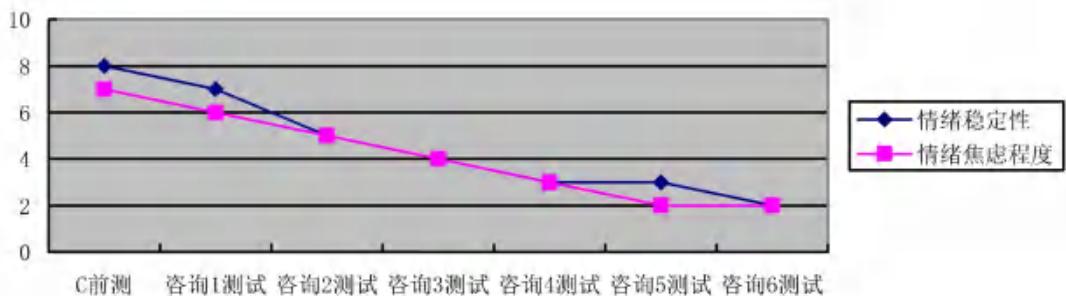


图5 个案C进行叙事疗法干预测试结果

图5描绘了C在进行叙事疗法后对其波动和焦虑两个因子进行测试的变化趋势,从图5可以看出,波动和焦虑得分下降比较明显。其中,焦虑得分逐步从8分减到2分并

趋于稳定。波动得分跟随焦虑得分一起从7分减到2分。

4 讨论

4.1 叙事疗法对重点在押人员情绪稳

定性和焦虑程度的干预效果

(1) 叙事疗法对重点人员的情绪焦虑程度的干预效果。

根据图1、2中数据,实验组和对照组的前测和后测的差异,实验组的3名重点人员的情绪焦虑程度呈现下降趋势,而对照组的重点人员的情绪焦虑程度仍然保持较高的水平,没有显著的变化;说明叙事疗法对重点人员的情绪焦虑程度表现出显著的作用。

(2) 叙事疗法对重点人员的情绪稳定性的干预效果。

根据图1、2中数据,在情绪稳定性方面,实验组3名情绪稳定性呈显著下降趋势,说明叙事疗法对重点人员的情绪稳定性作用显著,同时,对照组中个别被试也会呈现下降趋势,这也说明情绪稳定性可能受到外界环境变量的影响。

综上所述,叙事疗法对重点人员情绪焦虑程度有着显著干预效果。

4.2 重点人员的态度对叙事心理疗法效果有重要的影响

在个案咨询中发现,实验组中有A、C重点人员对叙事心理疗法表现态度比较积极、开放,其干预的效果也有一定程度的提升。也就是说相同障碍的不同个体,对咨询过程持积极开放的态度者,他们的咨询效果远远好于个案B这样对咨询过程消极、封闭态度的个体。说明重点人员对咨询的态度对咨询的效果有着重要的影响。

叙事心理疗法把来访者的叙事放在首要的地位,咨询师的解释和干预都是次要的,注重当事人生活故事的讲法,帮助他们看清自己的叙事结构,领悟到自己即是故事的主人公。只有当来访者愿意敞开心扉的阐述自己的人生故事,主动分享及分析这些故事,在倾诉的过程中,通过咨询师“艺术”的倾听及问话,使来访者体验到自己的能动性和力量感,只有这样才能更好的促使来访者发生转变,更有力量与问题故事“作斗争”,更有力量去建立一个新的人生故事,咨询才能取得良好的效果。其实,不光是叙

事疗法,对于整个心理咨询的过程来看,不管是任何一种疗法的应用,来访者的态度及咨询关系的融洽过程,都对咨询效果有着重要的影响。

4.3 叙事疗法技术的灵活应用是提高心理咨询效果的关键

对于个案B,属于独立性较强,固执,缺乏变通性和人格趋于内向、比较孤僻的重点人员,由于其自身所具备的人格特点,独立性较强的,通常有自己的主意,常把自己看作与众不同,不太顾忌社会舆论的约束,不轻易改变自己的主见;比较孤僻的,除亲密的朋友之外,对一般人缄默冷淡,不合群,不爱社交活动,交际能力比较差。所以对咨询工作要针对不同个体灵活变通。如可以开展箱体疗法辅助等,通过沙盘摆放让个体能够放下戒备心,试着述说故事,同时在重组过程中,细心听取其主要思想和整体意思,对其中的不合理的地方,进行多角度的引导思维。从此可以看出,叙事疗法的运用具有很大的灵活性,这也是其治疗观的一种体现。

4.4 本研究的不足和对未来的展望

由于叙事疗法技巧的运用不太适当,有些问题外化无法得到有效的解决,会影响到最终的结果。其次,时间有限,个人力量微薄,选取的样本也比较小,有些问题并没有得到发觉,对实验结果也会有一定的影响。在今后有时间,此方面会得到较大的改善。

以往对重点人员的管理停留在“管”上,运用的心理疗法也是传统的一些心理疗法。介于民警心理咨询师和重点人员身份不平等,外界环境波动影响等因素,其治疗的效果也不明显,对重点人员的情绪障碍不能得到有效的干预和了解。本实验研究的创新点是尝试运用叙事疗法去干预重点人员情绪问题,能更好的了解在押人员的心理,从心理学角度去思考解决在押人员的情绪障碍,为保障监所监管安全提供一定借鉴。

5 结论

5.1 叙事疗法对重点人员情绪焦虑程度的干预有显著的效果;

5.2 被咨询者的态度对叙事心理咨询效果有重要的影响；

5.3 叙事疗法技术的灵活运用是提高效果的关键点。

参考文献：

- [1] 吴宗宪. 罪犯改造论[M]. 中国人民公安大学出版社, 2006, (2); 12-13
 - [2] 叶舒宪. 叙事治疗论纲[J]. 西南民族大学学报, 2007 (7); 53-55
 - [3] 杨广学, 李明. 叙事心理治疗的生存本体论含义[J]. 德州学院学报, 2004, 20 (1); 83-86
 - [4] 郑日昌. 后现代旗帜下的心理治疗[J]. 中国心理卫生杂志, 2005, 19 (3); 209-210
 - [5] 沈之菲. 叙事心理治疗：一种后现代的心理咨询方法[J]. 思想理论教育, 2003, (12); 112-115
- 作者系：安吉县看守所管教中队民警 国家二级心理咨询师

(责任编辑：史金芳)



探索后疫情时代企业家的成长与发展

时 勘^{1,2} 焦松明^{1*} 宋旭东¹ 覃馨慧¹

1. 温州大学教育学院、温州模式发展研究院

2. 中国科学院大学经济与管理学院

摘要:后疫情时代,国际竞争加剧,我们的各项工作要面向国家重大需求,企业家作为国民经济的主要引领者,促进这一群体的成长与发展有利于助推中国梦的早日实现。本文首先论述了后疫情时代下中西方管理模式的差异,以及新冠疫情带来的挑战和机遇;其次,从心理学角度探索了新冠肺炎疫情中民众的风险认知与应对行为规律;再次,通过对紧密文化与松散文化研究、企业复工复产的影响因素、乡村振兴战略中民众的贫困成因与致富动机、青少年及管理者的抗逆成长等问题进行了论述,提出了助推企业家优质成长的建议。最后,在未来研究展望中拟定了行为科学研究的三大方面、六个方向展开民营经济的研究,以促进中华民族复兴大业的进程。

关键词:后疫情时代;企业家;风险认知;抗逆成长;民营经济发展

引言:基于对世界发展大势和我国发展阶段性特征的科学判断,2020年我国政府颁布《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年(2021—2025年)规划和2035年远景目标纲要》,提出“面向经济主战场、面向国家重大需求”,“要健全社会主义市场经济条件下新型举国体制”[1]。在后疫情时代,应国家战略重大需求,我们拟从心理学角度出发,探索新冠肺炎疫情中民众的风险认知与应对行为,揭示其中的社会心理现象和规律,提出对策建议,引导我国企业家研判民众心态,以促使其更好的成长,助推民族复兴和中国梦的实现。

1. 后疫情时代的总体状况

1.1 新冠疫情的中西方比较

2019年底,新冠疫情爆发后迅速席卷全球,成为国际关注的突发公共卫生重大事件。在疫情爆发初期,基于民族命运共同体的理念,我国人民万众齐心,将99%的发病率完全控制在境内,为国际社会应对疫情扩散树立了榜样。世卫组织总干事谭德塞说,

“中国应对新冠肺炎疫情速度之快、规模之大、世所罕见!”我国政府把民众的生命健康放在第一位,实行停工停产、居家隔离的政策,抗疫过程中所展示的大国之治,与西方发达国家为了经济发展而消极防疫、掷民众安危于不顾的行径截然不同。

自2020年5月起,大部分地区解除封闭状态,随着学生复课、民众复工,我国的经济开始复苏。2020年6月,习近平主持多场重要会议、赴宁夏考察调研、频繁开展双边多边外交活动、对防汛救灾工作作出了重要指示……彰显着“后疫情时代”的中国之策[2]。作为一场全球性的灾难,此次疫情是对各国政府的危机管理的重大考验,也是对我国社会治理和应对能力有效性的有力检测。截至2021年6月2日,我国疫苗接种突破7亿剂次,已经超过了世界上头号发达国家美国,这与西方国家政府的灾难应对模式的低效能形成鲜明对比。事实证明,我国以习近平主席的全球命运共同体的思想为指导,久经考验、愈战弥坚。

^{1*}[作者和基金项目简介]

时勘(1949-),男,湖北枝江人,博士,温州大学教育学院、温州模式发展研究院院长、中国科学院大学社会与组织行为研究中心主任、博士生导师,主要研究方向为组织行为学和社会心理学;焦松明为本文通讯作者,E-mail:yun_xun_001@163.com;覃馨慧、宋旭东,温州大学教育学院硕士研究生。

[基金项目]本文为浙江省哲学社会科学新兴(交叉)重大项目《重大突发公共卫生事件下公众风险感知、行为规律及对策研究》(项目批准号:21XXJC04ZD)和2019年国家社会科学基金后期资助重点项目(项目批准号:19FGLA002)的阶段性成果。

1.2 后疫情时代我国发展面临的挑战

当前，正处在百年未遇之变局，新冠疫情所导致的变数极大阻碍了全球化的进程，对各国的发展产生不同程度的影响，引起世界各国的广泛关注。但即便是历经疫情的严峻考验，我国经济的表现依然可圈可点：国家统计局发布经济数据表明，2020年中国国内生产总值（GDP）首次突破100万亿元大关，同比增长2.3%。《华尔街日报》认为，作为世界第二大经济体，中国经济在2020年表现亮眼是“得益于中国对国内新冠肺炎疫情的有效控制”[3]。

多年来，美国一直对我国进行贸易制裁，新冠疫情爆发之前，美国特朗普政府即对我国如华为这样的科技创新型企业进行了霸权似的制裁打压，年前甚至发生强迫我国大型企业金融退市等系列事件，近期更是欲联合欧盟、大洋洲、亚洲某些国家，形成对中国发展的环形扼制，这表明美国下决心在所有先进的技术领域对占得先机的中国公司进行制裁和打压。越来越多的有识之士，对我们为什么被“卡脖子”拥有了更清醒的认识。中国农业银行首席经济学家向松祚指出，如果美国在芯片领域之外，在操作系统、软件领域乃至其他所有领域全面断供，我们恐怕要做更坏打算[4]。后疫情时代，我国产业界、科技界以及决策界都在思考破局之法，在社会经济生活中发挥着重要作用的企业家，更要有“危中有机”、“化危为机”的思维。

2. 民众的风险认知研究

重大突发公共事件，首先引发的就是公众的风险信息感知，所谓风险，指在不确定情境下不利事件或危险事件的发生、发展的可能性。风险感知即对事件的危险程度的评估。风险认知（risk perception）是个体对存在于外界各种客观风险的主观感受与认识，而这些主观感觉是受到心理、社会和文化等多方面因素影响的。Slovic（1987）从心理学角度提出了心理测量学模型，总结出影响风险认知的重要维度和特征。他认为，对风险事件的评判被人们知觉为“难以

控制的”，其高风险一端为“未知的”和“不可控制的”两大类，其位置可以直接显示出人们对风险的知觉特征[5]。

2.1 前期研究沿革

2003年，当中国爆发SARS疫情时，时勘博士课题组率先在国内开展了民众的风险认知和社会心理预警研究，对17城市4231人进行了SARS风险认知、行为应对和情绪干预的两轮追踪调查，结果发现，结果发现，疫情信息通过风险认知影响个体的应对行为和心理健康，其中，风险评估、心理紧张度、应对行为和心理健康等因素是有效的预测指标（SHI Kan et al），据此形成了有关风险认知的社会心理预测模型，后来，为政府提供了大量社会心理预警通报和研究报告[6]。在2008年汶川大地震中，基于2003年的研究基础，时勘等人对于民众灾后创伤后的应激障碍提出了新的干预方法（时勘、江新会等，2008）[7]，李纾等人（2008）发现了在地震风险认知中的“台风眼效应”（Psychological Typhoon Eye），即在灾难发生的中心区域的民众，个体的心理反应比中心以外地区的个体显得更平静的心理现象（Li, S. et al, 2010）[8]，谢佳秋、谢晓非、甘怡群（2011）又从风险认知和风险行为倾向两方面验证了心理台风眼效应，她们认为，心理台风眼效应的出现与民众是否亲历风险后果、心理承受阈限及心理变量的特征有关[9]。2010年，时勘与美国加州理工学院Corrigan教授合作，开展了艾滋病人的污名化研究（Patrick W. Corrigan, Hector W.H. Tsang, Kan Shi），研究发现，美国、香港和中国大陆的被试在有关艾滋病人的认知方面存在着较严重的组织污名现象，且三地区存在着明显的文化差异[10]。赵轶然、陈晨（2017）从社交能力、条件自尊、时间取向方面，进行职场排斥研究，提出了改进职场排斥现行的建议。

2.2 近期研究状况

2019年底我国率先爆发新冠疫情，在这种特殊背景下，时勘博士课题组以此次重大公共卫生事件为主题，展开了针对民众风险

认知为主线的心理行为调查,试图在前期风险认知信息的影响因素研究之基础上,探索疫情事件中民众的恐慌心理形成的原因,为抗击新冠肺炎疫情提供对策和情绪引导方法。研究采用方便抽样调查方式,并辅以访谈方法,抽样调查了各省市被试2144人。与2003年对SARS的研究趋近的研究结果:与自身关系密切的负性信息直接通过风险认知影响自我保护行为,中间并不通过心理紧张度影响它;治愈等正性信息会通过风险认知、心理紧张度的链式中介影响自我保护的应对行为,同时,治愈信息也能分别通过风险认知、心理紧张度直接影响自我保护的应对行为;此外,疫区民众中发现了与2008年汶川地震一样,此次疫情中也存在“台风眼效应”的情况。并根据研究结论:“风险信息和心理紧张度是影响民众应对方式的重要变量,也是情绪引导的依据”,提出以下对策建议:(1)加强新冠肺炎防范的知识和方法的普及,提升民众的科学素养。(2)关注“台风眼效应”导致的心态变化,防止疫情反弹。(3)在复工复产的管理过程中,

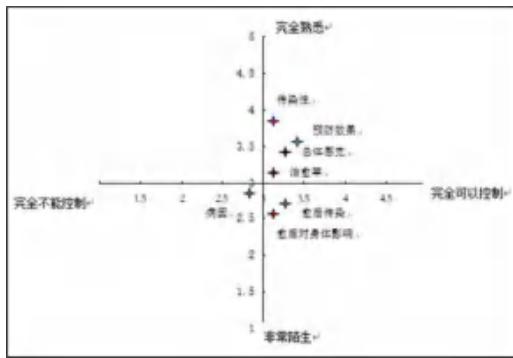


图1 2003年公众对各类疫情信息的风险认知比较

2.3 浙江省哲社重大项目研究

通过回顾课题组以往在民众的风险认知、应对行为和情绪引导的研究进展,特别是有关组织污名化、领导风格、致富动机问题、抗逆力、大数据和信息管控等诸多问题的研究积累,我们认识到建立危机突发事件的社会心理服务体系建设的紧迫性。更要从构建人类命运共同体的高度,认真反思和着力解决重大公共卫生事件的基础性、系统性问题,以推动社会治理的现代化进程。通过

做好防控和引导工作[11]。时勘2020年针对新冠肺炎疫情的调查发现,其他地区民众对于湖北、武汉地区人们存在组织污名心理现象,而组织污名化导致偏见、刻板印象,不利于疫情防控期间的协同配合,对复工复产的经济复苏易产生阻碍作用。

与2003年SARS期间的研究相比,本次研究发现民众在风险认知中发生了新的变化,具体解析如下图:左侧的2003年的风险认知图,病因还在不可控制、不熟悉一侧,但是,到了2020年的右图,病因则到了可以控制、比较熟悉的一侧。愈后是否传染、愈后对身体的影响,仍然处于不可控或者不熟悉的范围。这说明疫情虽然快速蔓延,但是政府通过官方媒体和权威医学平台发布的国内疫情信息、新冠病毒和新冠肺炎等方面科普教育,有效缓解了民众焦虑、恐慌情绪,以政府机构牵头、社区具体实施、咨询机构协同联动的对疫情认知线索的正面宣传,对于消除人们的不确定感发挥了良好效能。

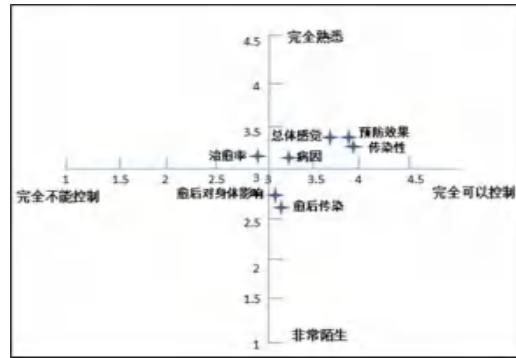


图2 2020年公众对各类疫情信息的风险认知比较

深刻思考突破的空间,我们认为,新冠肺炎疫情中民众的风险认知、应对行为及其管理对策应作为思考的核心问题。由此出现的疫情中民众的情绪引导,特别是组织污名化、贫穷问题加剧、疫情中领导风格的改进和民众抗逆力提升机理等问题,均需要通过大数据和信息管控规律探索,来重建重大突发卫生事件背景下的社会心理服务体系,为实现社会治理的现代化开展专门的课题研究。在后疫情时代,鉴于非常规突发事件的对我国

经济振兴、民族复兴的不良影响,由此,时勘博士课题组于2020年6月更申报了浙江省社科规划新型(交叉)学科重大扶持项目

“重大突发公共卫生事件下公众风险感知、行为规律及管理对策研究”,在顺利获批后围绕研究方向开展了系列研究。

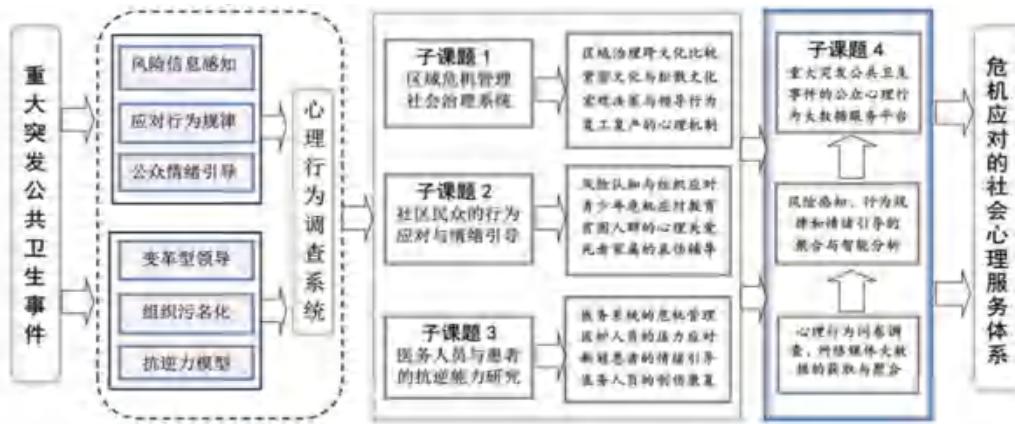


图3 项目的总体框架图

3. 后疫情时代企业家的抗逆成长研究

目前,我们已进入后疫情时代,美国国家情报委员会于2021年4月发布的《全球趋势2040:一个竞争更加激烈的世界》中点明在全球经济趋势中强调强大企业的持续崛起,而这些趋势正在重塑国家内部和国家之间的关系;另一方面,经济增长和技术成就的上升趋势能够应对全球挑战[12]。2021年3月,李克强总理在第十三届全国人民代表大会第四次会议政府工作报告也指出,要促进科技创新与实体经济深度融合,强化企业创新主体地位[13]。后疫情时代,企业的发展要紧紧围绕时代的脉搏,企业家的成长也要与时俱进。

表1 我国不同区域社会规范度和行为自由度均值表

地域	样本量 (N)	文化松紧性 (SD)	社会规范度 (SD)	行为自由度 (SD)
东北地区	1519	5.44 (0.49)	6.12 (0.76)	5.10 (0.41)
华东地区	920	5.42 (0.52)	6.09 (0.81)	5.08 (0.43)
华南地区	534	5.39 (0.52)	6.03 (0.80)	5.07 (0.47)
西南地区	255	5.36 (0.48)	6.03 (0.74)	5.03 (0.44)
华中地区	227	5.34 (0.54)	5.95 (0.83)	5.03 (0.49)
西北地区	35	5.29 (0.43)	5.79 (0.74)	5.04 (0.47)
华北地区	108	5.21 (0.69)	5.81 (1.08)	4.91 (0.58)
总体	3598	5.41 (0.51)	6.07 (0.80)	5.07 (0.44)

疫情防控过程,凸显和放大了不同地区和国家的文化差异。邵春保认为,国家体制差异,影响权力支配,进而影响重大事件治理的效果[15]。在我国,从个体到政府,在疫情下的积极应对行为,较松散文化的国家

3.1 紧密文化与松散文化研究

紧密文化有很强的社会规范,对异常行为的容忍度很低,而松散文化仅有很弱的社会规范,对异常行为容忍度很高,前者是规则制定者,后者是打破规则者[14]。如表1所述,从宏观层面上说,我国不同区域的个体在社会规范度和行为自由度上均偏向于紧密型文化。在不同区域上都普遍认为,自己应该遵守、并且总是遵守着社会准则,对于偏差行为的容忍度偏低,人们对自己在大多数情况下应该如何行动,有着非常明确的期望。

更多,这验证了松紧文化对积极应对行为的直接效应;变革型领导行为对于调节作用的削弱,可以使人们日常生活中的情境行为的约束感降低,其正向调节作用可以使松紧文化对疫情中人们的积极应对行为的正向预

测作用加强。这次抗疫中我国强大的组织动员能力、贯彻执行能力和积极应对能力显示出我国作为紧密型国家的体制优势。因此，我们以新冠肺炎疫情为背景，将探索“紧密文化—松散文化”这一特殊问题的领导决策方式，在后续的研究中，我们将进一步探索文化松紧度、领导的权变因素在组织管理、社会治理中的影响[16]，以利于我国政府妥善地制定国内的复工复产策略、企业根据国情和企业实际情况因地制宜生产经营，为推进经济服务。

3.2 企业复工复产的影响因素

变革型领导指领导者通过德行垂范、领导魅力、愿景激励和个性化关怀等行为，让成员意识到所承担的责任及任务的重要性，从而激发其更高层次的需要，最大限度地发掘自身的潜力来取得最高水平的绩效表现。最早关注危机突发事件中领导行为当属美

国工业与组织心理家 Bass，他认为，变革型领导行为能够对下属的努力和绩效产生积极效应[17]，李超平、时勘等人后来进行了变革型领导问卷的修订，编制了适合我国国情的变革型领导问卷，提出变革型领导包括：德行垂范、领导魅力、愿景激励与个性化关怀等维度[18]。李锡炎认为，鉴于变革型领导具有应对变化、促进转化的辩证思维，注重发挥追随者的潜能，可以提升组织在危机中求机遇、在风险中求发展的能力[19]。薛澜则表示，重大疫情对于管理者是前所未有的挑战，有的领导在常态下可能是非常好的管理者，但在危机情况下就不一定适应其职责，因此，新的形势对变革型领导方式提出了新的要求[20]。鉴于此，无论是危机时期还是和平时期，都需要思考危机事件下领导模式的选择，这是当前复工复产中正确决策中务必考量的问题。

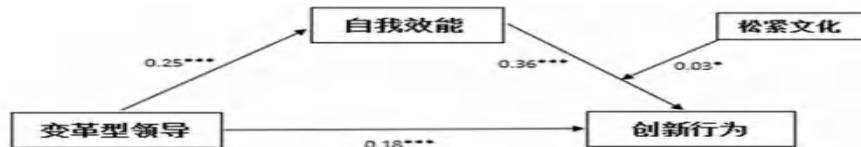


图4 结构方程模型

在新冠疫情下的复工复产中，我们探讨了变革型领导对企业员工创新行为影响机制。首先，变革型领导能够正向预测创新行为，其次，自我效能感在模型中起着中介作用，变革型领导能够通过自我效能感进而影响创新行为，再次，松紧文化的调节作用，主要发生在自我效能感对创新行为方面产生作用。调查结果发现，在进行复工复产中，首先，企业要激发企业活力，转变领导风格，要在推进复工复产过程中，提倡宽松的文化，通过领导魅力、愿景激励、个性化关怀来提高员工的自我效能感，激发员工自身的积极性，进而激发他们的创新行为；其次，企业要通过激发员工的自我效能感，创造出宽松的文化，来调节、影响员工的创新行为；最后，由于受到疫情的影响，紧密文化在企业复工复产中发挥了重要作用，紧密文化正向调节了创新行为。但在今后进入常态化管

理中，在无突发危机事件的情况下，松散文化更有利于创新行为的产生。

3.3 乡村振兴中民众的贫困成因与致富动机

贫困问题是全人类都要关注的问题，而企业家精神中所包含的人文关怀、爱国情怀等元素决定了这一群体在承担社会责任上的义不容辞。Vanessa Brcic 开发了贫困的识别工具，通过三方面（收入是否入不敷出、饮食问题和居住问题），筛查出疫情中的贫困民众，从而识别并关注他们[21]。Mohammad Niaz Asadullah 在孟加拉国农村家庭的研究中讨论了绝对贫困与相对贫困的定义，探索了除收入之外预测主观幸福感的因素[22]。

此次疫情的发生，正值我国脱贫攻坚战的决胜期，探索出困难群众当前在“贫困”中存在的心理机制，对我国经济强国、乡村

振兴战略的推进有重大意义。在此次重大公共卫生事件的研究中，我们需要针对贫困人群，超越收入指标来探索社会公正问题，以便获得解决贫困问题的政策和方法来。2020年7月下旬，中国科学院大学社会与组织行为研究中心、中科院温州模式发展研究院专门派出专家调查队伍，使用贫困问题调查问卷和相对贫困评估量表，在六盘水示范基地开展边缘贫困地区的入户调查，获取了宝贵第一线数据，经过和全国网络调查的对比分

析可以发现，六盘水的深入调查更为全面细致地发现了贫困问题更深层次的原因及需要完善的方面，数据分析的结果表明，经济困难群体由于自身收入水平的局限性，在突发事件来临时感知到更大的风险威胁，进一步刺激了其改善生活水平的致富动机，而客观贫困程度调节了风险威胁对致富动机的影响，这为提升脱贫主体的内源性动力、建立解决相对贫困的长效机制提供了新的心理学依据。

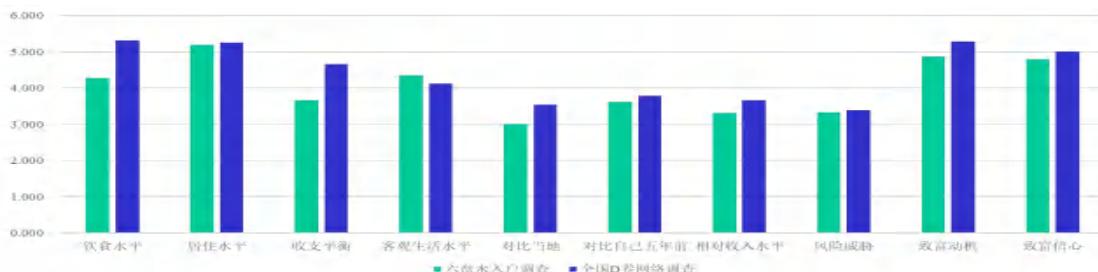


图5 不同调研方法与地区间困难群体生活与心理指标差异比较

3.4 青少年及青年科技管理者的抗逆成长模型

在重大危机之后的组织康复中，抗逆力作为一个独立的构念，越来越多地受到灾难心理学和临床心理领域学者们的关注。李旭培考察了不同群体抗逆力与工作投入的关系，发现抗逆力对工作投入有显著的正向影响[23]。郝帅等人基于公务员抗逆力结构开展研究发现，以拓展训练和心理健康讲座的干预形式效果较为显著[24]。梁社红、时勘的研究发现，个体抗逆力和团队抗逆力均可通过心理干预来提升其适应性，并展开了针对煤矿工人群体的抗逆力干预研究，验证了安全心智培训模式对于提升应对方式的效果[25][26]。不过，应对重大公共卫生事件的抗逆力模型研究还有待深入进行研究。坎迪隆(Richard Cantillion)和奈特(Frank Knight)两位经济学家，将企业家精神与风险(risk)或不确定性(uncertainty)联系

在一起。在企业经营发展过程中，决策的背后附带着巨大的压力，没有甘冒风险和承担风险的魄力，就不可能成为企业家[27]。

以疫情中的青少年群体为例进行研究，数据结果表明，青少年在疫情中的恢复能力与之后的成长都和变革型领导高度相关。变革型领导可以直接对青少年在疫情后的创伤后成长起作用，同时，也可以通过其他因素(如团队成员关系、团体抗逆力)的中介作用间接地对青少年在创伤后成长发挥作用。青少年作为我国各项事业的储备力量，未来成长为科研型、管理型、或者研发型人才，乃至成为一线劳动者，他们的素养决定了国家未来前进的速度和方向。2021年5月，我们对浙江省某国家级实验室的青年科技管理者的胜任特征进行了建模，并通过培训对其赋能和减压，关注这一群体的成长和发展。本项研究无论是对企业本人还是对于其所管理的企业组织，都是很好的探索。

表2 结构模型各路径的路径系数

路径	标准化系数	C.R.
变革型领导→创伤后成长	0.10	3.639***
变革型领导→团队成员关系	0.38	13.240***
变革型领导→团体抗逆力	0.25	8.241***
团队成员关系→团体抗逆力	0.30	10.347***
团队成员关系→创伤后成长	0.49	17.106***
团体抗逆力→创伤后成长	0.16	5.817***

4. 未来研究展望

后疫情时代，温州模式发展研究院将面向国家重大战略需求，充分发挥在基础理论研究的优势，与浙江省之江实验室、各高等学校密切合作，在行为金融、企业家精神、校企融合、华商成长和一带一路等领域，与国内外心理学、管理学和经济学研究对接，并利用温州永嘉传统延伸的民营经济发展的特色优势，为我国民营经济的发展做出独到贡献。未来主要开展以下行为科学研究工作：

4.1 政商关系与科技创新研究

必须首先破解影响企业创新过程中的政商关系等问题。在市场化改革不断推进的背景下，我国政府控制着关键资源的分配政策，通过本文的研究探索，在国内改革政策引导、行政审批和经济杠杆等手段，更好实现政商关系与企业创新发展的良性循环。另一方面，开展民营企业科技创新的系统探索，揭示影响科技创新、激励因素，人才引进、人事制度改革的痛点和要害，通过新型的行为科学技术和方法，考量高端人才的成长环境、科研团队的组建和形成规律。

在政商关系与行为金融研究方面，将与全国工商联、温州市政府紧密合作，将致力于温州地区“两个健康”示范区的实验研究，建立适应新形势下的“亲清”政商关系，运用行为金融理论对不确定条件下投资者的认知、心理及行为偏差进行实证检验，从而探讨民营经济发展、民营企业家经济行为背后的机制及特点，促进长江三角洲区域、乃至全国的经济发展。在社会治理与科

技创新研究方面，以探索我国社会治理政策协同、社会情绪以及困难群众的致富动机为导向，通过多学科交叉等方法开展科学研究，为制定更合理的社会治理政策提供社会心理基础和方法依据。利用好“大数据”驱动智能未来、促进技术创新来激活企业发展活力，这是中国民营经济发展的主要内容。

4.2 永嘉传统与企业家精神研究

永嘉学派产生于南宋时期农业发展迅速、手工业发达、商业繁荣的温州，是瓯越文化的优秀代表。当代温州人精神从根本上说，是邓小平理论和温州改革开放实践相结合的产物，它继承并光大了永嘉学派的优秀传统，在改革开放大潮中成长起来的温州企业家，是中国民营经济不可或缺的一股力量。这批在创业实践中砥砺前行的企业家群体，创造了举世瞩目的“温州模式”，塑造了敢为人先、特别能创业的温州人精神。从上世纪九十年代开始，中国科学院时勘教授就在温州地区进行企业家精神的调研，在家族式企业高层管理者的胜任特征模型方面取得了一系列进展。在永嘉学派和传统文化研究方面，永嘉学派产生于南宋时期农业发展迅速、手工业发达、商业繁荣、文风鼎盛的温州，作为瓯越文化的优秀代表，在今天仍然发挥着历史文化的支撑作用。我们将以事功观为核心的永嘉精神和以创新为核心的温州人精神的紧密关系为依托，探索永嘉学派的思想在适应商品经济、市场经济的新作用，为温州人精神研究提供丰富而独特的养料。在企业家精神与胜任特征研究方面，温州以商著称，民营经济发达，是中国市场

经济与改革开放的重要发祥地。上世纪九十年代，中国科学院时勘教授就在温州地区进行企业家精神调研，特别是在家族式企业高层管理者的胜任特征模型方面取得了一系列进展。目前，在探究中国民营企业家精神中，将更加关注抗逆发展、心理摆脱等内容，并将温商特有的温州人精神与核心胜任特征模型的研究结合起来。

4.3 校企融合与华商成长研究

习近平总书记曾勉励，“温州要总结经验，抢抓机遇，发挥优势，加快走出去的步伐，不但成为‘本土的温州’‘全国的温州’，更要发展成为‘世界的温州’”。这是对温州经济和教育提出的新目标与新定位。本研究将探索研究型大学如何更好地为中国民营经济发展提供人才培养的服务、实现温州大学与温州、浙江的校企融合。我们将开展华商成长研究，致力于实现从温商到浙商再到华商的蜕变，海外华商参与“一带一路”建设可看作历史角色的现实回归。目前，38万温州人云集“一带一路”沿线57

个国家和地区经商创业，助推了当地发展，融合了灿烂文化，为“一带一路”纵深推进架起了民心相通的桥梁。在研究型大学与校企融合研究方面，习近平总书记在《希望温州把创新史继续写下去》提出，“要高度重视教育和人才工作，特别要办好温州大学等高等院校”。本研究将进一步落实习主席的号召，探求高校治理现代化、研究型大学建设的实现路径，在企业家和大学生的对接培训的基础上，不断探索新型的高等学校育人模式。在华商成长与“一带一路”研究方面，本研究将致力于研究从温商到浙商再到华商的成长蜕变，华商在“一带一路”的建设过程中发挥着不可替代的作用。在国内外经济双循环的背景下，研究所将致力于建立国内领先的华商华侨创业创新制度框架和营商环境，通过引入松紧文化等跨文化研究课题，扩大产业、资金、技术、人才等集聚优势，全面形成凝聚华商力量、促进民营经济高质量发展的路径，融入共建“一带一路”的格局之中。

参考文献：

- [1]《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年（2021—2025年）规划和2035年远景目标纲要》. 2020-10-26.
- [2]习近平的2020-六月：“后疫情时代”彰显“中国策”. 新华网，2020-07-14.
- [3]《华尔街日报》文章说中国经济继续全面复苏. 新华社，2020-12-17.
- [4]向松祚. 事态严重超预期，中国恐怕要做更坏打算. 功夫财经，2021-05-23.
- [5]KAHNEMAN D, TVERSKY A. The Simulation Heuristic. In:D. Kahneman, P. Slovic, & A. Tversky eds. Judgment Under Uncertainty: Heuristics and Biases New York[N]. Cambridge University Press, 1982. 201-208.
- [6] SHI Kan, LU Jiafang, FAN Hongxia, et al. The Rationality of 17 Cities' Public Perception of SARS and Predictive Model of Psychological Behaviors [J]. Chinese Science Bulletin, 2003, 48(13): 1297-1303.
- [7]时勘,江新会,王桢,王筱璐,邹义壮.震后都江堰市高三学生的心理健康状况及抗逆力研究[J].管理评论,2008,22 (12) : 35-42.
- [8] 李纾, 刘欢, 白新文, 任孝鹏, 郑蕊, 李金珍, 饶俪琳, 汪祚军. 汶川“5.12”地震中的“心理台风眼”效应[J]. 科技导报, 2009, 27 (3): 87-89.
- [9] 谢佳秋, 谢晓非, 甘怡群. 汶川地震中的心理台风眼效应[N]. 北京大学学报, 自然科学版, 47(5):944-952.
- [10] Patrick W. Corrigan, Sachiko Kuwabara, Hector Tsang, Kan Shi, Jonathon Larson, Chow S. Lama and Shenghua Jin, Disability and work-related attitudes in employers from Beijing, Chicago, and Hong Kong [J]. International Journal of Rehabilitation Research, 2008, 31:347 - 350.
- [11]焦松明, 时勘, 周海明, 郭慧丹, 高文斌. 面对新型冠状病毒肺炎风险信息的民众心理状态及情绪引导策略[J].

- 医学与社会, 2020, 33(5): 98-104.
- [12] 全球趋势 2040: 一个竞争更加激烈的世界. 美国国家情报委员会(NIC), 2021-04-08.
- [13] 李克强. 第十三届全国人民代表大会第四次会议政府工作报告. 2021-03-05.
- [14] Michele J. Gelfand. Rule Makers, Rule Breakers, How Tight and Loose Cultures Wire Our World[M]. Recent Press, 2018.
- [15] 邵春保. 全球抗疫中的文化整合[N]. 大众日报, 2020-06-02.
- [16] 时勘, 覃馨慧, 宋旭东, 焦松明, 周海明. 中华民族共同体意识与抗击新冠肺炎疫情的应对研究[J]. 民族教育研究, 2021, 32(1): 46-56.
- [17] Bass, B. M., Avolio, B. J. Improving organizational effectiveness through transformational leadership [M]. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 1994 .
- [18] 李超平, 时勘 (2005), 变革型领导的结构与测量[J], 《心理学报》, 2005, 37 (6): 803 - 811.
- [19] 李锡炎. 转危为安的领导模式选择: 变革型领导[N]. 2009, 3(6). 中国浦东干部学院学报, 2009, 3 (9) .
- [20] 薛澜. 疫情恰好发生在应急管理体系的转型期[J]. 知识分子, 2020, 02, 29.
- [21] Vanessa Bracic, Caroline Eberdt, and Janusz Kaczorowski. Development of a Tool to Identify Poverty in a Family Practice Setting: A Pilot Study [J]. International Journal of Family Medicine, 2011.
- [22] Asadullah, Niaz; Chaudhury, Nazmul (2012) : Subjective well-being and relative poverty in rural Bangladesh, IZA Discussion Papers, No. 6569, a Institute for the Study of Labor (IZA).
- [23] 2020 百度百科: 企业家.
- [24] 李旭培, 王桢, 时勘 (2012), 抗逆力对工作投入的影响: 积极应对和积极情绪的中介作用[J], 管理评论, 2012, 24(12): 141-146.
- [25] 郝帅, 江南, 时勘 (2013), 公务员抗逆力的干预策略实证研究[J], 中国人力资源开发, 2013, (9): 12-16.
- [26] 梁社红, 时勘(2016). 团队抗逆力对个体抗逆力的影响作用[J]. 电子科技大学学报, 2016, 02(18).
- [27] 梁社红, 刘晔, 时勘 (2017) 基于安全心智培训的抗逆力干预研究[J], 心理与行为研究, 2017 年第 15 卷第 6 期, 833-838.

Exploration on the Growth and Development of Entrepreneurs in the Post-epidemic Era

Shi Kan^{1,2}, Jiao Songming^{1*}, Qin Xinhui¹, Song Xudong¹

1. Academy of Wenzhou Model Development, Educational School of Wenzhou University, Wenzhou 325035;

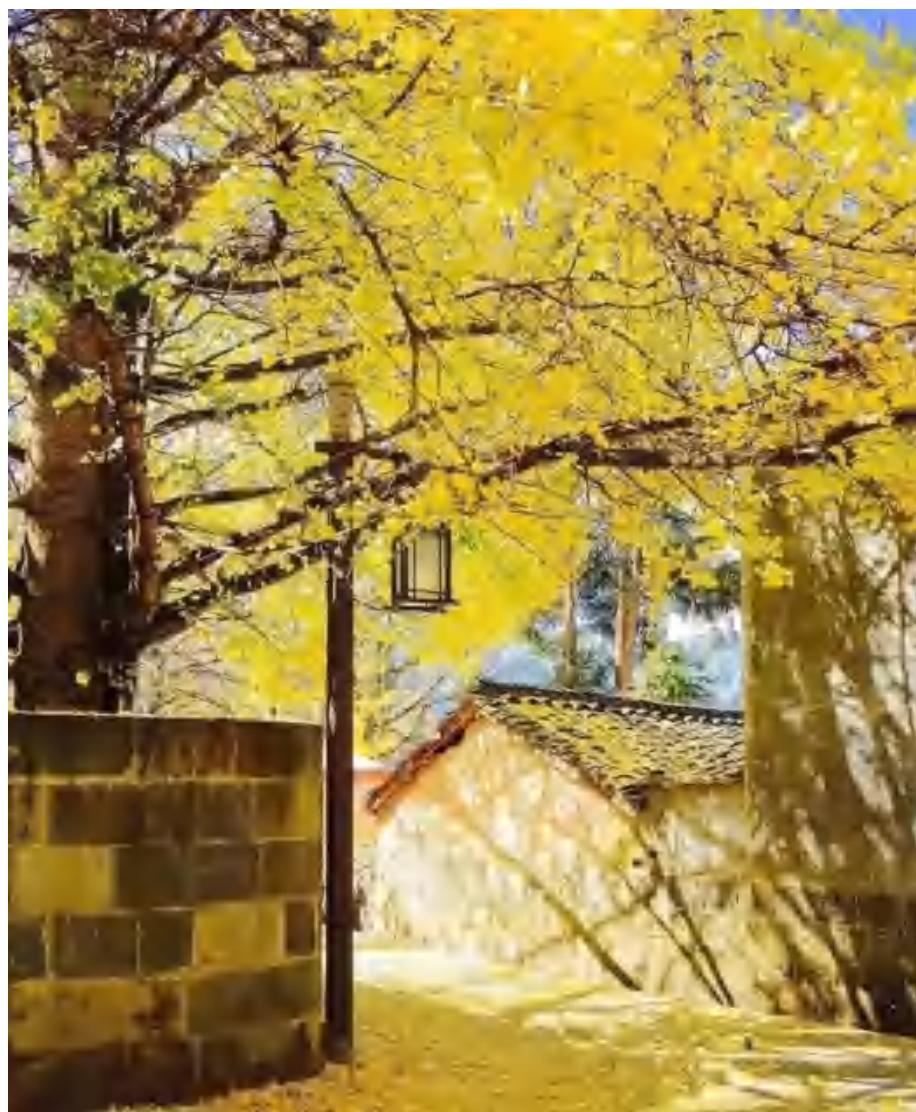
2. School of Economic and Management of University of CAS, Beijing 100049

Abstract: In the post-epidemic era, international competition is intensifying, and all our work should be geared to the major needs of the country. Entrepreneurs, as the main leaders of the national economy, promoting the growth and development of this group, which is conducive to the early realization of the Chinese dream. This paper first discusses the differences between Chinese and western management models in the post-COVID-19 era, as well as the challenges and opportunities brought by COVID-19. Secondly, we explored novel coronavirus pneumonia risk perception and coping behavior from a psychological perspective. Thirdly, through the study of close culture and loose culture, the influencing factors of enterprises returning to work and production, the causes of poverty and the motivation of getting rich in the Rural Revitalization Strategy, and the anti adversity growth of young people and managers, this paper puts forward some suggestions to promote the high-quality growth of entrepreneurs. Finally, in the future

research prospects, three aspects and six directions of behavioral science research are proposed to carry out the research of private economy, so as to promote the process of the rejuvenation of the Chinese nation.

Keywords: post-epidemic era, entrepreneurs, risk perception, resilience growth, private economic development

(责任编辑: 俞文奇)



综述注意力训练的研究

陈兰兰 潘玉进 温州大学教育学院 邮箱: 2362764377@qq.com

摘要:注意力是人的基础能力,注意力不良是影响儿童学习的关键因素。注意力训练日益为心理学界所关注,已经成为心理学的一个重要研究领域。本文以选自 Web of science 数据库与中国知网 CNKI 的注意力训练研究文献为对象,采用文献计量分析方法,借助 R 语言环境下的 Biblioshiny 软件包和 citespac 可视化分析软件,对注意力训练研究的发文量、高录用期刊、高产作者、高被引文献、研究趋势、已有研究的问题等方面进行计量分析。

关键词:注意力; 注意力训练; 研究

引言:我们设想一下,讲台上的老师要把课本中的一个知识传递给学生,他说“同学们看第三段”,对于学生和老师来说,具体怎么来“看”可能是不同的,老师所期望的“看”需要注意力的参与,而学生看似认真地在看,实则身在曹营心在汉。有经验的教师会注意到,学生不良的注意力是造成在课堂中“走神”的主要原因。然而,这种学校中常见的学生注意力不良问题,又不同于注意力缺陷多动障碍症。注意力不良属于自控能力不足、抑制外界干扰能力弱,尚未达到注意力多动障碍症的诊断标准。因此,注意力不良的学生不需要通过药物治疗,更多的是依赖于有目的注意力训练和心理治疗。

“注意”在心理学领域的定义,是指个人的认知、情绪、意志同时对特定刺激的指向和集中。因此,注意的两个基本特征分别是指向性和集中性。指向性是指心理活动选择某些刺激作为对象而将其余刺激作为背景。它表现为个人对来自外部世界无穷无尽的刺激,由于感受器接受刺激的广度有限,不能同时去感知,只能有选择地指向少数刺激而忽视其余刺激,从而获得对其的清晰、深刻和完整的反映。集中性是指个体在所选择的刺激上其心理活动的紧张度和强度。它表现为个人抑制干扰刺激而将心理活动长时间集中在所指向的刺激上。注意被称为心灵的门户,是心理活动中不可或缺的成分。缺少注意的参与,任何心理活动都将无法进行和维持。

注意力不良问题都将反应在学业成绩上,影响学生的学业适应性。这一问题令专家关注、教师担忧、家长着急和学生焦虑。因而制定一份行之有效的注意力训练的方案势在必行。国内外在注意力训练方面的研究,目前已取得了一定的成果,然而仍存在不足之处。

1. 注意力的概念

注意力是指个体与生俱来的一种能力,它能使个体的心理活动指向并集中于特定的刺激。即注意力可以解释为个人在选择某些刺激的同时不但忽视另一些刺激,而且可以保持心理活动在较长时间内维持在所选择的刺激上并及时做出反应的一种能力。注意力、观察力、记忆力、思维力和想象力等五大因素构成智力的基本结构,其中:注意力作为前提,在智力因素占据至关重要的地位。

2. 注意力的测量

如何去判定一个人注意力的强弱?国内外研究者普遍认为,要评定一个人注意力的好坏,要使用一定的注意测量方法。然而,注意力的测量方法层出不穷,但目前大致可以分为五大类:测评法、仪器测量、问卷测验、系统测试和软件测试。注意的测量从简易的测评法开始,但是测评法过于主观,准确性也不高。随着技术的发展,学者们逐渐开发出更精准的科学测量方法。

有关注意力问卷测验的编制,国内外学者取得了诸多的成果。经总结如下表:

表1 国内外学者编制的注意力问卷测验

时间	名称	编制者	介绍
1996	TEA, the Test of Everyday Roberston Attention ¹		五个维度: 视觉选择注意、速度、注意转移、持续性注意及听觉-言语工作记忆; 成人版
1998	《中小学生注意力测验》 ²	陈国鹏、金瑜	五个维度: 稳定、广度、转移、持续和集中;
2001	《听录音辨错测验量表》 ³	凌光明	适用于小学低年级; 测量无意注意的稳定性
2001	TEA, the Test of Everyday Manly et al Attention ⁴		儿童版, 适合6-16岁
2003	《青少年注意力测验》 ⁵	殷恒婵	四个维度: 转移、稳定、广度和分配
2009	《大学生学习注意稳定性问卷》 ⁶	韩娜	四个维度: 阅读注意、外显注意、注意集中和注意控制
2012	ECAB, the Early Childhood Kate, Oliver Attention Battery		三个维度: 选择性注意、持续性注意及注意调节能力; 适合3-6岁

在注意力测量的仪器、软件和系统的研制上, 我国学者也取得了丰硕的成果。

具体情况见下表所示:

表2 国内学者研制的注意测量的仪器、软件和系统

方法	时间	名称	研制者
仪器	2003	手臂稳定仪 ⁷	林素蓉
	2005	ACL504型眼动仪 ⁸	张运亮、李宗浩
	2007	SCM-CPT 测验仪 ⁹	刘成刚
软件	2001	WT-注意力测试软件 ¹⁰	王晓芬、姚家新
	2001	BT-LYR 注意能力测试软件 ¹¹	李永瑞
	2004	BTL-C 注意品质测试软件	迟立忠
	2014	儿童注意力品质游戏测验软件 ¹²	朱晓斌
系统	1999	注意广度测试系统	赵先卿
	2000	恩师TM	殷恒婵
	2006	优秀运动员注意力测评系统	殷恒婵

¹ Doneva, Davis, Cavenagh. Comparing the performance of people who stutter and people who do not stutter on the Test of Everyday Attention[J]. Routledge, 2018, 40(6).

² 陈国鹏, 王晓丽, 方芸秋, Uta Lass, Song Yan, Dietrich Becker, Gerd Lüer. Sperling任务中刺激呈现方式对注意分配的影响[J]. 心理科学, 2004(03): 563-566.

³ 凌光明. 小学低年级学业不良儿童的有意注意稳定性研究[D]. 苏州大学, 2001.

⁴ Andrew J. Bate, Jane L. Mathias, John R. Crawford. Performance on the Test of Everyday Attention and Standard Tests of Attention following Severe Traumatic Brain Injury[J]. Taylor & Francis Group, 2001, 15(3).

⁵ 殷恒婵, 孟庆茂, 钱铭佳. 恩师~(TM) (MC~2Study~(TM)) 对提高中小学生注意力水平的实验研究[J]. 心理科学, 2000(03): 350-351.

⁶ 韩娜. 当代大学生心理问题及调适[J]. 延安职业技术学院学报, 2014, 28(03): 42-43+46

⁷ 林素蓉, 沈国珍, 宋长玉. 应用手臂稳定度仪提高小学生注意力的实验研究[J]. 心理科学, 2003(03): 521-522.

⁸ 司琪. 小学生注意力品质现状调查与提升训练[D]. 重庆师范大学, 2016.

⁹ 王玉. 注意力训练提升低年级小学生学习成绩的效果研究[D]. 华中师范大学, 2018.

¹⁰ 刘立华. 音乐游戏对五年级学生注意力的干预研究[D]. 湖南师范大学, 2019

¹¹ 李永瑞. 注意能力测评方法的初步研究[J]. 应用心理学, 2001(03): 24-28.

¹² 朱晓斌, 沈燕瑜, 贡德英. 儿童注意力品质训练技术的研究与开发[J]. 湖州师范学院学报, 2014, 36(12): 27-33.

3. 注意力训练研究文献计量分析

3.1 注意力训练研究的发文量

3.2 国内发文量分析

从CNKI近10年学术趋势检索,可以看出中国研究者对注意力训练的关注度持续增长,成为当前心理健康教育领域研究热点。目前,我国已有不少学者对国内外研究文献展开综述性研究(王玉婷 2018;赵海楠、于丹丹 2016;金重振 2014;马超、宋佳 2013),他们分别阐明了注意力训练方面的研究的主要分支、研究热点,但研究对象大都涉猎某一特定类型,研究对象具有局限性,未能充分反映该领域全貌,特别是在

国际学术语篇前沿研究的概括与分析方面缺乏具体的研究。到目前为止,鲜有研究从统计学、计量学角度对国际英文文献研究进行全方位、系统地描述。因此,我将通过文献计量统计软件citespace、R语言、biblioshiny for bibliometric网页分析国内国际学术语篇研究基础文献、分析当前注意力训练研究的基本特征、研究趋势,并提炼多重研究视角,有助于国内研究人员更好地悉知国际文献研究的前沿趋势、把握最新研究动态、确定有意义的研究选题,提高我国学者国际学术论文发表的针对性、时效性。



图1 近10国内学者注意力训练研究的发文量

从图1可知,虽然2018、2020两年间国国内学者发文量有些许下降,但近十年发文量大致呈上升趋势,可以看出学术语篇逐步引起国内学界的关注。这一结果与当前学界的研究现状一致。

5. 国外发文量分析

从年度发文量的变化和趋势,可以看出该领域的动态发展。图2为2004年至2021年的注意力训练研究年度发文量图,得出该图的选择的路径为:Database Annual Scientific Production。

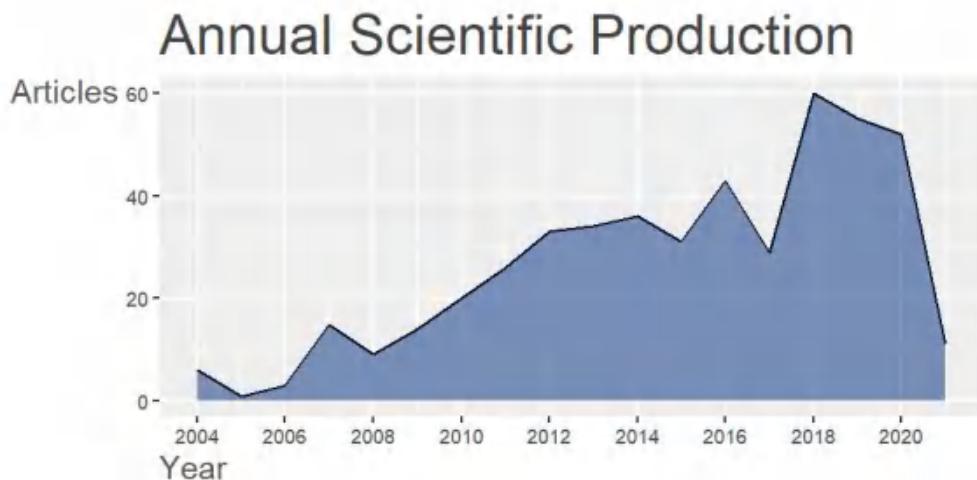


图2 2004—2021年的注意力训练研究年度发文量图

从整体的年度发文量图可以看出，在2004—2021年，论文数量整体呈现持续增长的趋势；2018年为文献数量产出最多(60篇)，2005年为最少论文数量产出。近十五年来，注意力训练研究发文量，虽然增长期和回落期同时存在，但总体而言，发文量整体呈明显上升趋势，研究仍在继续探索中。

3.3 注意力训练研究文献关键词和术语分析

3.4 中文文献分析

关键词	频次
注意力	122
注意力训练	103
心理训练	29
正念训练	25
训练	24
复愈性环境	20
注意力集中	19
能力训练	17
儿童	16

表1 citespace 注意力训练研究中文文献关键词信息

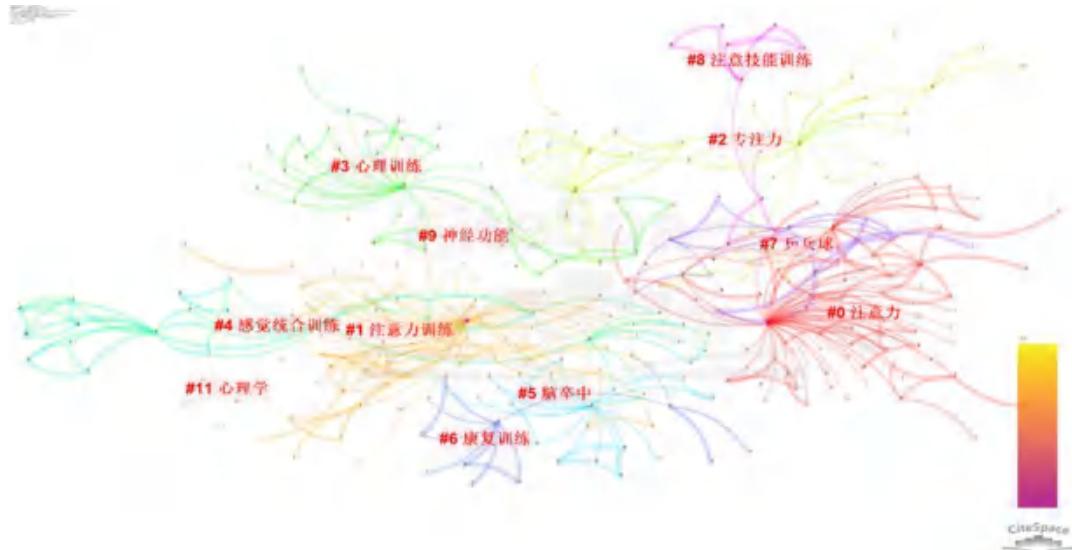


图2 注意力训练(adhd)研究CNKI中文文献关键词共线关系

在共现网络的基础上，采用citespace对文献中关系紧密的关键词进行聚类分析，并提取相关术语进行聚类命名，分析结果如图2所示。中文文献纳入关键词56个，形成17个聚类，提示该聚类结构显著，可清晰地表示各聚类研究方向。

某一时段内，某个研究领域、存在一大批研究人员共同关注的、有内在联系的、发文量也不少的一组文献所研究的科学课题或研究问题，我们称它为该领域的研究热点。文献关键词实质上是学术论文研究主题和内容的精炼表达，其关联性在很大程度上可以展示出某一学科领域中研究热点。Citespace软件可以将网络节点设置为关键词，得到关键词共现关系图，如图2所示，相关高频关键词信息见表1。

3.5 英文文献分析

研究热点主要通过Biblioshiny的词云(Word cloud)功能来分析。通过操作途径：Documents -Word cloud，并将共性参数进行设置，Field设置为作者关键词Author；Keywords，Number of Word设置为50，

Word Occurrence Measure 设置为 frequency, 其余设置为默认值, 得到作者关键词词云图

(图三); 结合作者关键词列表(表 2)对关键词进行分析。



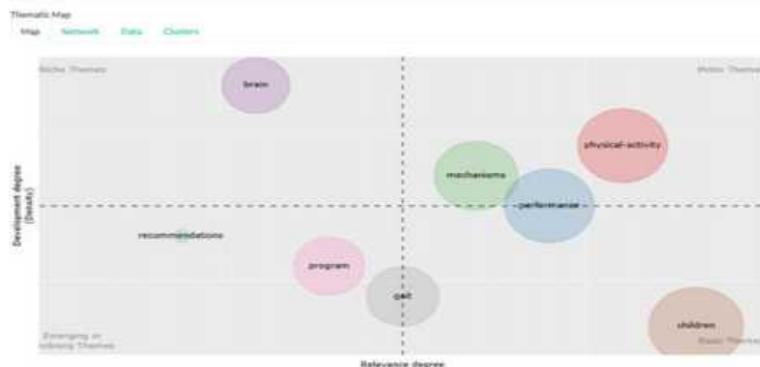
图 3 注意力训练 (adhd) 研究 WOS 英文文献关键词词云图

为了进一步搞清楚国际学界注意力研究的主题都有哪些。使用 R 语言选择做个词云图 (Word Cloud)。注意这里本人使用到的词汇来自于 Keywords-Plus (即系统利用标题、摘要等分析结果), 操作是需要更换一下左侧的 Field 选项, 变成 Author Keywords (即作者自己列出的关键词), 操作结果如图三所示, 从词云图可以看出, 国

外学者主要研究对象集中在青少年, 研究方向包括认知功能、脑功能、执行功能等行为研究。

3.6 关键词研究发展趋势

通过分析主题词耦合图, 了解注意力训练研究发展趋势。在地图中, 横轴代表中心度, 纵轴代表密度, 据此绘制出 4 个象限, 结果如下图。



第一象限 (右上角): motor-themes, 既重要, 又已有良好发展 (well-developed), 可以看出注意力的机制研究已有良好发展; 第二象限 (左上角): very specialized/niche themes, 已有良好发展, 但是对于当前领域不重要; 由图可以看出注意力研究在人脑研究这一块趋于成熟, 当前不是研究重点第三象限 (左下角): emerging or disappearing themes,

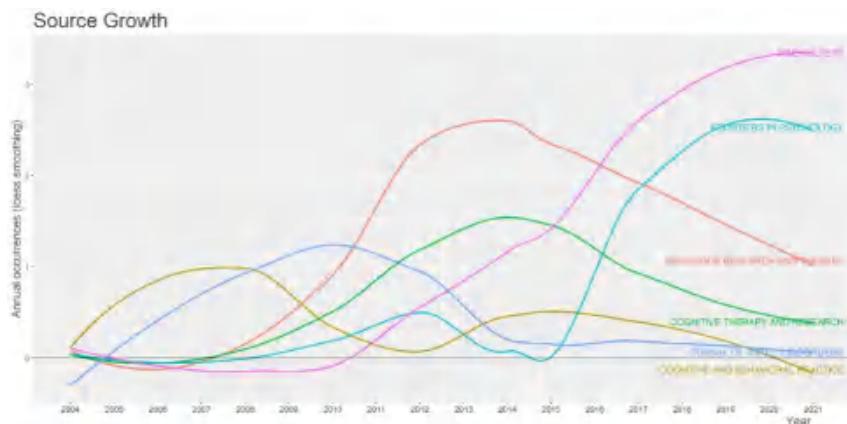
边缘主题, 也没有好的发展, 可能刚刚涌现, 也许即将消失; 第四象限 (右下角): basic themes, 对领域很重要, 但是未获得良好发展。一般是指基础概念。有操作结果可以看出研究对象为 Children 的研究很重要却没有得到很好的发展, 可以作为一个研究点。

3.7 期刊分析

分析所有的文献收录期刊, 不仅能了解该领域的核心收录期刊, 而且对该领域的发

展态势得到一定了解。通过操作途径: Sources Source Dynamics 能得到期刊增长趋势。图五为收录论文量排名前 6 的期刊。

从图五可以看出各个来源物(期刊等)的收录量呈变动非常明显,趋势不一致,有上升,也有下降。



图五 source dynamics

其中 MINDFULNESS 期刊的注意力训练相关文献收录递增速度最高,其次是 ERONTIERS IN PSYCHOLOGY 期刊波动增长,其余四个期刊近五年文献收取呈现下降趋势。

3.8 高产作者

高产作者往往代表该领域的研究力量,

而研究者的影响力除了发文量,还应该结合其文章的引用量,可以通过 Biblioshiny 的 H-index 分析功能得到该领域的主要研究力量, H-index 的值越高说明该作者在该领域的影响力越高。通过操作途径: Authors Authors Impacts 可以得出表 2, 作者影响力分析表。

Author	h_index	g_index	m_index	TC	NP	PY_start
BAR-HAIM Y	14	22	1. 167	1031	22	2010
PINE DS	14	21	1. 273	836	21	2011
AMIR N	10	12	0. 769	1241	12	2009
WELLS A	7	10	0. 467	167	10	2007
ABEND R	5	8	0. 556	146	8	2013

表2 上表所示作者影响力情况来看,第一名至第五名分别是 BAR-HAIM Y、PINE DS、AMIR N、WELLS A、ABEND R。

4. 注意力训练的方式

如何使学生的注意力集中起来,学者们尝试使用各种训练方法来帮助学生提高注意力。现有的注意力训练方案从不同的角度提供不同形式的训练方案,涉及到教育学、心理学、生理学、医学、艺术、体育等多种学科领域。目前的注意力训练方法主要分为以下几种:视觉搜索训练、兴趣爱好训练、感统训练、正念训练和生物反馈训练。

4.1 视觉搜索训练

视觉搜索训练是利用视觉搜索和视觉追踪的原理进行的练习。学生的视觉搜索能力非常重要。从众多刺激信息 中迅速捕捉

到目标信息需要注意力的参与,通过视觉搜索训练发展学生的注意力水平的确非常有效。通常人们会采用舒尔特方格进行视觉搜索训练,用散点图测试和线条追踪进行搜索训练。其中,舒尔特方格训练是在 5*5、4*4、3*3 等方格内随机呈现 25、16、9 个数字,要求练习者以最快速度按照一定顺序读完或者点完全部数字,记录练习者所用时间检测训练效果,该训练集合了对注意力的稳定性、广度、分配和转移等方面的训练。舒尔特方格具有规则简单、富有游戏性、用时短等优点,可以突破时间、地点的限制,因而在实践中受到广泛的应用。可以说,舒尔特

方格训练就是集任务性与游戏性于一体，具有一定的娱乐性和竞争性。段宁（2019）使用舒尔特方格的训练方法促进4-6岁幼儿注意稳定性的发展，效果显著且无性别差异。但是舒尔特方格训练主要是在视觉上进行干预，还要加强听觉注意力的训练，并且考虑个体差异的影响。此外还有盯视训练法、圈数字训练法、数数训练法等。

4.2 兴趣爱好训练

兴趣爱好训练早期有尹霞、刘勇、徐平等人通过拉丁舞、书法、气功、围棋、武术、业余乒乓球训练等对学生开展短期系统的注意力培训研究，研究表明训练有效的提高和改善学生的注意力。徐平（2009）主要通过围棋训练的方法对学生的注意力稳定性进行提升。闫文（2018）借助武术学习的情绪体验手段，对儿童注意力的影响开展实验研究。王维（2018）的实验采用注意划消和 Oddball 范式说明基于自我笔记认知的书法训练，对注意力稳定性具有提升作用。

4.3 感觉统合训练

感觉统合训练也是常用于训练注意力不良的方法，感觉统合训练以游戏方式介入，为儿童输入视觉、听觉触觉、前庭和本体觉刺激，这些刺激经中枢神经系统加工处理，身体接受大脑神经中枢发出的指令，完成对外界万事万物反应的能力。简单来说，感觉统合训练是通过让儿童玩训练器材，刺激前庭（重力与运动）、本体感觉（肌肉与感觉）及触觉等刺激的全身运动，使多种信息传入大脑，有助于大脑的综合分析。国外从20世纪70年代就兴起了，近年来在中国也掀起使用的热潮。付忠莲（2019）研究认为感觉统合训练能有效提升儿童注意力，并且提出在家庭中开展感觉统合训练的具体策略方法。童杏（2019）研究认为在儿童生长发育的关键期尽早进行拉丁舞训练来提高其注意力水平，这对增强学龄期儿童身心健康，对增长学龄期儿童的学习能力都是非常重要的。

4.4 正念训练

正念训练通过提升练习者对心智游离的元意识能力，让练习者更容易意识到心智游离，并将注意拉回当前任务，从而提升持续注意能力。正念训练被证实可以有效提升练习者的持续注意能力。Eva（2012）采用正念训练的方式有效的提高了儿童的注意力稳定性。於洪波（2019）证实短期的正念训练可以显著改善练习者的持续注意能力。

4.5 生物反馈

生物反馈通常使用肌电、脑电、心电、血压、手指皮肤温度、皮肤电阻这6类治疗方法，其中脑电生物反馈常常被用于治疗ADHD儿童或者用于正常儿童注意力训练中。注意虽然是一种内部心里状态，但也可表现在生理的层面上，如：在注意力高度集中时，个体的心跳、呼吸和皮肤电都会发生变化，在大脑层面其负责注意控制的脑区也会出现激活。贺子菡（2015）研究得出经过生物反馈技术的干预，注意力较低的小学高年级学生的综合注意力、注意力稳定性、注意力转移的能力显著高于自然发展条件下的小学生。何清华（2019）通过实验证明Fnirs神经反馈训练能提高注意及抑制控制能力。

5. 已有研究的问题

在现有研究中，我们可以看到存在着以下几个特点和问题：(1)在干预对象上，现有的研究多集中于多动症儿童、飞行员、运动员此类；(2)在干预内容上，多集中于特殊才艺，比如气功、围棋、拉丁舞；(3)在干预场所上，多集中于特定的训练场地，如教室和专业训练室。

6. 总结

综上所述，近年来，各国对于注意力训练的研究日益重视，同时，对注意力训练的方式的研究取得一定的成就，但有些方面仍然存在问题，需要继续深入研究。因此，笔者认为今后的研究应该充分利用先进计算机技术和科学的理论成果，研制出更加方便、快捷和权威的注意力训练方案。从而，帮助注意力有缺陷的青少年早日康复。

参考文献

- [1] Doneva, Davis, Cavenagh. Comparing the performance of people who stutter and people who do not stutter on the Test of Everyday Attention[J]. Routledge, 2018, 40(6).
- [2] 陈国鹏,王晓丽,方芸秋.任务中刺激呈现方式对注意分配的影响[J].心理科学,2004(03):563-566.
- [3] 凌光明.小学低年级学业不良儿童的有意注意稳定性研究[D].苏州大学,2001.
- [4] Andrew J. Bate, Jane L. Mathias, John R. Crawford. Performance on the Test of Everyday Attention and Standard Tests of Attention following Severe Traumatic Brain Injury[J]. Taylor & Francis Group, 2001, 15(3).
- [5] 殷恒婵,孟庆茂,钱铭佳.恩师~(TM)(MC~2Study~(TM))对提高中小学生注意力水平的实验研究[J].心理科学,2000(03):350-351.
- [6] 韩娜.当代大学生心理问题及调适[J].延安职业技术学院学报,2014,28(03):42-43+46
- [7] 林素蓉,沈国珍,宋长玉.应用手臂稳定度仪提高小学生注意力的实验研究[J].心理科学,2003(03):521-522.
- [8] 司琪.小学生注意力品质现状调查与提升训练[D].重庆师范大学,2016.
- [9] 王玉.注意力训练提升低年级小学生学习成绩的效果研究[D].华中师范大学,2018.
- [10] 刘立华.音乐游戏对五年级学生注意力的干预研究[D].湖南师范大学,2019
- [12] 李永瑞.注意力测评方法的初步研究[J].应用心理学,2001(03):24-28.
- [13] 朱晓斌,沈燕瑜,贡德英.儿童注意力品质训练技术的研究与开发[J].湖州师范学院学报,2014,36(12):27-33.
- [14] 段宁,周雪.舒尔特方格训练对4-6岁幼儿注意稳定性的干预研究[J].池州学院学报,2019,33(06):87-89.
- [15] 徐平.围棋活动对儿童注意力的影响[J].心理科学,2009,32(02):364-367.
- [16] 闫文.武术学习的情绪体验对儿童注意力影响的实验研究[D].上海体育学院,2016.
- [17] 王维.基于自我笔迹认知的书法训练对注意稳定性的影响[D].西北师范大学,2018
- [18] 付忠莲,胡金秀,黄存泉.对注意力不良儿童实施家庭感觉统合训练的策略分析[J].科教文汇(上旬刊),2019(06):110-113.
- [19] 童杏.拉丁舞训练对不同学舞年限的学龄期儿童注意力影响的研究[D].首都体育学院,2019
- [20] 于洪波.正念训练对持续注意的影响及其机制[D].浙江师范大学,2019
- [21] 贺子菡.基于生物反馈技术的小学高年级学生的注意力干预研究[D].湖南师范大学,2015.
- [22] 陈睿.fNIRS神经反馈训练提升注意及抑制控制能力[D].西南大学,2019.
- [23] Doneva, Davis, Cavenagh. Comparing the performance of people who stutter and people who do not stutter on the Test of Everyday Attention[J]. Routledge, 2018, 40(6).
- [25] Samaneh Nemati, Haleh Akrami, Sina Salehi, Hossein Esteky, Sahar Moghimi. Lost in music: Neural signature of pleasure and its role in modulating attentional resources[J]. Brain Research, 2019, 1711:
- [26] Bart Farell, Cherlyn J. Ng. Attentional selection in judgments of stereo depth[J]. Vision Research, 2019, 158:..
- [27] Xinzen Chen, Min Wang, Qi Zhang, Yuwei Hou, Xin Huang, Shanyawen Li, Jing Wu. Stress response genes associated with attention deficit hyperactivity disorder: A case-control study in Chinese children[J]. Behavioural Brain Research, 2019, 363:..
- [28] Lymeus, F., Lundgren, T., & Hartig, T. (2016). Attentional effort of beginning

mindfulness training is offset with practice directed toward images of natural scenery. *Environment and Behavior*, 49(5), 536–559.

[29] MacLean, K. A., Ferrer, E., Aichele, S. R., Bridwell, D. A., Zanesco, A. P., Jacobs, T. L., ... Saron, C. D. (2010). Intensive meditation training improves perceptual discrimination and sustained attention. *Psychological Science*, 21(6), 829–839.

[30] Malinowski (2017). P., Moore, A. W., Mead, B. *Mindful aging: The effects*R., & Gruber, T. of regular brief mindfulness practice on electrophysiological markers of cognitive and affective processing in older adults. *Mindfulness*, 8(1), 78–94.

(责任编辑: 俞文奇)



浅谈焦虑者的认知偏向及其推理

沈慧清 温州医科大学 邮箱：2469919208@qq.com

摘要：焦虑症（Anxiety Disorder, AD）是神经症的一大分支，从焦虑症的典型特征出发，以及生理角度的脑网络模型和认知角度的IUM模型，提出可以从推理的新角度理解焦虑症：结合超情绪理论提出焦虑症患者善于运用证实推理，结合领域特殊性相关研究，分析焦虑症患者认知偏差的领域特殊性特征，并提出关于焦虑症患者的实验研究假设：1) 焦虑症患者在“害”条件下进行归纳推理时的判断标准更加严格，分辨率较高；2) 在“利”条件下的表现与正常被试无明显差异。

关键词：焦虑症；脑网络；IU；推理；超情绪理论

引言：根据全球卫生指标显示，在2016年造成非致死性负担的2级疾病类群中，精神和物质使用障碍(18.7%，95% UI 15.9 – 21.0)、其他非传染性疾病(18.6%，15.6–22.5)和肌肉骨骼疾病(17.1%，15.3–18.9)占全球疾病负担的一半以上(Vos et al., 2017)。

1. 焦虑症（Anxiety Disorder）

它作为神经症中一大常见的类别，据DSM-5的诊断标准，其指同样拥有过度恐惧、焦虑及相关行为紊乱等特质的一类障碍症。可分为分离焦虑症、选择性缄默症、特定恐怖症、社交焦虑症、惊恐障碍、广场恐惧症、广泛性焦虑症、物质/药物所致的焦虑症等。通常持续6个月或以上，表现为过度的焦虑、担忧、恐惧、紧张并伴有疲劳、易怒、睡眠和饮食障碍等。

1.1. 焦虑症的特征

作为神经症中的一大类，焦虑症的相关研究范围广泛、数量众多。在这些相关研究中，某些研究越来越注意焦虑症患者的脑网络模型，所谓脑网络，指的是那些不管在静息态，还是在完成任务期间，具有相同增强或者减弱的活动趋势的脑区集合。随着神经科学的研究的不断进展，大量的研究结果，提供了焦虑症者相关神经机制（尤其是脑区）方面的证据(Sylvester et al., 2012; Williams, 2017)，同时，由于这些内部的神经现象异常往往通过外部行为表现出来，因此，这些结果也同样可以与焦虑症者

的某些外部特征，如：情绪、注意、检测与监控方面结合，为患者行为的差异性提供相关的证据。

1.2. 焦虑症的情绪特征

DSM-5指出，焦虑症与过度恐惧以及焦虑相关：其中“恐惧”指的是对于真实的，或假想的，或是已知将要发生的威胁所产生的反应；而“焦虑”所指的是个体预期将会有威胁而产生的反应，它可分为状态焦虑以及特质焦虑。因此，根据两者的定义，可以发现，恐惧与焦虑的状态有所重叠，但仍有所不同：恐惧经常与“战斗或逃跑”的自主神经的警觉、谨慎或回避行为有关；而焦虑则更经常地与为未来危险做准备的肌肉紧张和警觉、谨慎或回避行为有关。

消极情感回路（negative affect circuit）的激活与个体对威胁刺激的反应以及调节有关，涉及到杏仁核（amygdala）、海马（hippocampus）、脑岛（insula），前额皮层（prefrontal cortex, PFC）的背侧和腹侧部分，包括背内侧前额皮层及其与前扣带皮层联结的部分，还有腹侧内侧前额皮质及其与前扣带皮层联结的部分(Sylvester et al., 2012; Williams, 2017)。

与消极情感回路相反，积极情感回路（positive affect circuit）与个体对奖赏刺激的敏感性和预期有关，包括纹状体（Ventral striatum）、眶额叶皮层（orbitofrontal cortex, OFC）和内侧前

额叶皮层 (medial prefrontal cortex, mPFC) 这几个区域 (Sylvester et al., 2012; Williams, 2017)。研究表明, 在处理奖赏的过程中, 焦虑症患者的纹状体表现出较低的激活程度 (Becker et al., 2017); 对于社会奖励 (快乐的面孔), 患有广泛性焦虑症、惊恐障碍的被试表现出更低的杏仁核激活程度 (Ottaviani et al., 2012),

默认模式回路 (default mode circuit, DMC) 包括额、后中线和下顶叶这几部分脑区, 主要是腹内侧前额叶皮层 (ventral medial prefrontal cortex)、背内侧前额叶皮层 (dorsal medial prefrontal cortex)、后扣带皮层 (posterior cingulate cortex, PCC)、部分楔前叶 (precuneus) 以及外侧顶叶皮层 (the lateral parietal cortex), 该回路似乎与个体自我参照、未来规划与情绪调节 (包括消退和认知调节) 有关 (Buckner & DiNicola, 2019; Raichle, 2015; 吴金峰 et al., 2015)。研究发现, 高特质焦虑个体需要活动来达到与低特质焦虑个体相同的情绪调节水平, 表明与正常个体相比, 高焦虑人群的默认模式网络可能存在一定的损伤, 患有焦虑症的个体 DMC 的内部联结比正常个体弱 (Ergul et al., 2019; Ma et al., 2020), 因而他们的情绪调节能力更加低。同时, 有研究显示, 高焦虑或焦虑症个体的默认模式网络和杏仁核以及右侧梭状回之间, 呈现较低的功能性联结 (Ergul et al., 2019)。

因此, 焦虑症者存在较为持久的对事件的过度焦虑或恐惧情绪的表现, 这可以从情绪的产生 (积极&消极情感回路) 以及情绪调节 (默认模式回路) 两方面解释。在情感产生过程中, 焦虑症患者对积极刺激的不敏感以及对中性以及负性刺激的高度敏感, 促使个体对一般中性刺激抱有警惕性。从而, 更容易产生焦虑的情绪体验; 同时在情绪调节过程中, 回路的高激活水平的需要使得被试在恢复情绪方面的能力较为薄弱; 最后, 两者的低联结性使得焦虑症个体在过度情绪产生后无法及时得到调节, 这使得焦虑症

患者容易产生过度的焦虑感并且这种情绪的体验容易保持在一个更高的水平。

2. 注意特征

注意回路 (Attention circuit) 与刺激驱动方向的注意 (即自动指向刺激出现的某个特定位置) 有关, 包括内上侧额叶皮层 ((medial superior frontal cortices, msPFC)、前脑岛 (anterior insula, AI)、前下顶叶 (anterior inferior parietal lobule, aIPL) 和前楔叶 (precuneus, PCu) (Gordon et al., 2016; Williams, 2017)。有研究者发现, 在面对中性刺激时, 焦虑症者表现出注意网络的过度活跃 (Sylvester et al., 2012; Williams, 2017), 这表明他们可能增加了刺激驱动性注意。同时, 青少年的焦虑症被试在进行刺激任务 (威胁性和非威胁性刺激) 时, 他们的 VLPFC 和杏仁核之间的正性功能联结增加 (Ellard et al., 2017), 表明他们更容易形成新刺激-存在威胁的相应联系。

认知控制回路 (Cognitive control circuit) 包括背外侧前额叶皮层 (Dorsolateral prefrontal cortex, DLPFC)、前扣带皮层 (anterior cingulate cortex, ACC)、背侧顶叶皮层 (dorsal parietal cortex, DPC) 和中央前回 (precentral gyrus, PCG), 回路内各部分的联结程度与激活程度共同影响着个体高级认知功能 (如工作记忆和选择性注意) (Sylvester et al., 2012; Williams, 2017)。研究发现, 在认知任务和压力诱导的情况下, 社交焦虑者的 DLPFC 和背侧前扣带皮层 (dACC) 的激活程度较低 (Balderston et al., 2020), 这表明, 焦虑症个体在选择处理相关刺激和抑制无关刺激的能力较为薄弱。

注意网络的过度活跃以及认知控制回路的低激活程度, 表明焦虑症者在注意方面的一定特点: 对新刺激的高敏感性。个体选择注意的薄弱以及刺激驱动性注意的增强, 使得他们在新刺激出现时, 较难地选择有关刺激而抑制无关刺激, 相反, 更容易注意到

新刺激。但注意网络与杏仁核正性联结的增加也暗示焦虑症个体在注意新刺激时，容易将新刺激打上“威胁”标签，这种联系也许会表现出相较于正常个体而言更高的恐惧感以及焦虑感。

3. 检测与控制

突出回路(salience circuit)涉及到个体对环境显著性变化(当出现错误或者冲突时)的检测，并发出需要认知控制信号的功能，包括前扣带皮层、前脑岛和杏仁核(Sylvester et al., 2012; Williams, 2017)。相关研究显示，在静息状态下，焦虑症患者的脑岛激活程度较低(Wang et al., 2019)；而广泛性社交焦虑症者在关注显著的情绪面孔时会表现出强烈的脑岛反应(Heide et al., 2013)，表明被试对变化的高敏感性；而当焦虑症者要求注意中性刺激(如形状)下呈现的显著情绪面孔时，表现出脑岛与ACC的低联结性(Heide et al., 2013)，社交焦虑症也表现出脑岛与杏仁核的低联结性(Liao et al., 2017)，表明个体的“警报”与处理威胁间的低效性。

在进行刺激的检测与控制时，焦虑症个体对刺激的变化表现的非常敏感，但尽管存在高敏感性。但是，脑岛与ACC以及杏仁核的低联结性，却显示出个体发出需要认知控制时的低效。可以理解为：在看到不显著的变化(如中性刺激)时，焦虑症者更容易发出“警报”，但是“警报”产生到控制/调节之间的传递通路却十分低效，这使得“警报”的停止变得困难且漫长。所以，他们会表现出过度的负性情绪，却得不到有效的认知控制。

因此，相关的神经证据表明，焦虑症者存在某些方面的相关特征：对刺激的高敏感性，低效的调节与控制能力，以及过度的焦虑以及恐惧情绪。当焦虑症者面对中性刺激或非情绪性刺激时，他们表现出对该刺激更高的敏感性，即更容易将注意转移到新刺激上，但高度被激活的杏仁核又表明个体存在将该刺激与威胁相联系的倾向，因而个体的内部发出刺激显著性变化的“警报”，但与

此同时产生认知控制的通路又十分低效，导致个体无法进行及时的认知控制(即重新解释威胁刺激)。最后，薄弱的认知控制的能力以及各个环节之间薄弱的连接性使个体长时间的感到威胁，以及存在焦虑恐惧的相关情绪。

4. 焦虑症的认知

在认知方面，美国心理学家贝克在1976年提出了认知情绪模型，认为个体的认知加工过程会影响个体的行为、情绪及生理反应(Beck et al., 1976)。其中Université Laval团队在上世纪90年代提出了焦虑症的对不确定性的不容忍(intolerance of uncertainty, IU)的概念以及相关的IUM模型(The Intolerance of Uncertainty Model)(Dugas et al., 1998)。

4.1 IU

IU指个体没有能力忍受因察觉到缺乏重要的、关键的或充分的信息而引起的厌恶反应(Carleton, 2016)。可分为前瞻性IU(Prospective IU)和抑制性IU(inhibitory IU)：前瞻性IU，即个体对可预测性的渴望以及对寻求确定性的积极参与(“我总是想知道未来会发生什么”)；而抑制性IU，指个体在面对不确定性时的认知和行动瘫痪(如：“当采取行动的时候，不确定性使我瘫痪”)(Birrell et al., 2011)。

研究发现，增强被试IU水平的实验操作增加了人们的焦虑程度，并且可以显著预测被试的焦虑；相关临床性研究的实验结果，也表明IU是广泛性焦虑症患者严重程度的有效预测因子(Groves et al., 2020; Talkovsky & Norton, 2016)。虽然研究者在最初提出IU的相关概念时，是将它视作广泛性焦虑症发展和维持的关键因素看待(Dugas et al., 1998)。但是随着近年研究的进行，研究者发现IU与其他类型的焦虑症之间也存在着重要的联系(M & M, 2016; McEvoy & Mahoney, 2012)。由于IU被研究者分为前瞻性IU和抑制性IU，所以有研究者据此提出不同的IU类型与不同的行为相

关(Birrell et al., 2011; Hong & Cheung, 2015), 导致不同的焦虑症类型。前瞻性 IU 表达个体对确定性的渴望, 因此, 其构成了个体的趋近行为(Birrell et al., 2011)。如果个体认为焦虑是积极和有用的, 那么他们可能会把焦虑作为一种增加可预测性的积极手段。

研究显示, 前瞻性 IU 在神经质与广泛性焦虑之间起到中介作用(M & M, 2016; McEvoy & Mahoney, 2012), 广泛性焦虑症者对于诸多事件或者活动表现出过分的焦虑和担心, 是一种焦虑性期待(Hebert et al., 2014)。面对不确定性, 广泛性焦虑症患者会表现出过分的害怕, 在现实生活中他们会过分寻求确认, 这是一种渴望确定性的趋近行为。因此, 前瞻性 IU 往往会与广泛性焦虑症相联系。

抑制性 IU 是个体对不确定性的消极态度, 构成了个体的回避行为: 拥有高 IU 的个体更倾向于将不确定的现象视为不可接受的并且是具有威胁性的, 从而, 形成消极的问题取向以及无法采取相应的行动, 最后形成回避反应风格(Birrell et al., 2011; Hong & Cheung, 2015)。McEvoy 和 Mahoney 的研究发现, 抑制性 IU 在神经质和社交焦虑症(SAD)的症状之间, 以及神经质和恐慌障碍/广场恐惧症的症状之间起中介作用(Hezel et al., 2019; M & M, 2016; McEvoy & Mahoney, 2012); 社交焦虑症的被试更喜欢即时的消极结果, 而非不确定的结果。并且, 在随后的实验中, 发现只有抑制性 IU 与疾病的严重程度相关(Hezel et al., 2019)。

所以, 我们可以假设, 这些类型的焦虑症患者认为, 某些场所或者情形存在不确定性, 这种不确定性往往具有某种负面发展的倾向(如摔倒, 被嘲笑), 而这种负性倾向是被个体所害怕和回避。从而, 促进个体形成回避想法, 展开回避策略的行为(如广场恐惧症患者对公共场所的回避, 社交焦虑症者对接触相关社交情境的回避)。其实, 从

某种意义上, 均可以归为是个体对不确定性的高度恐惧以及对确定性的高度需求。

4.2. IUM 模型

IUM 模型提出焦虑症者的高 IU 水平加剧了个体“如果……”问题的强度, 引发了个体焦虑的循环(Dugas et al., 1998)。除此之外, 该理论还提出: 存在除了 IU 外的其他三个变量, 这些变量也会增加焦虑症者不良的问题处理方式的可能性。从而, 加剧个体焦虑程度(Bottesi et al., 2016; Bottesi et al., 2018; Ouellet et al., 2019)。即, 对不确定的不容忍(IU)、焦虑积极信念(Positive Beliefs about Worry, PBW)、消极问题取向(Negative Problem Orientation, NPO)和认知回避(Cognitive Avoidance, CA)与过度焦虑的发展和维持有关, 而其中 IU 在其中扮演着主要角色。

尽管现有研究将 IU 理解为前瞻性 IU 和抑制性 IU(Birrell et al., 2011), 且两种 IU 通过不同的路径作用于个体, 导致不同的焦虑症类型(Birrell et al., 2011; Hezel et al., 2019; Hong & Cheung, 2015; M & M, 2016; McEvoy & Mahoney, 2012; Talkovsky & Norton, 2016)。但是, 无论是前瞻性 IU 还是抑制性 IU, 焦虑症患者都会表现出更高的对事件的不确定性, 以及更强的对不确定性的厌恶感, 因此, 正是这种对确定性的需要以及敏感引发了个体对事件的消极预期以及相应的焦虑的增加, 导致个体过度的焦虑和恐惧。

5. 焦虑症的推理

推理: 指从具体事物或想象中归纳出一般规律或者根据一般原理推出新结论的思维过程。前者是从特殊性归纳出普遍性, 类似于概念的形成, 称之为归纳推理; 后者是从普遍性演绎出特殊性, 类似于问题的解决, 称之为演绎推理。

5.1 推理的超情绪理论

基于认知理论所关注的障碍的发生和维持与功能性失调信念之间的关系, Oatley 和 Johnson (1987) 提出超情绪理论

(Hyper-emotion theory)，假设个体的情绪往往会与情景相适应，但由于其强度的不适应导致了个体的心理疾病(Oatley & Johnson-laird, 1987)。而个体有意或无意的评估会使得他们倾向于某些思想和行动，因此当个体存在某种过度的情绪时，他们不可避免地会对相应的缘由进行推理，这会使得个体的推理能力得以提高，但是在这个过程形成的推理模式或者推理策略却是依赖于相应的威胁所引发的情绪，从而导致个体会对相应情绪产生的功能失调的信念进行持续确认(Gangemi et al., 2013; Gangemi et al., 2019; Johnson-Laird et al., 2006)。

根据该理论的观点，焦虑症患者由于高度的对不确定性的厌恶以及对确定性的需要，产生过度的焦虑感，为了降低不确定性，个体不得不寻找结果以增强确定性，但是在认知方面的消极问题取向使得他们对相关情境存在负性的预期，证实性策略又趋向于寻找相关的负性证据，通过证据得出的结论当然也证实了最初的威胁性结果，该结果又会带来更高的焦虑(Gangemi et al., 2019)。所以，在这个过程中，个体的推理能力与“证实”性推理方式得到增强。研究发现，焦虑症患者倾向于认为证实型的推理方式与他们自己的推理方式更相似，并且容易运用证实性的推理。

5.2 焦虑症的演绎推理与归纳推理

超情绪理论认为焦虑症者容易运用“证实”推理进行推论，而其推理能力在一次次的循环中得以提高(Gangemi et al., 2013; Gangemi et al., 2019)。演绎推理与归纳推理虽然同属于推理，但相关研究表明，两者的认知加工过程并不完全相同：归纳推理是一种不确定性的推理过程，而演绎推理是一种确定性的推理过程。研究表明，与正常个体相比，焦虑症患者会表现出更高的对不确定性的厌恶(Groves et al., 2020; Talkovsky & Norton, 2016)，即会对不确定性表示出更强的敏感性以及对确定性的更高的需要，所以，在不同的推理过程中，

焦虑症患者与正常个体之间可能存在不一致的行为表现。

研究表明，与对照组相比，焦虑症患者在三段论推理中更容易得到有效的结论，并且他们在诱发焦虑的实验试次中的表现好于中性的试次(Gangemi et al., 2013; Gangemi et al., 2019)，这表明，焦虑症患者更相信“宁可事先谨慎有余，不要事后追悔莫及”，他们会在情境中找寻确定性的证据进行推论以证明结论，尤其是与负性情感相关的、能够引发焦虑的结论。有研究者发现，这种证实性的推理是无意识的、直觉性的(Gangemi et al., 2019)，可以推测，个体在焦虑下的负性推论的循环会导致某种自动化的认知过程。

归纳推理，是一种从具体经验中形成一般性知识的过程，是一种不确定性的推理。现有理论从进化心理学的角度研究归纳推理，提出归纳推理的领域特殊性假设，在该假设中，研究者认为，个体为适应生存的任务，需要对某些特殊领域的事件做出“快而简”的应答，其中就有对“利”与“害”条件的识别与应答(蒋柯 & 熊哲宏, 2008, 2010a)。“害”条件指某种对生存具有威胁性的条件，“利”条件指某种对生存有益的条件。研究发现，被试在“害”条件下，对从前提到的结论的评估推理值较高，即在“害”条件下做出“是”反应的概率高于“利”条件下，从而推测“害”条件下的推理更加大胆(蒋柯 & 熊哲宏, 2010b; 雷明 et al., 2018; 赵亚军 & 蒋柯, 2017; 周强 & 蒋柯, 2009)。意味着“害”条件下，个体对新刺激有害的低阈值模式更有利个体的生存且更符合进化的方向。

从焦虑症的角度来讲，情况却并非如此，“害”条件下的情境所展现出的不确定性促使焦虑症被试产生更高的紧张感，导致推理过程中，他们对环境中的威胁性刺激会更加敏感，在进行推理过程中会采用更加谨慎的策略。因此，在“害”情境下，焦虑症患者会表现出更高的敏感性与激活程度，相反，在“利”条件下，由于没有威胁性刺激，

所以个体对刺激的敏感程度没有在“害”条件下高，相应的激活程度应该与正常被试一致。所以，在进行归纳推理的时候，焦虑症患者在“利”条件下应与正常被试表现无差别，但是在“害”条件下，他们会表现出更高的辨别力以及判断标准。

6 小结

对于焦虑症患者而言，某些带有“威胁”标签的刺激（如社交焦虑症的社交情境），即使仅存在较小相关，就足以引起高度的注意，并引发“警报”，产生恐惧焦虑感。但根据进化论中领域特殊性所提示的，个体会

对某种特定的刺激，采用特定的策略，并进行特定的反应(蒋柯 & 熊哲宏, 2008)。在进行归纳推理的过程中，“避害”的倾向使得个体在“害”条件下的推理更大胆(蒋柯 & 熊哲宏, 2010b; 雷明 et al., 2018; 赵亚军 & 蒋柯, 2017; 周强 & 蒋柯, 2009)，但是，焦虑症患者对“害”的敏感性，也许会导致相应不一致的表现。据此，可以假设：焦虑症患者在“害”条件下进行归纳推理的过程中，判断标准更加严格，分辨率较高；在“利”条件下的表现与正常被试无明显差异。

参考文献

- Balderston, N. L., Flook, E., Hsiung, A., Liu, J., Thongarong, A., Stahl, S., Makhoul, W., Sheline, Y., Ernst, M., & Grillon, C. (2020). Patients with anxiety disorders rely on bilateral dlPFC activation during verbal working memory. *Soc Cogn Affect Neurosci*, 15(12), 1288–1298. <https://doi.org/10.1093/scan/nsaa146>
- Beck, A. T., Lerner, R. M., Phillipson, A., Tilley, S., Kim, S. B., Lotringer, S., & Vouyoukas, E. L. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*.
- Birrell, J., Meares, K., Wilkinson, A., & Freeston, M. (2011). Toward a definition of intolerance of uncertainty: A review of factor analytical studies of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Clinical Psychology Review*, 31(7).
- Bottesi, G., Ghisi, M., Carraro, E., Barclay, N., Payne, R., & Freeston, M. H. (2016). Revising the Intolerance of Uncertainty Model of Generalized Anxiety Disorder: Evidence from UK and Italian Undergraduate Samples. *Front Psychol*, 7, 1723. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01723>
- Bottesi, G., Martignon, A., Cerea, S., & Ghisi, M. (2018). Worry and associated cognitive features in Italian university students: Does gender make a difference? *Personality and Individual Differences*, 126, 38–43. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.016>
- Buckner, R. L., & DiNicola, L. M. (2019). The brain's default network: updated anatomy, physiology and evolving insights. *Nat Rev Neurosci*, 20(10), 593–608. <https://doi.org/10.1038/s41583-019-0212-7>
- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39.
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: a preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 36(2).
- Ellard, K. K., Barlow, D. H., Whitfield-Gabrieli, S., Gabrieli, J. D. E., & Deckersbach, T. (2017). Neural correlates of emotion acceptance vs worry or suppression in generalized anxiety disorder. *Soc Cogn Affect Neurosci*, 12(6), 1009–1021. <https://doi.org/10.1093/scan/nsx025>

- Ergul, C., Ulasoglu-Yildiz, C., Kurt, E., Koyuncu, A., Kicik, A., Demiralp, T., & Tukel, R. (2019) Intrinsic functional connectivity in social anxiety disorder with and without comorbid attention deficit hyperactivity disorder. *Brain Res*, 1722, 146364.
- Gangemi, A., Mancini, F., & Johnson-Laird, P. N. (2013). Models and cognitive change in psychopathology. *Journal of Cognitive Psychology*, 25(2), 157–164.
- Gangemi, A., Tenore, K., & Mancini, F. (2019). Two Reasoning Strategies in Patients With Psychological Illnesses. *Front Psychol*, 10, 2335. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02335>
- Groves, D., Clark, L. H., & Clark, G. I. (2020). The relationship between worry and intolerance of uncertainty subtypes. *Australian Psychologist*, 55(2), 132–142.
- Heide, K., David, P., Mike, A., F. D., & Luan, P. K. (2013). Anterior cingulate cortex and insula response during indirect and direct processing of emotional faces in generalized social anxiety disorder. *Biology of Mood & Anxiety Disorders*, 3.
- Hezel, D. M., Stewart, S. E., Riemann, B. C., & McNally, R. J. (2019). Standard of proof and intolerance of uncertainty in obsessive-compulsive disorder and social anxiety disorder. *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 64, 36–44. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2019.02.002>
- Hong, R. Y., & Cheung, M. W.-L. (2015). The Structure of Cognitive Vulnerabilities to Depression and Anxiety. *Clinical Psychological Science*, 3(6).
- Johnson-Laird, P. N., Mancini, F., & Gangemi, A. (2006). A hyper-emotion theory of psychological illnesses. *Psychol Rev*, 113(4), 822–841.
- Liao, W., Qiu, C., Gentili, C., Walter, M., Pan, Z., Ding, J., Zhang, W., Gong, Q., & Chen, H. (2017). Altered effective connectivity network of the amygdala in social anxiety disorder: a resting-state fMRI study. *PLoS ONE*, 5(12).
- M, M. P., & M, E.-H. D. (2016). The search for universal transdiagnostic and trans-therapy change processes: Evidence for intolerance of uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 41.
- McEvoy, P. M., & Mahoney, A. E. (2012). To be sure, to be sure: intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behav Ther*, 43(3), 533–545. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.02.007>
- Oatley, K., & Johnson-laird, P. N. (1987). Towards a Cognitive Theory of Emotions. *Cognition & Emotion*, 1(1).
- Ottaviani, C., Cevolani, D., Nucifora, V., Borlimi, R., Agati, R., Leonardi, M., De Plato, G., & Brighetti, G. (2012). Amygdala responses to masked and low spatial frequency fearful faces: a preliminary fMRI study in panic disorder. *Psychiatry Res*, 203(2-3), 159–165. <https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2011.12.010>
- Ouellet, C., Langlois, F., Provencher, M. D., & Gosselin, P. (2019). Intolerance of uncertainty and difficulties in emotion regulation: Proposal for an integrative model of generalized anxiety disorder. *European Review of Applied Psychology*, 69(1), 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2019.01.001>
- Raichle, M. E. (2015). The brain's default mode network. *Annu Rev Neurosci*, 38, 433–447. <https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-071013-014030>
- Sylvester, C. M., Corbetta, M., Raichle, M. E., Rodebaugh, T. L., Schlaggar, B. L., Sheline, Y. I., Zorumski, C. F., & Lenze, E. J. (2012). Functional network dysfunction in anxiety and anxiety disorders. *Trends Neurosci*, 35(9), 527–535. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2012.04.012>

- Talkovsky, A. M., & Norton, P. J. (2016). Intolerance of uncertainty and transdiagnostic group cognitive behavioral therapy for anxiety. *J Anxiety Disord*, 41, 108–114. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.05.002>
- Wang, W., Peng, Z., Wang, X., Wang, P., Li, Q., Wang, G., Chen, F., Chen, X., & Liu, S. (2019). Disrupted interhemispheric resting-state functional connectivity and structural connectivity in first-episode, treatment-naïve generalized anxiety disorder. *Journal of Affective Disorders*, 251, 280–286. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.03.082>
- Williams, L. M. (2017). Defining biotypes for depression and anxiety based on large-scale circuit dysfunction: a theoretical review of the evidence and future directions for clinical translation. *Depress Anxiety*, 34(1), 9–24. <https://doi.org/10.1002/da.22556>
- 蒋柯, & 熊哲宏. (2008). 为什么归纳推理的领域一般性模型是不可能的. *南京师大学报(社会科学版)*(03), 106–112.
- 蒋柯, & 熊哲宏. (2010a). 归纳推理是自然选择塑造的领域特殊性适应机制. *华东师范大学学报(教育科学版)*, 28(03), 54–60.
- 蒋柯, & 熊哲宏. (2010b). 利/害条件下归纳推理的心理效应分离. *心理学报*, 42(11), 1050–1059.
- 雷明, 陈明慧, 赵维燕, & 赵光. (2018). 归纳推理和演绎推理的关系理论及其模型. *心理科学*, 41(04), 1017–1023.
- 吴金峰, 汪宇, 陈红, & 黄俊锋. (2015). 从自我到社会认知:默认网络和镜像神经元系统. *心理科学进展*, 23(10), 1808–1817.
- 赵亚军, & 蒋柯. (2017). 迫选式归纳推理任务中的“利/害”条件效应. *心理研究*, 10(03), 13–19.
- 周强, & 蒋柯. (2009). 利/害条件下归纳推理的心理逻辑分离. *宁波教育学院学报*, 11(02), 64–69.

(责任编辑: 俞文奇)



《社会心理服务》杂志征稿启事

《社会心理服务》杂志是由湖州市社会科学界联合会主管、湖州市社会心理学会主办，于 2021 年 6 月创刊，是一本社会心理综合性的学术半年刊（浙内准字第 E083 号），主要设置有：“心身健康与社区服务”、“护航青少年心理健康”、“后疫情时代的心理咨询”、“司法心理与犯罪心理学”、“家庭心理服务”、“企业员工心理援助”和“其他社会心理学研究”等栏目。竭诚欢迎从事心理学研究、教学人员、心理工作者和其他有关人员踊跃投稿。

一、来稿要求

1. 来稿须思想新颖、观点明确、内容充实、层次清晰、逻辑严密、论据充分、数据可靠，符合国家新闻出版相关规定、且不涉及国家机密；
2. 文字简练，标点符号规范合理，句段语义完整，全文连贯通畅，字数一般在 4000～8000 字为宜；
3. 文稿请按顺序撰写：文章题目、作者姓名、摘要、关键词、正文、注释、参考文献。标题字数一般不超过 20 字，可加副标题；作者署名不宜超过 3 人；摘要以 200 字左右为宜；关键词 3～5 个，彼此用分号隔开；
4. 作者简介（应写在文后），包括：真实姓名、出生年月、性别、民族（汉族可省略）、籍贯、工作单位、职称或职务、主要研究方向、工作单位所在地址及邮编。

二、论文规范

1. 排版要求：论文题目（含副标题，用 4 号黑体）；顺序按：作者姓名、工作单位和城市邮编邮箱等信息（5 号楷体）、摘要、关键词（小 5 号仿宋、标题加粗）、正文（5 号宋体，注释为脚注，6 号仿宋）、参考文献（小 5 号仿宋，尾注，如有课题组或作者简介附后）。内文一、二级标题加粗；论文 A4 纸版式，文字间距为单倍行距，默认页边距，页码居中。论文层次不宜过多，一般不超过四级。层次序号按四级小标题的格式写：“1.”、“1.1”、“1.1.1”、“1.1.1.1”；工作单位另起段，一级、二级标题另起段，正文另起段；三级、四级小标题不另起段，与正文接排。
2. 论文中若有图表，表上或图下都要加上文字说明，文字说明（标题小 5 号仿宋，注释 6 号仿宋），表为三线表，并且内文要有提及该图表的相应文字；
3. 文中若有注释和参考文献：注释是对正文中某一特定内容的诠释和说明，用数字加圆圈标注，按注释用①、②、③……；参考文献是作者阅读过的近期公开出版的主要文献，按文中首次出现的次序编号，置于注释之后，标注文献类型，用数字加方括号标注，按注释用

[1]、[2]、[3]……；标注都要上标，并且都要标在标点符号的外面。标注文献类型，置于文后，中（外）文注释、参考文献须依次标明序号（外加方括号）、作者、书名、出版社、出版年份、页码；

4. 文献类型：是以单字母标识（外加方括号）。如：专著（普通图书）为[M]，论文集为[C]，汇编为[G]，报纸文章为[N]，期刊文章为[J]，学术论文为[D]，研究报告为[R]，专著论文集中析出文献为[A]，未说明的文献为[Z]。

三、注意事项

1. 请务必在文末注明作者姓名、性别、出生年月、民族、籍贯、工作单位、学历、职称或职务、通讯地址、邮编、联系电话及电子邮箱等个人信息；

2. 期刊出版后，按作者人数赠送样刊，原则上不超过三本，如有需要请提前说明；

3. 凡投稿的作者，本刊编辑在审阅时，可对文稿进行必要的修改或删节，作者若对此有异议，请在来稿时说明；

4. 为维护学术刊物的严肃性，所有来稿须是作者本人原创性的研究成果，引用文献应注明出处，对于一稿多投、抄袭、涉密、侵犯他人版权或其它权利的稿件，文责由作者自负，依据《著作权法》有关规定，本刊不承担连带责任。

四、投稿方式

1. 本刊由于人力有限，来稿应采用Word文档格式，发送QQ邮箱：52687525@qq.com；

2. 稿件经审阅后，将尽快通知作者本人有关录用事宜。如三个月内未收到录用通知，作者可与本刊编辑部联系，也可自行处理；

3. 编辑部通信地址：湖州市仁皇山路1141号《社会心理服务》编辑部；

邮编：313000；

联系人：冯霞

联系电话：13375829056 0572-2318983。