



# 社会心理服务

湖州市社会心理学会

1

2022

(总第四期)



# 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 陶维东

本期执行主编：凌建华

责任编辑：(按姓氏笔画为序)

冯霞 陈汉英

李梦霞 俞文奇

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：

2022年6月22日

本期编印 100 册

发送对象：会员

## 目 录

### 心身健康与社区服务

自尊性越高 幸福感越低——浅析社交回避和孤独感的链式中介作用

袁野 1 周子涵 2 姜素华 3 蒋柯 4 2

吸烟社交情境对吸烟者注意偏向的影响

范雨萌 9

潜意识在心身健康中的体现 吴键 15

成年男性酒精依赖对攻击行为的影响：有调节的中介模型 邹洋 1 陈莉 1 19

### 护航青少年心理健康

浅谈青少年网络成瘾的困境与出路

史媛 1 王礼申 2 吴佳 2 殷君 2 25

中学生手机依赖的心理成因及对策 邹娟 30

走出心理辅导误区 护航青少年心理健康 韩剑萍 34

### 后疫情时代的心理咨询

后疫情背景下大班幼儿生命启蒙教育的实践研究 苗文红 37

注重人文关怀 加强心理疏导 崔晓 42

### 司法心理与犯罪心理学

“因疫得晴 终得领悟”——最危险犯心理矫治案例报告 史金芳 46

体验 觉察 改变 团辅式八周正念练习纪实 朱泳 王江山 田芳 52

看见情感 触摸痛苦 邱玮 57  
一例自杀极高危险罪犯的正念矫治案例 蔡月军 63

### 其他社会心理学研究

国际时间管理研究的热点及趋势分析——基于 biblioshiny 程序 陈兰兰 66

幼儿园教师情绪劳动研究的回顾与展望 张嘉琪 74

简述抑郁情绪对推理任务中负性信息加工的影响 宋雅言 78

征稿启事 84

## 自尊性越高 幸福感越低

### ——浅析社交回避和孤独感的链式中介作用

袁野<sup>1</sup> 周子涵<sup>2</sup> 姜素华<sup>3</sup> 蒋柯<sup>4</sup>

<sup>1</sup>温州医科大学精神医学学院 邮箱: [yuanye017@126.com](mailto:yuanye017@126.com)

<sup>2</sup>温州医科大学精神医学学院 邮箱: [1298913655@qq.com](mailto:1298913655@qq.com)

<sup>3</sup>河南省商丘师范学院数学与统计学院 邮箱: [253199033@qq.com](mailto:253199033@qq.com)

<sup>4</sup>温州医科大学精神医学学院 邮箱: [jiangke200@126.com](mailto:jiangke200@126.com)

**摘要:** 目的: 探讨大学生自尊水平对其幸福水平的影响以及社交回避和孤独感在其中的中介作用。方法: 采用自尊量表(SES)、社交回避及苦恼量表(SAD)、UCLA孤独感量表、总体幸福感量表(GWB)、人际信任量表(ITS)、对1021青少年进行测查。结果: ①自尊水平负向预测大学生的幸福感水平; ②自尊水平通过三条路径间接预测幸福感水平: 社交回避的中介作用、孤独感的中介作用、社交回避和孤独感的链式中介作用。结论: 大学生的自尊水平越高, 其体验到的幸福感越低。

**关键词:** 自尊; 幸福感; 社交回避; 孤独; 人际信任

#### 1. 引言

从积极心理学的角度看, 幸福感是一个重要的研究主题。幸福感是指个体根据自己的标准对其生活质量做出综合性的认知和评价, 即个体在需求和期望得到满足和实现后, 产生的一种积极的情感体验, 是由个体心理需要与外界影响长期相互作用形成的一种长期而稳定的状态<sup>[1]</sup>。总体幸福感主要由对生活的满意度、积极情感和消极情感体验所构成<sup>[2]</sup>。已有研究发现, 总体幸福感受到个体主客观两方面因素的影响, 例如自尊等主观因素和社会支持等客观因素<sup>[3]</sup>。自尊是个体对自我价值的评判、对自我能力的感知以及对整体自我的接纳<sup>[4]</sup>。作为一种较为稳定的人格特质, 自尊对个体总体幸福感有显著影响。有研究表明, 高自尊个体在幸福感水平和心理健康水平上明显高于低自尊个体<sup>[5]</sup>。

在现实的大学校园生活中, 我们可以观察到这样的现象: 对自我评价较高的学生对于考试分数上的偏差会感到更大的失落感, 更少参与多种多样的课外活动; 高自尊个体对自尊威胁更加敏感, 等等。

综合上述分析, 本研究认为, 自尊与幸

福感之间作用也许并非是简单的正相关关系, 其中可能存在多种中介或调节性的因素。

通过查阅前人的研究, 我们发现: 社交回避与苦恼、孤独感和人际信任等在自尊与幸福之间可能具有中介作用。社交回避及苦恼(Social Avoidance and Distress)是个体在社交过程中出现的回避行为及感受, 具体表现为负面情绪及退缩、逃避的行为<sup>[6]</sup>。研究表明, 社交回避及苦恼与核心自我评价呈显著负相关, 自我评价较高的个体更易出现社交回避行为和苦恼情绪<sup>[7-9]</sup>。自尊是基于自我评价而产生的感情体验, 自尊与社交回避都与自我评价有关, 且社交回避与苦恼表现出的退缩、回避行为和负面情绪, 会影响到个体对自身幸福水平的估量, 自尊可能通过社交回避与苦恼对大学生的幸福感产生影响。因此, 本研究假设: 社交回避在自尊与幸福感之间起中介作用。

孤独感是个体因为对当前人际关系的数量和质量不满意而产生的情绪和社会隔离及空虚、焦虑和不安等情绪体验<sup>[9, 10]</sup>。长时间的高孤独感会对个体的自尊、自我认同和生活满意度等产生消极影响<sup>[11]</sup>。自尊与个

体孤独感水平有着密切联系。大量的研究表明，孤独感和自尊之间呈显著的负相关<sup>[12-15]</sup>。个体孤独感能显著负向预测其自尊水平。但孤独感作为一种情绪体验，通常会随着当事人现实状态的改变而变化。这种状态性使得孤独感较之自尊更适合作为中间变量进行研究。Tan 等研究表明，孤独感是影响幸福感的因素，较少的社会联系和较高的孤独体验可以降低个体的幸福感<sup>[11]</sup>。因此，孤独感可能是自尊与幸福感之间的一个中介变量。此外，有研究表明，个体社交回避倾向越严重，越无法融入群体或越易被群体排斥在外而产生痛苦体验，个体会因此而体验到的孤独感也越强<sup>[16, 17]</sup>。针对不同人群的研究均发现，孤独感对幸福感具有负向预测作用<sup>[18-21]</sup>。因此，自尊不仅可以通过孤独感的中介效应影响幸福感，也可以通过社交回避与孤独感的链式中介效应影响个体的幸福感。故本研究假设：孤独感在自尊和幸福感之间起中介作用，社交回避与孤独感在自尊与幸福感之间起链式中介作用。

良好的人际关系和积极的社会互动有助于个体心理资源以及社会资源的获得，是影响幸福感的关键因素。人际信任水平高的个体，在主观上更容易更愿意相信自己和他人，对自己和他人抱着更积极的态度，因而对自己的生活满意度较高。因此本研究假设，人际信任作为调节变量，会影响孤独感对幸福感的预测效果的强弱，即就有较低人际信任水平的个体，其孤独感对幸福感的预测效果更强。

综上所述，本研究引入了可能影响自尊与幸福感之间关系的三个变量，并提出以下假设：(1) 社交回避在自尊和幸福感之间起中介作用；(2) 孤独感在自尊和幸福感之间起中介作用；(3) 社交回避和孤独感在自尊和幸福感之间起链式中介作用；(4) 人际信任在孤独与幸福感之间起调节作用。

## 2 方法

### 2.1 研究对象

采用简单随机整群抽样法，选取温州医科大学、温州大学和温州职业技术学院的全

日制本专科为研究对象，通过星问卷和线下的形式发放问卷，共回收问卷 1050 份，剔除明显错误或规律作答等不合格问卷共 29 份后，有效问卷为 1021 份 (97.23%)，其中，男生 451 人，女生 570 人，年龄范围在 18-24 岁。在问卷的指导语中对本次调查目的进行说明，并承诺对被试的有关信息保密。

## 2.2 研究工具

### 2.2.1 自尊量表 (The self-Esteem Scale, SES)

量表由 10 个条目组成。量表采用四级评分，1 表示非常符合，2 表示符合，3 表示不符合，4 表示很不符合。总分范围是 10-40 分，分值越高，代表自尊程度越高。Dobson 等(1979)和 Fleming 等(1984)报告的克隆巴赫  $\alpha$  系数分别为 0.77 和 0.88。本研究中的克隆巴赫  $\alpha$  系数为 0.844。

### 2.2.2 总体幸福感量表 (General Well-being Scale, GWB)

量表用来评价受试对幸福的陈述，共有 33 项，得分越高，幸福度越高。单个项目得分与总分的相关在 0.48 和 0.78 之间，分量表与总表的相关为 0.56-0.88，内部一致性系数在男性为 0.91、在女性为 0.95。本研究中的克隆巴赫  $\alpha$  系数为 0.835。

### 2.2.3 社交回避及苦恼量表 (Social Avoidance and Distress Scale, SADA)

社交回避及苦恼量表含有 28 个条目，其中 14 条用于评价社交回避，14 条用于评定社交苦恼。可采用“是-否”或 5 级评分制进行评分。使用“是-否”分制时，均值与条目一总的相关系数均值是 0.77。使用 5 级分制时，克隆巴赫的  $\alpha$  系数接近 0.900，回避分量表及回避分量表的信度系数分别为 0.85 及 0.87，两个量表之间的相关系数：男性为 0.54，女性为 0.71。本研究中的克隆巴赫  $\alpha$  系数为 0.790。

### 2.2.4 UCLA 孤独量表 [UCLA Loneliness Scale]

量表含有 11 个“孤独”正序条目与 9 个“非孤独”反序条目，用于评价由于对社会交往的渴望与实际水平的差距而产生的

孤独。内部一致性信度：Russell (1980) 报告，第二版 20 条修订本的 $\alpha$  系数为 0.94。Jones 采用原始表进行两个月间隔的重测，重测信度为 0.73。Cutrona (1982) 在大学新生中进行间隔 7 个月的重测，相关为 0.62。Russell 等(1987)用第三版本对老人进行重测，相关为 0.73。聚合效度：第二版本与第一版本都与抑郁评分呈正相关( $r$  约为 0.50)，与焦虑亦呈正相关( $r = 0.3-0.4$ )。本研究中 UCLA 孤独量表的克隆巴赫  $\alpha$  系数为 0.906。

### 2.2.5 人际信任量表 (Interpersonal Trust Scale, ITS)

量表共 25 个项目，涉及各种处境下的人际信任，多数项目与社会角色的可信赖信有关，部分项目与对未来社会的乐观程度有关。采用五分对称评分法，分数范围从 25 分（信赖程度最低）到 125 分（信赖程度最高）。

本量表的分半信度为 0.76，其中男性为 0.77，女性为 0.750，平均间隔 7 个月的重

测信度为 0.56( $p < 0.01, N = 24$ )，而间隔 3 个月的重测信度为 0.68( $N = 42$ )。有关结构效度的研究提示本量表得分反映出了家庭背景、社会阶层、宗教信仰的不同，没有性别的差异。本研究中的克隆巴赫  $\alpha$  系数为 0.755。

## 3 研究结果

### 3.1 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因素检验法对共同方法偏差进行统计检验，将所有项目进行未旋转的主成分因素分析。结果显示，第一个因子解释的变异量为 19.54%，小于 40% 的临界值。因此本研究的数据受共同方法偏差的影响较小。

### 3.2 各变量间的相关性分析

各变量间的相关性见表 1。相关分析发现，自尊与社交回避、孤独感均呈显著正相关；社交回避与孤独感呈显著正相关；幸福感与自尊、社交回避、孤独感均呈显著负相关。变量间的关系支持后续假设的检验。

表 1 各变量间的相关矩阵

项目	自尊	社交回避	孤独感
社交回避	0.387***		
孤独感	0.497***	0.298***	
幸福感	-0.268***	-0.310***	-0.238***

注：\*\*\*代表  $p < 0.001$

### 3.3 自尊与幸福感的关系：社交回避与孤独感的链式中介作用

在 Mplus7.0 中进行链式中介模型的检验，并使用偏差校正 Bootstrap 方法抽取 5000 次得到的 95% 置信区间对效应进行显著性检验，当置信区间不包含 0 时表示统计结果显著。结果如图 3 所示，结果表明，自尊对社交回避的预测作用显著( $\beta = 0.387, SE = 0.028, t = 13.849, p < 0.001, 95\% CI = [0.340, 0.433]$ )，社交回避对幸福感的预测作用显著( $\beta = -0.310, SE = 0.027, t = -11.295, p = 0.001, 95\% CI = [-0.356, -0.265]$ )，自尊对孤独的预测作用显著( $\beta = 0.497, SE = 0.028, t =$

17.474,  $p < 0.001, 95\% CI = [0.451, 0.545]$ )，孤独对幸福感的预测作用显著( $\beta = -0.238, SE = 0.032, t = -7.370, p < 0.001, 95\% CI = [-0.289, -0.185]$ )，社交回避对孤独的预测作用显著( $\beta = 0.298, SE = 0.026, t = 691, p < 0.001, 95\% CI = [0.255, 0.340]$ )，自尊对幸福感的预测作用显著( $\beta = -0.268, SE = 0.032, t = -8.436, p < 0.001, 95\% CI = [-0.321, -0.216]$ )。各中介效应和直接效应及相应的效果量如表 2 所示，表明社交回避和孤独在自尊和幸福感之间起部分中介作用。

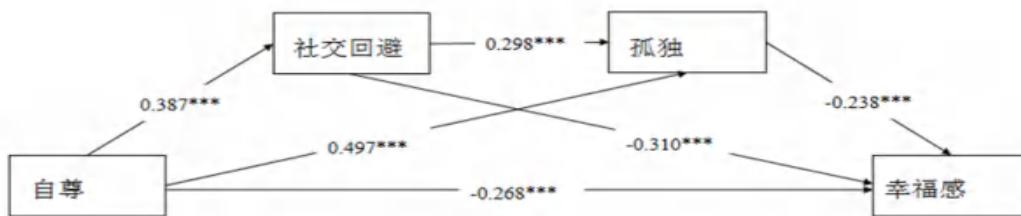


图 1 链式中介路径图

### 3.4 人际信任在孤独与幸福感之间的调节作用

进一步对人际信任调节孤独和幸福感之间的路径进行检验。结果发现，孤独对幸福感具有显著的预测作用 ( $\beta = -0.226$ ,  $SE = 0.033$ ,  $t = -6.852$ ,  $p < 0.001$ )，人际信任对幸福感具有显著的预测作用 ( $\beta = 0.031$ ,  $SE = 0.031$ ,  $t = 1.009$ ,  $p < 0.001$ )，并且孤独和人际信任的交互项对幸福感具有显著的负向预测作用 ( $\beta = 0.034$ ,  $SE = 0.025$ ,  $t = 1.367$ ,  $p = 0.01$ )。这表明，孤独对幸福感的预测作用受到了人际信任的调节作用。为了解调节作用的实质，将人

际信任平均值加减一个标准差分为高人际信任组和低人际信任组，结果发现：高人际信任组的中介效应显著，总间接效应值为  $-0.236$  ( $p < 0.001$ )；而低人际信任组的中介效应更强，总间接效应值为  $-0.280$  ( $p < 0.001$ )，二组中介效应量差异显著 ( $p = 0.01$ )。简单斜率分析如图 3 所示，对于高人际信任组来说，孤独感对幸福感具有显著负向预测作用 ( $b_{simple} = -0.487$ ,  $t = -12.711$ ,  $p < 0.001$ )；对低人际信任组来说，孤独感对幸福感的预测效果更强 ( $b_{simple} = -0.497$ ,  $t = -13.546$ ,  $p < 0.001$ )。

表 2 中介效应检验及偏差校正 Bootstrap 的 95% 置信区间

效应	路径	效应量	效果量	95%
直接效应	自尊 → 幸福感	0.387	63.76%	[0.34, 0.433]
中介效应	自尊 → 社交回避 → 幸福感	-0.156	25.70%	[-0.142, -0.098]
	自尊 → 孤独 → 幸福感	-0.163	26.85%	[-0.146, -0.090]
	自尊 → 社交回避 → 孤独 → 幸福感	-0.042	6.91%	[-0.036, -0.019]
总间接效应	/	-0.323	53.21%	[0.11, 0.20]
总效应	/	-0.607	100%	[0.53, 0.63]

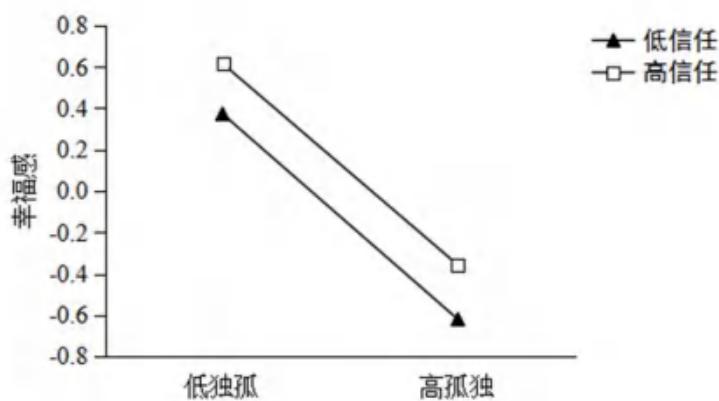


图 2 人际信任对孤独与幸福感之间的调节作用

#### 4 讨论

相关分析结果显示，大学生的自尊水平与幸福感呈显著负相关；自尊与社交回避与苦恼、孤独感显著正相关；社交回避与苦恼与孤独感显著正相关；社交回避与苦恼和孤独感与幸福感显著负相关。中介效应分析发现，社交回避与苦恼在自尊与幸福感之间起部分中介作用；孤独感在自尊与幸福感之间起部分中介作用。通过链式中介模型建构发现，大学生的自尊水平会通过社会回避和孤独的链式中介作用影响其幸福水平。研究假设1、2、3均得到验证。

我们的研究发现自尊与幸福感之间存在负相关。这与以往一些研究的结论不一致。我们认为，这主要是因为以往研究多将自尊看成是心理的保护因素，认为较高自尊水平的个体拥有较多的心理资源，如自信心，情绪调控能力和抗压能力等。而这些高自尊带来的心理保护因素使得个体拥有较高的幸福感。这种解释实际上是将自尊看作了中介或调节变量。

本研究则将自尊作为自变量，从自尊概念的本来意义出发，将自尊定义为个体对自我价值的评价。在这个意义上，高自尊水平的个体虽然比低自尊个体有更多的积极资源，但同时，较高的自尊水平会使得他们对自己的生活质量有更高的要求，而达到这种更高的要求，相对于自尊较低的个体会体验到更多的困难和障碍，进而导致其幸福感降低。因为幸福感是个体对自我生活质量的认知和评价。一般来说，个体很难在自我生活质量的现实水平和期望水平两方面都维持较高的评价水平。实际的情况是，个体对自我生活质量的期望水平越高，对现实水平的评价就越低。也就是，个体对自我价值的评价越高，对自我生活质量的期待也就越高，从而对自己现实的生活质量的评价相对地降低了。因此，高自尊水平的个体的幸福感往往更低。

我们的研究发现自尊与社交回避与苦恼呈显著正相关，即高自尊个体更多出现社交回避行为。而前人研究得出的结论是自尊

与社交回避显著的负相关。将我们的研究与以往研究进行比较发现，以往研究大多将自尊当成中介变量在进行讨论，而在我们的研究中，是将自尊作为自变量进行探讨的。自尊被当作中介变量或自变量，反映了研究者所持的研究预设是不同的，所依据的解释理论，以及相应的作用机制也是不同的。

以往的研究都是用孤独感来预测自尊水平，在本研究中，我们采用自尊来预测个体的孤独感。本研究认为，相比于自尊，孤独感是不稳定的个体体验，易受到个体所处环境的影响，因此更适合作为中介变量来进行研究。本研究结果与王蒙蒙的研究取得了一致的结果，即自尊越高，孤独感越高<sup>[22]</sup>。本研究采用的 UCLA 孤独感量表是用来评价由于对社会交往的渴望与实际水平的差距而产生的孤独感，这种孤独感被定义为一维的。一维的定义可能存在偏差，如量表中的项目“你常感到属于朋友们中的一员吗？”、“你常感到与周围的人有许多共同点吗？”自尊较高的个体由于对自身的评价和要求较高，在这种项目中往往会选择“从不”、“很少”等，这就使得自尊较高的个体最后计算出来的孤独分数较高。所以与其说高自尊者的孤独感更高，不如说高自尊者更不怕孤独。

社交回避与孤独感的相关分析发现两者呈显著的正相关，即社交回避与苦恼程度越高，孤独感体验越强。这一结果和大多数人的认知一致。良好的社交行为是大学生获得人际支持、人际归属、拉近心理距离的有效途径。出现较多的社交回避行为和较高程度的社交苦恼会使得个体较少的体验到人际支持和人际归属，因而拥有较强的孤独体验。

社交回避与苦恼中介作用表明，自尊水平较高的大学生社交回避与苦恼的程度越高。对于这样的中介作用，一种可能的解释是：高自尊个体在意他人对自己的评价，为了避免他人排斥与否定，容易产生回避本来就不多的社交活动行为，从而保持他人对自己的积极评价、维护自尊水平。另一种可能

的解释是：高自尊的个体自我评价较高，他们对自己的交往对象也有较高的要求，对周围的人认可度较低，这就使得高自尊个体的社交圈子较小，愿意参与的社交活动也较少。所以较高水平的社交回避与苦恼影响了大学生对自己幸福感的评价。孤独感的中介效应表明，高自尊个体通过较高的孤独感使得大学生的幸福感降低。高自尊者对自身的要求普遍较高，相应的对与之交往的同伴的要求也较高，这使得能够与之交往的人相较而言减少，高自尊者便体验到了较高的孤独感。而孤独情绪作为一种负面情感体验使得个体的幸福感降低。链式中介模型建构发现，大学生的自尊水平会通过社交回避和孤独的链式中介作用影响其幸福水平。高自尊个体害怕否定评价，导致个体更倾向于以避免不利评价的方式行事，对潜在的人际交往中可能存在的拒绝或者羞辱过度担心，为防止遭受消极评价，而主动选择回避社交场合，减少或者拒绝参与社交活动，从而体验到较强的孤独感<sup>[23]</sup>。孤独感与个体的社交回避两者之间会相互作用，一方面，孤独感会加剧个体与他人和社会的疏离；另一方面，这种人际的疏离又会加剧个体的孤独感体验，使得个体的孤独感水平更高。因此，大学生的幸福感既会受到自尊水平的影响，也会受到社交回避与苦恼和孤独感的影响。

调节效应检验发现人际信任能够有效的调节大学生孤独感对总体幸福水平影响效应的大小。研究假设 4 得到验证。与人际信任水平较高的大学生相比，低人际信任的个体更容易受到孤独感的影响。简言之，随着人际信任程度的降低，孤独感对幸福感的影响增强。因此，人际信任是调节幸福感的重要因素。指导大学生建立良好的人际关系，获得较高的人际信任，能够有效的提升大学生的幸福感。

高自尊个体该如何提升幸福感呢？人

本主义认为，我们应该做一个行为遵从自己的内心需要和价值观，而非屈从社会所期待的角色的心理健全者。教育工作者应该教导学生遵从自己内心的需要，教导高自尊的个体正确、客观的认识自己，不畏人言；教导学生所作所为只要达到自己的期望就行，不要过于期待他人的评价，使个体对自己的认知评价完全建立在自己的价值观上，而无需在意他人的评判；倡导学生在校内校外进行适当的社交活动，建立属于自己的人际网络与人际归属感。

总体上，本研究结果较好的厘清了五个研究变量间的作用关系，为如何提升大学生的幸福水平提供了重要的依据。幸福感是一种重要的心灵体验，与内部主观因素和外部客观因素都有密切联系。大学生的总体幸福感不仅关系学习和心理健康，更影响着今后的就业发展乃至自身价值。基于本研究得出的结论，我们可以提出几条合理的教育建议。首先，学校及教育工作者应重视对大学生人际交往技能的训练，帮助大学生建立积极友好的人际关系，提高人际信任，减少其孤独感，进而使其更好应对学校以及社会中的各种问题，提高其心理健康水平以及幸福感。其次父母在教育孩子时，不要过多的强调非黑即白，万事万物并没有绝对的标准，要允许孩子犯错。最后，学生自己应该正确的理解自我的价值、正确感知自我的能力、接纳整体自我。

## 5. 结语

本研究也存在一定的局限性。首先、本研究采用自评问卷收集数据，自我报告与临床评估之间存在差距。其次、本研究作为一个横断相关研究，只能通过统计模型来推断各个变量之间的因果关系，我们可以通过后续的实验研究来进一步验证这个因果假设模型。

### 参考文献

- [1] 刘会会. 幸福感及其影响因素研究进展的综述[J]. 科教文汇(中旬刊), 2010 (12): 181 - 197.
- [2] E D. Subjective well-being.[J]. Psychological bulletin, 1984, 95 (3).
- [3] 刘秀艳, 司秀玉, 吴少敏. 大学生社会支持、自尊与主观幸福感的关系研究[J]. 社会心理科学, 2009, 24 (03): 56 - 59.
- [4] 沙晶莹, 张向葵. 中国大学生自尊变迁的横断历史研究:1993~2013[J]. 心理科学进展, 2016, 24 (11): 1712 - 1722.
- [5] 田黛, 陆运清, 安晓强, 等. 学业自我效能感、社交焦虑对大学生主观幸福感的影响研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2012, 20 (08): 1241-1243.
- [6] 张雪凤, 高峰强, 耿靖宇, 等. 社交回避与苦恼对手机成瘾的影响:孤独感、安全感和沉浸的多重中介效应[J]. 中国临床心理学杂志, 2018, 26 (03): 494 - 497.
- [7] 李欣, 刘冯铂, 杜若飞, 等. 残疾人领悟社会支持对其社交回避及苦恼的影响:自尊的调节作用[J]. 心理技术与应用, 2016, 4 (11): 648-655.
- [8] 岳彩镇, 黄希庭. 反思自我评价研究述评[J]. 心理科学, 2012, 35 (03): 735 - 739.
- [9] Tu Y, Zhang S. Loneliness and Subjective Well-Being Among Chinese Undergraduates: The Mediating Role of Self-Efficacy[J]. Social Indicators Research, 2015, 124 (3).
- [10] Peter S. Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation, Weiss R.S. (Ed.), MIT Press, Cambridge, MA (1975)[J]. Elsevier, 1977, 8(1).
- [11] 曲可佳, 邹泓, 余益兵. 青少年孤独感与人格五因素的关系:人际关系能力的中介作用[J]. 心理学探新, 2010, 30 (06): 75 - 80.
- [12] 万尚殊. 大学生述情障碍、孤独感、自尊与网络成瘾的关系研究[D]. 江西师范大学, 2018.
- [13] Bozoglan B, Demirer V, Sahin I. Loneliness, self - esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: A cross - sectional study among Turkish university students[J]. Scandinavian Journal of Psychology, 2013, 54 (4).
- [14] 叶婷. 社交网站使用强度对孤独感的影响:社会比较和自尊的中介作用[D]. 山东师范大学, 2019.
- [15] 戴革, 雷良忻, 邓稳根, 等. 医科大学生孤独感与自尊的相互关系探讨[J]. 中国健康心理学杂志, 2009, 17 (11): 1352 - 1354.
- [16] 金鑫, 李岩梅, 李小舒, 等. 网络社交态度、网络信任、人际信任与社交焦虑、孤独感之间的关系[J]. 中国临床心理学杂志, 2017, 25 (01): 185 - 187.
- [17] D M, R S N. Loneliness at adolescence: Correlates, attributions, and coping.[J]. Journal of youth and adolescence, 1983,12 (2).
- [18] 衡书鹏, 赵换方, 牛更枫, 等. 朋友圈点赞与主观幸福感的关系:一个有中介的调节模型[J]. 心理发展与教育, 2020, 36 (03): 341-349.
- [19] 徐晓攀, 牛宗岭. 同伴拒斥与家庭贫困儿童幸福感:有调节的中介效应[J]. 中国临床心理学杂志, 2019, 27 (04): 795 - 799.
- [20] 姚若松, 郭梦诗, 叶浩生. 社会支持对老年人社会幸福感的影响机制:希望与孤独感的中介作用[J]. 心理学报, 2018, 50 (10): 1151-1158.
- [21] Jin Y, Zhang M, Wang Y, et al. The relationship between trait mindfulness, loneliness, regulatory emotional self-efficacy, and subjective well-being[J]. Personality and Individual Differences, 2020,154.
- [22] 王蒙蒙. 中学生自尊与孤独感的相关研究[J]. 知识经济, 2019 (06): 158 - 159.
- [23] 彭顺, 汪夏, 牛更枫, 等. 负面评价恐惧对社交焦虑的影响:基于社交焦虑的认知行为模型[J]. 心理发展与教育, 2019, 35 (01): 121 - 128.

## 吸烟社交情境对吸烟者注意偏向的影响

范雨萌 浙江师范大学 邮箱：[2455369734@qq.com](mailto:2455369734@qq.com)

**摘要：**本研究采用以社交情境为启动的点探测任务，考察吸烟社交情境对吸烟者注意偏向的影响。实验采用 2 被试类型（现在每日吸烟者；非吸烟者） $\times$ 2 社交情境类型（吸烟社交情境；非吸烟社交情境）混合设计，因变量为注意偏向。结果显示，社交情境类型与被试类型的交互作用显著。在吸烟社交情境条件下，吸烟者的注意偏向显著大于非吸烟者的注意偏向。研究表明吸烟社交情境可能是影响吸烟者注意偏向的重要因素。

**关键词：**吸烟社交情境；吸烟者；注意偏向

### 1. 引言

吸烟危害大，已成为致死的第二大风险因素(Warren, Jones, Eriksen, & Asma, 2006)，然而吸烟率居高不下。尽管人们已经意识到吸烟对身体健康造成严重的危害，但是吸烟行为仍在继续(Le & Scemama, 2005)。

吸烟者对吸烟相关物品的注意偏向会影响吸烟行为的重要因素。注意偏向是指个体对特定刺激表现出较高程度的敏感性并且常常伴随着选择性注意的现象(高笑, 陈红, 2006)。Robbins 和 Ehrman (2004) 在尼古丁成瘾相关研究中，将成瘾者的注意偏向定义为，相比中性刺激，与成瘾有关的特定刺激更能占用成瘾者的注意资源。我国研究者认为，药物依赖者的注意偏向是指药物依赖者会优先注意药物相关线索，从而出现难以抑制的用药冲动，以致注意力难以集中在与药物相关线索无关的事物上(范成路, 赵敏, 杜江, 2008)。Mogg 等人(2005) 利用视觉探测任务探究吸烟者和非吸烟者对吸烟相关物品的注意偏向。结果发现，吸烟者对出现在吸烟相关物品图片后探测刺激的反应时小于对出现在中性图片后探测刺激的反应时。该研究表明，吸烟者对吸烟相关物品存在注意偏向。有研究使用点探测范式探究吸烟者对吸烟相关物品的注意偏向，其中使用了吸烟相关的字词和吸烟相关的图片作比较，结果也发现，无论是使用字词还是图片作为实验材料，吸烟者对吸烟相关物品的注意偏向均大于对中性物品的注意

偏向(Bradley, Field, Mogg, & De Houwer, 2004)。

社交情境会对吸烟者的注意偏向产生影响。在我国，社交情境中的吸烟行为是常见现象。在我们的日常生活中，有许多与吸烟相关的社交情境，如酒吧、KTV 等社交情境。研究表明，吸烟者处于与他们平常吸烟条件接近的情境中时，会对吸烟相关物品图片表现出更大程度的注意偏向(Ehrman, Robbins, Bromwell, Lankford & Monterosso, 2002; Waters, Shiffman, Bradley, & Mogg, 2003)。吸烟相关的社交情境可能对吸烟者的注意偏向存在诱发作用，使吸烟者对吸烟相关物品表现出注意偏向。我国的一项研究结果发现，随着个体年龄的增长，社交需求成为个体第一次吸烟的主要原因(李丽霞, 邹宇华等, 2007)。Shiffman 等人(2002) 对吸烟者社交群体吸烟行为的研究表明，当吸烟者属于该社交群体时，社交因素对吸烟者吸烟行为的影响是最强的。吸烟者通常会受到社交关系的影响，更容易与其熟悉的人一起吸烟(方菁, 肖水源等, 2017)。因此，有必要探讨吸烟社交情境对吸烟者的注意偏向的影响。

### 2. 方法

**2.1 被试** 线上招募了 37 名现在每日吸烟者，34 名非吸烟者，均为男性。具体信息见表 1。吸烟者界定的标准如下：(1) 最近一个月每天至少吸 1 支烟的个体；(2) 最近一个月日均吸烟量达到 1 支以上；(3) 没有

使用除了酒精和香烟以外的其他成瘾物，且没有达到有害饮酒（酒精使用障碍筛查量表得分 $\geq 7$ ）的标准；（4）吸烟类型为吸食香烟而非其他香烟替代品（如，电子烟）；（5）最近一个月有过社交性吸烟行为（如，最近

一个月在社交场所吸过烟，社交情境下相互递烟行为等）；（6）头部没有受到过严重创伤；（7）无精神病史；（8）视力正常；（9）右利手。非吸烟者满足（6）（7）（8）（9）。

表 1 被试信息描述统计

	吸烟者 (n=37)	$M \pm SD$	非吸烟者 (n=34)	$t$
年龄	$21.44 \pm 2.13$		$20.57 \pm 2.03$	1.77
尝试吸烟年龄	$16.49 \pm 2.12$		-	-
开始吸烟年龄	$18.08 \pm 2.15$		-	-
日均吸烟数量	$10.15 \pm 5.98$		-	-
吸烟渴求均分	$3.35 \pm 1.30$		-	-
尼古丁依赖均分	$0.44 \pm 0.33$		-	-

**2.2 实验设计** 2 被试类型（现在每日吸烟者；非吸烟者） $\times$ 2 社交情境类型（吸烟社交情境；非吸烟社交情境）混合设计。

自变量：被试类型，为被试间变量；社交情境类型，为被试内变量。

因变量：注意偏向，指标为对吸烟相关物品的注意偏向得分（在点探测范式中，RT 不一致 - RT 一致）。

**2.3 工具** （1）人口学问卷。问卷内容包括姓名、性别、年龄、学历、是否为右利手；吸烟者需要填写烟龄、日均吸烟数量，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。

（2）尼古丁依赖量表（FTND）。采用 Heatherton 等人（1991）尼古丁依赖评估量表。该量表一共包括 6 道题目。题目如下：你早上睡觉醒来之后过多久会吸第一支烟；你是否在日常生活中的一些禁烟场所里面

很难控制自己的吸烟的需求；你认为哪一支烟最不愿意放弃；你每天吸多少支烟；你早上睡醒后的第一个小时里面是否比其他时间吸烟数目更大；你卧病在床时是否仍旧吸烟。转换计分后的 6 个项目总分介于 0-10，得分越高表明尼古丁依赖程度越高。

（3）吸烟渴求量表（QSU-brief）（Tiffany & Drobes, 1991）。该量表为吸烟渴求量表的修订版简版，一共 10 个项目，7 点评分。吸烟渴求量表有两个维度，一个维度是吸烟渴求与吸烟打算，另一个维度是吸烟急迫性与对摆脱不良情绪的预期。

（4）实验图片。拍摄 3 张吸烟社交情境图片（饭店、KTV、棋牌室），3 张非吸烟社交情境图片（快餐店、教室、图书馆），3 对吸烟相关物品和中性物品相匹配的照片作为实验材料，见图 1 和图 2。



图 1 吸烟社交情境和非吸烟社交情境图片

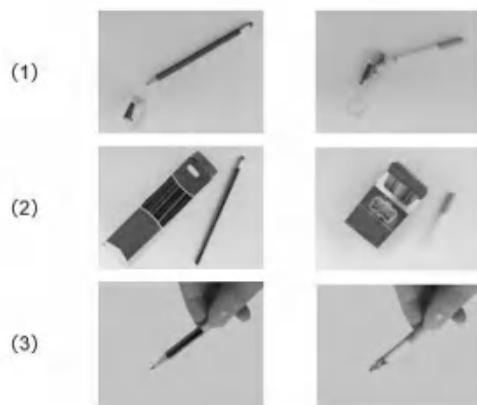


图 2 吸烟相关物品图片和中性物品图片

(5) 改编的点探测任务（见图 3）。使用 E-prime 2.0 进行编程。吸烟社交情境图片和非吸烟社交情境图片随机呈现，每张图片在每个 block 中呈现 6 次。正式实验共有 1 个 block，共 36 个 trial。线索图片为 3 张吸烟相关物品图片与 3 张中性图片匹配呈现。为保证社交情境下吸烟者注意的持续性，本研究的时长控制在 8 分钟以内。

实验程序：在屏幕中间呈现一个注视

点，然后会出现一张社交情境图片，图片呈现 3000ms。图片消失，再次呈现注视点 1000ms。接下来，在屏幕中会出现一对物品图片，图片消失后会在其中一侧出现一个探测点。探测点出现的位置与之前吸烟相关图片位置一致时，是一致线索条件；探测点出现的位置与之前吸烟相关图片位置不一致时，是不一致线索条件。一个 block 中一致线索和不一致线索呈现的概率各为 50%。

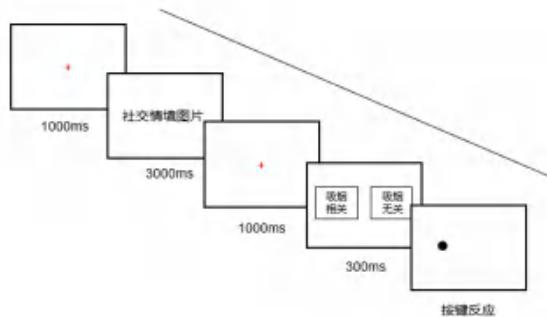


图 3 点探测范式流程图

(6) 图片效价和唤醒度问卷（自编）。实验结束后让被试对先前的实验图片进行 1 到 5 打分，让被试回答：“该图片引起你的吸烟渴求的程度、该图片给你的情绪带来的愉悦程度、该图片让你有社交动机的程度”。

**2.4 数据统计** 使用 SPSS 22.0，采用重复测量方差分析方法对结果进行处理。

(1) 剔除 3 个标准差以外的数据以及错误反应的数据；(2) 分别将吸烟社交情境条件下、非吸烟社交情境条件下，一致线索条件的 trial 的数据合并，不一致线索条件的 trial 的数据合并，计算各条件下反应时的平均值；(3) 用不一致线索条件下反应时的平均值减去一致线索条件下反应时的平

均值，得到该社交情境条件下的注意偏向分数。

### 3. 结果

#### 3.1 吸烟者和非吸烟者在不同社交情境条件下的反应时和注意偏向得分

对吸烟者和非吸烟者在不同社交情境条件下的反应时和注意偏向得分进行描述统计，结果如表 2 所示。在吸烟社交情境条件下，吸烟者的注意偏向得分为正值，这说明吸烟者对吸烟相关物品图片出现了注意偏向；在非吸烟社交情境条件下吸烟者和非吸烟者的注意偏向得分均为负值，这说明在该社交情境条件下吸烟者和非吸烟者对吸烟相关物品图片均没有表现出注意偏向。

表 2 吸烟者和非吸烟者在不同条件下的反应时和注意偏向得分

社交情境类型	线索一致性	吸烟者 (n=37)	非吸烟者 (n=34)
		M±SD	M±SD
吸烟社交情境	一致	401.55±47.03	381.66±53.65
	不一致	411.45±62.19	370.18±43.73
	注意偏向得分	10.00±27.24	-11.53±25.10
非吸烟社交情境	一致	411.78±54.35	376.84±42.27
	不一致	407.83±57.00	373.98±43.16
	注意偏向得分	-3.84±34.33	-2.94±27.49

#### 3.2 吸烟者和非吸烟者在不同社交情境条件下注意偏向得分的差异

采用重复测量方差分析，检验吸烟者和非吸烟者在不同社交情境条件下注意偏向的差异。社交情境类型的主效应显著， $F(1, 70) = 4.86, p=0.031, \eta^2=0.068$ ；被试类型的主效应显著， $F(1, 70) = 4.99, p=0.029, \eta^2=0.069$ ；社交情境类型和被试类型的交互作用显著， $F(1, 70) = 4.51, p=0.037, \eta^2=0.063$ 。

$$\eta^2=0.063。$$

进一步进行简单效应分析，探究不同类型的被试在不同社交情境条件下的情况。结果显示，在吸烟社交情境条件下吸烟者和非吸烟者的注意偏向存在显著差异， $F(1, 70) = 11.03, p=0.001, \eta^2=0.141$ 。其中，吸烟者的注意偏向显著大于非吸烟者的注意偏向。在非吸烟社交情境条件下，吸烟者和非吸烟者的注意偏向不存在显著差异。见图 4。

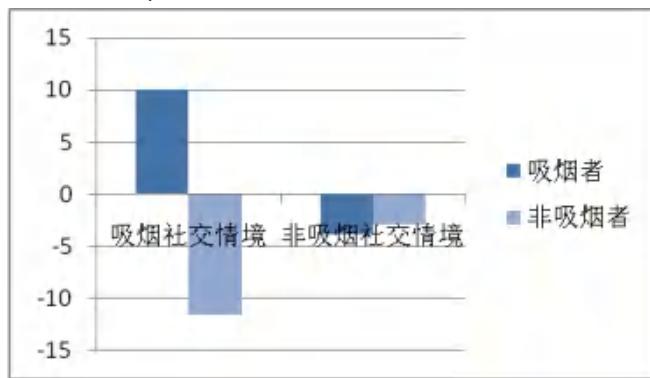


图 4 吸烟者和非吸烟者在不同社交情境条件下的注意偏向得分描述图

## 4. 讨论

### 4.1 吸烟者在吸烟社交情境条件下的注意偏向

首先，本研究结果显示，在吸烟社交情境条件下，吸烟者的注意偏向分数显著大于非吸烟者的注意偏向分数。这表明在吸烟社交情境下，与非吸烟者相比，吸烟者会对吸烟相关物品产生更大程度的注意偏向。以往也有研究表明，那些与吸烟行为本身并没有直接关联的吸烟相关情境，可能会间接影响吸烟者的吸烟行为 (Shiffman, Dunbar, Li, et al., 2014)。成瘾相关的研究者认为，成瘾者会在过往的物质使用经历中建立起联结学习 (Hanuschkin, Ganguli, & Hahnloser, 2013)。Carter 和 Tiffany (1999) 提出的线索-反应理论认为，吸烟者在接触经常吸烟的场所、吸烟时经常在一起的人以及吸烟时经常从事的活动时，会引发吸烟者对吸烟相关物品的一系列反应。当吸烟者暴露在这样的吸烟社交情境中，即使情境中未出现与吸烟直接相关的物品（香烟、打火机等），也会诱发吸烟者的吸烟行为。

其次，本研究结果显示，吸烟者在吸烟社交情境下对吸烟相关物品存在注意偏向，在非吸烟社交情境下不存在注意偏向。但是，以往关于吸烟者对吸烟相关物品的注意偏向研究结果显示，吸烟者对吸烟相关物品存在注意偏向。这表明，在非吸烟社交情境中，吸烟者的注意偏向受到了抑制。双重加工模型理论 (Stacy & Wiers, 2010) 认为，不同加工类型的认知加工过程（冲动加工过程和反思加工过程）间的不平衡导致了行为

的趋近。冲动过程是快速的和自动化的过程，相反，反思过程执行更慢并且需要通过考虑过去经历和未来可能产生的行为后果来产生对成瘾性趋近偏向行为的自我控制 (Friese & Hofmann, 2009)。本研究中，吸烟者在吸烟社交情境条件下，面对吸烟相关物品时，其反思系统减弱，冲动系统增强，导致吸烟冲动和较差的自我控制，对吸烟相关物品表现出较大程度的注意偏向；在非吸烟社交情境条件下，吸烟者考虑到在非吸烟社交情境，如教室，吸烟是不恰当行为，其反思系统增强，冲动系统减弱，因此抑制了吸烟冲动，加强了自我控制，未显示出对吸烟相关物品的注意偏向。

总而言之，吸烟社交情境可能是影响吸烟者的注意偏向的重要因素。

### 4.2 研究不足与展望

本研究仍然存在一些不足。首先，由于客观因素限制，本研究所选取的吸烟者均为男性大学生，而且吸烟年龄相对来说比较短，因此这样的抽样方法会产生一定的抽样误差。在未来的研究中，研究者可以针对不同的吸烟年龄阶段、不同的性别等不同类型的吸烟者在吸烟社交情境下的注意偏向进行研究，以此对研究结果进行拓展。其次，在本项研究中，研究材料为自主拍摄的平面图片。在未来的研究中，研究者可以加强对研究材料的设计与处理，就比如说采用先进的 3D 技术来对图片进行处理加工，以此增强研究材料的真实性，从而获取到更加接近现实的社交情境下吸烟者的注意偏向的情况。

## 参考文献

- Bradley, B., Field, M., Mogg, K., & De, H. J. (2004). Attentional and evaluative biases for smoking cues in nicotine dependence: component processes of biases in visual orienting. *Behavioural pharmacology*, 15(1), 29-36.
- Carter, B. L., & Tiffany, S. T. (1999). Meta-analysis of cue-reactivity in addiction research. *Addiction*, 94(3), 327-340.

- Ehrman, R. N., Robbins, S. J., Bromwell, M. A., Lankford, M. E., Monterosso, J. R., & O'Brien, C. P. (2002). Comparing attentional bias to smoking cues in current smokers, former smokers, and nonsmokers using a dot-probe task. *Drug and alcohol dependence*, 67(2), 185-191.
- Hanuschkin, A., Ganguli, S., & Hahnloser, R. (2013). A Hebbian learning rule gives rise to mirror neurons and links them to control theoretic inverse models. *Frontiers in neural circuits*, 7, 106.
- Heatherton, T. F., Kozlowski, L. T., Frecker, R. C., & Fagerstrom, K. O. (1991). The Fagerström test for nicotine dependence: a revision of the Fagerstrom Tolerance Questionnaire. *British journal of addiction*, 86(9), 1119-1127.
- Hofmann, W., Friese, M., & Strack, F. (2009). Impulse and self-control from a dual-systems perspective. *Perspectives on psychological science*, 4(2), 162-176.
- Le, F. A., & Scemama, O. (2005). Epidemiology of tobacco smoking. *Revue des maladies respiratoires*, 22(2), 27-32.
- Mogg, K., Field, M., & Bradley, B. P. (2005). Attentional and approach biases for smoking cues in smokers: an investigation of competing theoretical views of addiction. *Psychopharmacology*, 180 (2), 333-341.
- Robbins, S. J., & Ehrman, R. N. (2004). The role of attentional bias in substance abuse. *Behavioral & Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(4), 243-254.
- Shiffman, S., Dunbar, M. S., Li, X., et al. (2014). Smoking patterns and stimulus control in intermittent and daily smokers. *PLoS One*, 9(3), e89911.
- Shiffman, S., Gwaltney, C. J., Balabanis, M. H., Liu, K. S., Paty, J. A., & Kassel, J. D., et al. (2002). Immediate antecedents of cigarette smoking: an analysis from ecological momentary assessment. *Journal of Abnormal Psychology*, 111(4), 531-545.
- Stacy, A. W., & Wiers, R. W. (2010). Implicit cognition and addiction: a tool for explaining paradoxical behavior. *Annual review of clinical psychology*, 6, 551-575.
- Tiffany, S. T., & Drobes, D. J. (1991). The development and initial validation of a questionnaire on smoking urges. *British journal of addiction*, 86(11), 1467-1476.
- Warren, C. W., Jones, N. R., Eriksen, M. P., & Asma, S. (2006). Patterns of global tobacco use in young people and implications for future chronic disease burden in adults. *Lancet*, 367(9512), 749-753.
- Waters, A. J., Shiffman, S., Bradley, B. P., & Mogg, K., (2003). Attentional shifts to smoking cues in smokers. *Addiction*, 98(10), 1409-1417.
- 范成路, 赵敏, 杜江. (2008). 药物相关线索的注意偏向与渴求. 中国药物依赖性杂志, 17(6), 406-409.
- 方菁, 肖水源, & 江慧. (2017). 相关环境刺激对吸烟行为的影响. 中国临床心理学杂志, 25(3), 561-565.
- 高笑, & 陈红. (2006). 消极身体意象者的注意偏向研究进展. 中国临床心理学杂志, 14(3), 272-274.
- 李丽霞, 邹宇华, 鄢艳晖, 李燕芬, & 张丕德. (2007). 广东省居民吸烟现状调查. 中国公共卫生, 23(7), 790-792.

## 潜意识在心身健康中的体现

### ——浅谈心身健康在社区服务中的应用

吴键 浙江省第二监狱 邮箱：[tianzhaodi@163.com](mailto:tianzhaodi@163.com)

**摘要：**文章以人的潜意识与显意识相互作用在人体的反映为基础，结合传统中医的理论和事例，阐述心身健康与否，是由人的潜意识决定的。以调整心身健康的理论为抓手，引入数据化理念，提出了实际应用在社区服务中的可行性思路，为更好的开展社区服务提供了一定的参考。

**关键词：**潜意识；情志；APP

潜意识是心理学术语的一种心理语言，是指人类心理活动中未被觉察的部分，是人们“已经发生但并未达到意识状态的心理活动过程”。我们是无法觉察潜意识的，它影响意识体验的方式却是最基本的一我们如何看待自己和他人，如何看待我们生活中日常活动的意义，我们所做出的关乎生死的快速判断和决定能力，以及我们本能体验中所采取的行动。潜意识所完成的工作是人类生存和进化过程中不可或缺的一部分，它包括原始本能、冲动、童年心理印记、环境熏陶、观念、人格等一系列因素。

社区服务是指以社区为基本单元，以各类社区服务设施为依托，以社区全体居民、驻社区单位为对象，以公共服务、便民利民服务为主要内容，以满足社区居民生活需求、提高社区居民生活质量为目标，党委统一领导、政府主导支持、社会多元参与的服务网络及运行机制。它与别的服务体系不同，社区服务具有福利性、群众性、地缘性和互助性的特征，其原则有以人为本的原则、社会化方向的原则、特殊群体为重点的原则、社会效益为首的原则和因地制宜协调发展的原则。

二者表面看起来，似乎风牛马不相及，但其隐藏处还是有联系的。潜意识是每个个体所具有的，社区服务则是群体组织起来为个体服务的，因此，如果社区服务中能融合潜意识的元素，理应能够更有效率地进行社区服务，尤其是社区的公共安全和卫生服务上更为突出。

首先，从个体说起，人身体的种种整体行为是靠显意识（大脑意识）指挥的，显意识指挥身体的眼、耳、鼻、舌、身、意，去进行各种各样的人类自然活动和社会活动，接触色、声、香、味、触、法，并通过这些活动得到眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识，以满足生命的需要。这是一个完整的生命活力圈，也是人类显意识与生命潜意识互相协作，互相依存共同完成的生命杰作。这里的法的概念为心所捕捉的事物事象，也就是我们现在所说的注意力关注到的事物。这里的意识，第六识的意识，是将前五识的知觉，于内在层面予以反复捕捉的所谓思考、感情等等的作用，同时也包含作梦、想象过去或未来等等，与五识并无直接关联的自主性作用。

在正常情况下，人类身体的五脏六腑是在潜意识的指挥下正常运作的。肚子饿了，也就是肠胃空转，营养不足了，潜意识就通知显意识“身体饿了”，需要进食了。于是显意识就指挥手脚去进行制作食物的工作，然后指挥手嘴进行吃饭的行为。吃饱了潜意识通知显意识，嘴就停止进食。在这样一个生命过程中显意识和潜意识默契配合，各器官就可以正常地进行动作，身体也不会有任何不适的感觉。我们仔细考察身体在生命过程中的细节，会发现当生命进行本能的动作时，显意识一般都会遵从潜意识的要求去指挥身体运作的。

但是，当显意识违反潜意识的指挥而随心所欲时，这一器官的运作就会出现异常。

比如显意识可以随心所欲地不顾肠胃的接受能力大吃大喝，这时肠胃就有不负重荷的状况出现，身体于是出现不适，显意识明显地会被潜意识警告。这就是说显意识指挥的行为出现了“暴”和“过”，五脏就要出现病态。病态是什么？现在看来就是由潜意识指挥的五脏六腑不喜欢的过分之举。谁不高兴？潜意识不高兴。

在人的生命过程中，如果大脑指挥的显意识做的不过分（最起码是潜意识不认为是过分的行为），各器官就不会跟显意识为难，身体就好好运转，潜意识就正常地指挥机体为身体服务，让身体活得健康。但是如果显意识非要找不痛快（其实它是在寻找显意识认定的痛快），潜意识宁愿让身体的内部器官去坏死，也不会让显意识为所欲为。这是人类生命现象中的一个奇怪逻辑。

对抗的开始，潜意识用病态来阻止显意识指挥的行为，若显意识还不改悔，一意孤行，那么潜意识就抱定必死的信念与身体同归于尽。这就是潜意识的行为逻辑。只要显意识非要身体过分地去做某一项事情（或者行为），身体的内部器官（五脏）就会在潜意识的指挥下以病态和死亡来对抗。

这种行为逻辑应该肯定是一种有意识的行为，因为这是一种可以重复的过程。只要显意识指挥了上述行为，身体的潜意识就会做出判断，并进行对抗。所以这种过分行为了造成的结果显然不是大脑的“显意识”能够指挥的，也不是他能够左右的。

现代人的社会生活节奏快而繁杂，同时，对于潜意识的认识和研究也不在普罗大众中流行。因此，人们在有意识地进行社会活动时，很容易在不知不觉中违背了潜意识的意志，进而在心理上会产生各种有害身体的情绪，导致在身体上会得各种慢性病，甚至出现危害公共安全的事件；或者直接导致身体得了慢性病或急症。

在研究身体的这一生命过程时，中国几千年前的中医对此有着独到的见解，黄帝内经《素问》中说：“知道者，法于阴阳，和

于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

“法于阴阳，和于术数”，这是《黄帝内经》的养生总原则，本质的含义就是要顺从自然规律生活。“和于术数”的意思就是说要符合术数，术数就是方法，技术，方法和技术都可以用数字来表示。“和于术数”最重要的还是一个“和”字，一个人要想身体健康，要想长寿，最重要还是“和”，跟大自然和，跟社会和，跟别人和，跟自己身体心理和，跟自己的形体与精神和。

当人们与自然、社会乃至自己的身体不和时，人们自己的潜意识就会早早地让自己离开人世。不久前因肺癌在五十岁年龄时就已经逝世的贝壳公司创世人左晖就是一个典型的反例。虽然在赚钱开公司方面，他是一个值得被人称赞的人物，但如此巨大的财富，也留不住他的性命，可以说在养生保健方面他是一个失败者。因此，社区服务在卫生服务方面的内容可以进一步拓展，即当人们在自己身体出现些许状况时，提供必要的帮助，不光是做一些提醒，更可以做一些督促、督导，免得到时事情真的发生了，再来救，或许已经迟了。有道是：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。”正是此理。**【1】**

#### 《素问·四气调神大论》

中医经常把情志和脏器连在一起，是解释和说明显意识和潜意识互相关系和互相影响一种学说，把情志和气连在一起进行研究，中医在很多方面描述出显意识对潜意识的影响和潜意识对显意识的行为反弹，正说明了数千年前中医关于人情志的研究与后世所研究的潜意识，几乎是重叠的，这是现代医学所没有的独到之处，如中医情志疗法中的五志相胜疗法。中医的情志疗法，最早可能与远古人类的原始文化有关，那个时代的巫，不同于后来的巫婆之类，而是拥有一定知识、技能和从事一些精神调节活动的人，可以给人以心理导向、情绪疏导或安慰，或配合一些药物与导具来为人防治疾病。

《黄帝内经》中说：“古之治病，惟其移精

变气，可祝由而已。”这“祝由”就是远古、上古时期的情志疗法之一。

随着时间的演进，医术从巫术中分离了出来。五志相胜疗法就应运而生，《后汉书·方术传》记载：有一太守病重日久，华佗诊后认为须用“盛怒”激他才可有治，于是多多地接收诊金而不见疗效，又无故离去不再给其诊治，并且留下字条辱骂太守。太守果然大怒，命手下追杀华佗而又扑空，太守因过度发怒，口吐黑血而后痊愈。现代也有老中医不用任何药物，一下子把一老太太胀成孕妇那么大的肚子给治好的例子。这种例子，在古书上被记载的有很多，医书上有，其他书上也有。五志相胜疗法运用五行相生相克的原理来治疗异常情绪、不良心理和行为活动以达到五志的相互协调和心身健康，它是情志疗法传统思想中的一块瑰宝，对心身疾病的治疗具有重要的方法论意义。

当人们得了疾病，才会想到去找医生治疗疾病，一个好的医生最重要的本领在于，他能够通过诊断病人的身体，敏锐地感觉到病人体内潜意识的思维活动，反过来指导病人停止过激的显意识思想活动，以适应潜意识的要求，而不是不停地给人开药甚至开刀。这就是说，实际上医生应该是人的潜意识的诠释者，同时它也能够对病人的显意识的行为进行正确的指导。一般来说通过数亿年的身体健康实验提炼出来的“本能”：潜意识，是人能否健康生活的最重要的保证。显意识只是一个人的经验，而潜意识则是无数生命的实验结果，所以适应本能才能健康。

而社区服务最终还是为人服务的，因此从人的潜意识入手，引导人们培养更健康的心态和生活习惯，最终构建出民主法治、诚信友爱、充满活力、安定有序、人与自然和谐相处的社会主义和谐社会。结合当今大数据、信息化时代，可以做出以下拓展：

**1、开发相关 APP。**以一个街道甚至一个县市为范围，划分出相关社区，具有定位功能，以使用者的家庭所在为基准进行分类。为每个使用者提供情绪管理指南，指导

人们在发生剧烈的喜、怒、忧、思、恐等情绪时，该如何处理和应对，不仅把原理讲清楚，更提供足够的资源。另外，通过每个使用者的使用情况，推断出此人容易得哪方面的心身疾病，进而提供足够可行的调理方案，供使用者选择后，让使用者进行反馈，这能起到监督作用，在得到相应的反馈后，进一步判断，相应使用者是否需要社区派人提供足够的帮助。

其具体原理有：

#### （1）五志安居，心身健康

肝属木，在志为怒，怒息则肝泰；心属火，在志为喜，喜悦则心和；脾属土，在志为思，思静则脾健；肺属金，在志为忧，忧解则肺舒；肾属水，在志为恐，恐安则肾荫。

#### （2）五志过度，心身异常

情志在肝为怒，怒不可过，大怒则伤肝，在声为呼，在变为握；情志在心为喜，喜不可甚，大喜则伤心，在声为笑，在变为忧；情志在脾为思，思不可久，久思则伤脾，在声为歌，在变为哆；情志在肺为忧，忧不可过，过忧则伤肺，在声为哭，在变为咳；情志在肾为恐，恐不可巨，巨恐则伤肾，在声为呻，在变为栗。五志失调则危害健康而治病。**【2】郑怀林情志疗法[M].北京，中国中医药出版社，2002；25-26**

人在没事的时候，情绪往往是平和的，但是在人与人的相处和互动中，无论是如意还是不如意，都会使人产生情绪，如自家的车被别人刮了，进出社区道路互不让路堵对方，夫妻之间的各种不和谐，得了慢性疾病不懂用什么心态去面对，等等。有的地方就有江湖，有的地方就有七情六欲产生。因此，在一个社区甚至一个街道的范围里，总会有人产生强烈的喜怒忧思恐等情绪，现代很多情绪的描述都是从英语翻译过来的，其实这都包含在人的七情之中，如有一个词叫焦虑，它就可以归类到恐的情绪里，而抑郁则可以归类到忧的情绪里。在 APP 中，人们选择了自己当下相应的情绪选项后，可以提醒人们，此类情绪对人的伤害有哪些，调

节自己情绪的建议，甚至可以提供针对性的措施：

(1) 播放合适的音乐来帮助调节过分的情绪，从心理学角度上看，这就是音乐疗法，这个方法在我国古代也都有应用。

(2) 播放合适的影片，如恐怖片、喜剧片、悲情片等，以电影给人带来的情绪体验来调节人们自身的情绪。

(3) 结合中医养生的理论，提供人们吃相应的食物，也可以提供相应的药膳服务，当然这药膳服务就要额外付费购买了，同时，也需要社区或街道具备相应服务能力。宋·张杲的《医说》：“今之医者，唯知疗人之疾而不知疗人之心。”正是阐述了好的医生要善于治疗人的心病。

(4) 提供专业的心理咨询付费服务，当然作为社区来说，这心理咨询的付费服务还需要设计谋划一下，否则即使有，用处也不大。

(5) 该 APP 能自动根据人们情绪的强烈持久情况，延时询问，对相应的使用者提出关心，甚至督促采取相关的调节办法，并把相关数据保密地存储在服务器里，一年到头了，像支付宝那样，出一份年度情绪报表，根据本份报表的情况，推断出相应使用者容易被什么情绪影响导致得什么慢性病，需要做哪些预防可以改善。

(6) 不仅能自己选择自己的情绪选项，

还能选择身边家人的情绪选项，用以系统计算和判断家人的情绪状况及对该家人提出相应的建议。

**2、调整社区建筑细节。**以人为本，根据本社区的道路和建筑的组成格式，分析判断出容易导致人们出行受阻的节点，进行合理可行的调整改建，并在相应 APP 上设立住户提建议的渠道，且及时回应。

**3、请专家讲课。**定期请有关专家到社区巡回讲课，在广发通知的情况下，由社区工作人员邀请社会内适合听课的人员前来听课，并定期回访。如有些刑释人员不一定能短时间很好地处理人际关系以及情绪管理也欠缺，就适合被邀请去听课。

**4、中医按摩。**人身上有各种经脉和穴位，有些经脉和穴位的按压等刺激，可以调节情绪。就社区服务来讲，可以聘请中医按摩师为需要服务的人员提供按摩服务，或者从社会吸引中医按摩师来社区开店，租金从低价逐渐涨到某个特定的价格上。

潜意识对人的心身健康起的作用，还没有完全被摸索通透，还有待于中外学者继续研究发掘，但目前已经有一些理论可以应用到具体事务中了，那就可以边应用边摸索，逐渐把这项学科、这项工作做得更完善。同时，相关的社区服务也永远在路上，有待逐步完善和提高。



# 成年男性酒精依赖对攻击行为的影响：有调节的中介模型\*

邹洋<sup>1</sup> 陈莉<sup>1</sup> 温州医科大学精神医学学院应用心理系 邮箱 1769835782@qq.com

**摘要：**目的：在中国北方汉族男性人群中，探讨酒精依赖与攻击行为的关系，并着力考察个体冲动性水平和社会期望在关系中所起的作用。方法：在精神科专科医院招募 407 名符合 DSM-IV 酒精依赖诊断标准的汉族男性患者，采用酒精依赖量表、攻击行为量表、冲动性量表和社会期望量表对男性患者进行调查。结果：①酒精依赖显著正向预测攻击行为；②冲动性水平对酒精依赖与攻击行为的关系起部分中介作用；③社会期望对酒精依赖与冲动性水平的关系起显著的调节作用。结论：个体的酒精依赖，既能直接预测攻击行为，又能通过冲动性水平作用于攻击行为；社会期望能增强酒精依赖对攻击行为的风险效应。

**关键词：**酒精依赖；攻击行为；冲动性水平；社会期望

## 1. 引言

酒精是世界上使用最广泛的成瘾性物质，饮酒所导致的问题已经成为世界各国面临的重要公共卫生问题<sup>[1]</sup>。全球疾病负担研究显示，酒精摄入导致中国居民的死亡人数从 1990 年的 36.8 万上升至 2017 年的 67.03 万<sup>[2]</sup>。酒精依赖是一种慢性易复发性脑病<sup>[3]</sup>，患有酒精依赖的个体，其感知亲密关系和应对负性生活事件的能力较弱<sup>[4, 5, 6]</sup>，而且酒精摄入会使个体的行为变得极端且更具破坏性<sup>[7]</sup>。

攻击行为是指个体通过直接或者间接的侵犯方式，有意伤害他人，或破坏其他目标（物体或社会规范）的行为<sup>[8]</sup>。相关研究发现，酒精依赖与攻击行为有着密切关系<sup>[9]</sup>。有数据显示，酒精依赖患者的暴力攻击行为的发生率在 20%~50% 之间<sup>[10]</sup>。当酒精使用方式从社会性饮酒转变为酒精依赖时，攻击行为的出现明显增加<sup>[11]</sup>。酒精近视理论指出，急性饮酒会损害认知加工过程，使得个体注意力范围缩小，仅能对一部分线索进行加工，这导致其认知过程发生改变，更容易出现攻击行为<sup>[7]</sup>。因此，我们提出假设 1：酒精依赖与攻击行为之间存在显著正相关。

个体物质滥用与其冲动性水平存在密切联系。现有研究表明，个体的冲动性

水平是酒精依赖引发负性情绪、负性行为的关键性因素<sup>[12, 13]</sup>。Stanford<sup>[14]</sup>等人研究发现，个体主观评定的冲动性与其药物滥用、不当性行为、酒精依赖以及实验室风险行为都有着显著的相关。冲动性是一种多维度的神经心理结构，主要表现为个体对于来自内部或外部的刺激产生迅速、无计划的反应倾向，而不考虑对自己或他人造成的负面后果<sup>[15, 16]</sup>。成瘾的双系统理论认为，成瘾是大脑反思系统和冲动系统失衡的结果，当以前额叶为中心的反思系统控制能力下降、以纹状体为中心的冲动系统功能亢进时<sup>[17, 18]</sup>，个体的行为将会变得冲动而不可控。酒精滥用者表现出较高的冲动性水平<sup>[19]</sup>，冲动性水平也是影响攻击、自杀等多种心理病理行为发展的重要风险因素<sup>[16]</sup>。因此，我们提出假设 2：酒精依赖可以通过冲动性水平的中介作用对攻击行为产生影响。

社会期望是指个体对于社会认可的依赖程度，也即对不认可的惧怕，是影响个体行为的重要内在动机<sup>[20]</sup>。根据中国人的社会认知理论，中国人社会认知的根本特点为重视以“群际认知（阶层认知）”为代表的“他位认知”，即中国人的自我以他人取向作为显著特征，关注社会对自我的评价和期望<sup>[21]</sup>。现有的研究表明，个体的社会期望会显著影响其外显行为。同时酒精期望理论指出，当个体认为其饮酒行为

\*通讯作者：陈莉，E-mail: psychologychenli@163.com

会降低社会对其认可度或期望度时，个体会刻意避免或补偿由于饮酒可能出现的负性行为<sup>[7]</sup>，这时个体对其行为的觉察会变得更为敏感，使其外显行为更符合社会期望<sup>[22]</sup>，饮酒个体的社会期望能够通过赋予个人抑制其冲动反应的能力，并根据适当的社会认可度，调整其行为表现<sup>[23]</sup>。因

此，我们提出假设 3：社会期望能够调节酒精依赖对冲动性水平的影响。

综上所述，本研究拟探讨酒精依赖、社会期望、冲动性水平与攻击行为的关系及其作用机制，并提出一个有调节的中介模型：社会期望调节“酒精依赖→冲动性水平→攻击行为”的前半路径（见图 1）。

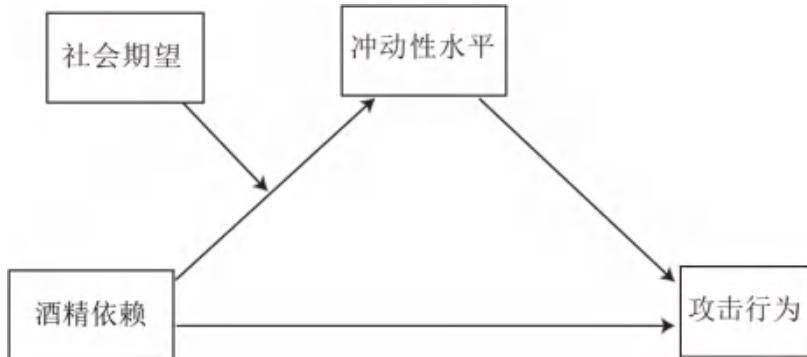


图 1 变量关系假设模型

## 2. 方法

### 2.1 对象

从中国北方精神卫生中心招募了 407 例酒精依赖住院患者。受试者年龄介于 20~67 ( $M=43.55$ ,  $SD=9.16$ ) 岁，其中，与家人同住 322 例 (79.1%)，非家人同住 85 例 (20.9%)。入选标准：病例组符合美国精神病学会的《精神障碍诊断与统计手册》第四版 (DSM - IV) 中酒精依赖的诊断标准；年龄 18~60 岁；汉族；男性。排除标准：患者本人和一级亲属存在严重精神疾病（酒精依赖和尼古丁依赖除外）；患者存在严重躯体疾病（如肝肾功能衰竭）、脑外伤或不合作者。相关研究发现，酒精依赖的患病率存在明显的性别差异，我国男性酒精依赖的患病率是女性的 48 倍<sup>[3]</sup>，所以本研究仅针对男性酒精依赖患者。

### 2.2 测量工具

**2.2.1 酒精依赖量表** 采用 Selzer 编制的密西根酒精依赖调查表 (MAST) 来评定酒精依赖的严重程度。该量表共 24 个项目，包括人际关系、工作表现、健康状况、法律问题和家庭问题 5 个因子。4 级评分，总分越高，代表酒精依赖程度越严重。该量表内部一致性系数为 0.90，有较好的一致性和真

实性<sup>[24]</sup>。

**2.2.2 攻击行为量表** 采用 Buss 和 Perry 编制的攻击性量表，修订后中文版共 30 个项目，包括 5 个维度，分别是身体攻击、言语攻击、愤怒、敌意和指向自我的攻击性分量表。该量表采用 5 级评分，总分越高，表明攻击性越强。前人研究表明，该量表信效度良好，量表总分与 5 个分量表的得分的内部一致性 Cronbach's  $\alpha$  位于 0.60~0.89 之间，适用于中国被试<sup>[25]</sup>。

**2.2.3 冲动性量表** 采用 Barratt 冲动性量表中文修订版由 30 个项目组成，包含 3 个分量表，即行为冲动性、认知冲动性和非计划性。采用 5 级评分，1 表示“不是”，5 表示“总是”，总分越高表示冲动性水平越高。其总量表和 3 个分量表的内部一致性 Cronbach's  $\alpha$  在 0.77~0.89 之间，可以应用于中国的研究和临床工作中<sup>[26]</sup>。

**2.2.4 社会期望量表** 采用 Crowne 和 Marlowe 编制的社会期望量表 (MCSD)，共 33 个项目<sup>[27]</sup>。该量表内部一致性系数 Cronbach  $\alpha$  在 0.73~0.88 之间。采用 2 级评分，被试对每个题目做“是”与“否”，得分范围 0~33 分。得分越高，表示被试对社会认可的依赖越强。

### 2.3 程序及数据处理

本研究获得了北京大学医学部伦理委员会批准，所有受试者签署书面知情同意书。研究开始前对所有研究人员进行一致性培训，采用现场团体施测，指导语强调作答真实性以及调查匿名性。为了降低自我报告采集数据所导致的共同方法偏差，在程序上，本研究通过匿名调查、部分题目反向表述等方式进行了控制。采用 SPSS24.0 进行相关分析，应用 Hayes<sup>[28]</sup> 编制的 SPSS 宏程序 Process 检验有调节的中介作用。

表 1 各变量的描述统计与相关系数矩阵

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6
1. 年龄	43.55	9.16	1					
2. 居住方式	1.21	0.41	-0.07	1				
3. 酒精依赖	9.19	5.55	0.24 <sup>**</sup>	-0.0	1			
				5				
4. 攻击行为	35.30	17.14	0.07	-0.0	0.42 <sup>**</sup>	1		
				4				
5. 冲动性水平	122.17	44.01	0.06	0.02	0.38 <sup>**</sup>	0.42 <sup>**</sup>	1	
6. 社会期望	18.73	5.30	0.03	0.06	-0.32 <sup>**</sup>	-0.40 <sup>**</sup>	-0.46 <sup>**</sup>	1

注：<sup>\*</sup> 表示  $p < .05$ ，<sup>\*\*</sup> 表示  $p < .01$ ，<sup>\*\*\*</sup> 表示  $p < .001$ （下表同）。

### 3.2 有调节的中介模型检验

根据 Hayes (2013) 的观点，采用偏差校正的百分位 Bootstrap 方法检验有调节的中介模型。第一步，应用 SPSS 宏程序模型 4，检验冲动性的中介作用。结果显示，在控制年龄、居住方式的条件下，酒精依赖对冲动性水平的预测作用显著 ( $a=0.39$ ,  $t=8.18$ ,  $p<0.001$ )。当酒精依赖与冲动性水平同时预测攻击行为时，冲动性水平能显著预测攻击行为 ( $b=0.31$ ,  $t=6.61$ ,  $p<0.001$ )，酒精依赖也能显著预测攻击行为 ( $c'=0.31$ ,  $t=6.45$ ,  $p<0.001$ )。Bootstrap 方法检验表

### 3. 结果

#### 3.1 各变量的描述统计及相关分析

人口学变量中，居住方式（虚拟编码，与家人同住=1，非家人同住=2）与各个变量不存在相关；年龄与酒精依赖之间相关显著。酒精依赖与攻击行为、冲动性水平显著正相关，与社会期望显著负相关；攻击行为与冲动性水平显著正相关，与社会期望显著负相关；冲动性水平与社会期望存在负相关。在后续分析中将年龄和居住方式作为控制变量。详见表 1。

表 2 社会期望为调节变量的有调节的中介效应检验

	因变量： 冲动性水平			因变量： 攻击行为		
	$\beta$	<i>t</i>	95%CI	$\beta$	<i>t</i>	95%CI
酒精依赖	0.2	5.44 <sup>**</sup>	0.16, 0.34	0.3	6.49 <sup>**</sup>	0.22, 0.40
社会期望	-0.07	-8.44 <sup>**</sup>	-0.09, -0.05			

酒精依赖×社会期望	0.0 2	-2.75 ..	-0.04, -0.01			
冲动性水平				0.3 1	6.61**	0.22, 0.40
年龄	0.0 0	0.33	-0.01, 0.01	-0. 00	-0.47	-0.01, 0.01
居住方式	0.1 5	1.47	-0.05, 0.36	-0. 09	-0.80	-0.29, 0.12
R <sup>2</sup>		0.29			0.26	
F		33.11			35.39	
		...			...	

为了更清楚地揭示社会期望如何调节酒精依赖与攻击行为的关系，在 SPSS 中，将社会期望按  $M \pm 1SD$  分出高、低分组，进行简单斜率检验（见图 2）。结果显示，当社会期望较低时 ( $M - 1SD$ )，酒精依赖对冲动

性水平的正向预测显著 ( $B_{simple} = 0.37$ ,  $t = 5.97$ ,  $p < .001$ )；当社会期望较高时 ( $M + 1SD$ )，酒精依赖对冲动性水平的正向预测作用减弱 ( $B_{simple} = 0.13$ ,  $t = 2.05$ ,  $p < .01$ ;  $B_{simple} = 0.37$  减弱为  $B_{simple} = 0.13$ )。

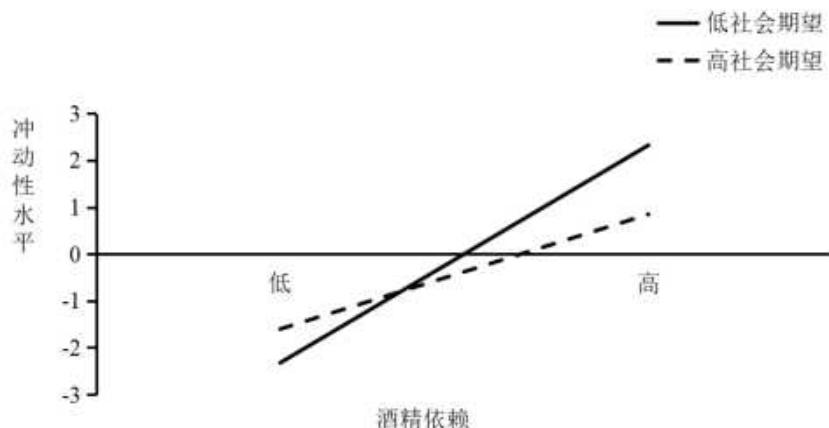


图 2 社会期望的调节效应

#### 4. 讨论

本研究发现，酒精依赖对个体的攻击行为有显著的预测作用，个体酒精依赖的程度越高，产生攻击行为的可能性越大，这与之前的相关研究结果较为一致<sup>[11]</sup>，支持研究假设 1。酒精近视理论认为，酒精摄入对个体认知功能具有抑制作用，饮酒后个体仅对一部分线索进行信息加工，这导致其认知过程发生改变，出现个体极端社会行为<sup>[7]</sup>。因此，在降低犯罪活动，维护社会秩序的实践中，要更多地关注到因酒精摄入诱发的攻击行为，加强公众对饮酒危害的认识，在全社会

营造减少酒精使用的良好氛围。

本研究发现，个体冲动性水平在酒精依赖与攻击行为的关系能起到部分中介作用，支持了研究假设 2。当个体长时间受到酒精的刺激时，前额叶的自主控制能力减弱，表现出更加迅速、无计划的反应倾向，即更高的冲动性，此时个体更容易产生攻击行为。从整体上看，易冲动是酒精依赖人群的重要特征之一。长期的物质滥用会产生神经生物效应，使得个体表现出更多的冲动性，酒精依赖者可能在患病前就具有较高的冲动性水平，而这种冲动性水平会随着慢性酒精的

摄入进一步加剧<sup>[15]</sup>。高冲动性水平能够诱发个体冲动性攻击行为，能够高度的自动觉醒与负性情绪相关的刺激，例如愤怒和恐惧<sup>[11]</sup>。因此，在减少饮酒群体伴随的攻击行为中，一方面要更多地关注到具有高冲动水平的人群，他们是酗酒的潜在群体，也是容易滋生攻击行为的群体。另一方面可以对个体冲动性水平进行干预，能够在一定程度上降低个体的酒精依赖和攻击行为。例如采用认知行为治疗，促进个体对酒精的认知偏差，纠正不合理信念。

其次，社会期望在酒精依赖对个体冲动性水平的预测中起调节作用，支持了研究假设3。具体来说，相对于高社会期望的个体，低社会期望的个体更多通过冲动性水平影响攻击行为。社会期望会影响个体的认知、情绪、动机和行为等。酒精常与暴力犯罪、性侵犯、酒后驾驶、家庭纠纷等负面生活事件存在密切的关联。根据酒精期望理论，高社会期望的个体会刻意避免或补偿由于饮

酒可能出现的负性行为<sup>[7]</sup>，更注重符合社会规范。因此，酒精依赖带来的后果可能会占用高社会期望个体更多注意力和自我控制资源，从而降低冲动性，间接抑制攻击行为。长期的酒精摄入能够使得个体的自我控制资源减弱，社会期望的作用机制可能与社会-自主人格倾向类似，即在要求自我控制的任务中，高度亲社会的个体花费较少的努力<sup>[29]</sup>。因此，在减少酒精依赖带来的社会公共卫生问题时，可以关注社会环境对个体行为的约束性，从法律、文化、家庭等角度，提出合理的社会行为规范，引导酒精依赖群体提高戒断率。

本研究探讨了酒精依赖与攻击行为的内在机制，发现了冲动性的中介作用和社会期望的调节作用，为酒精依赖戒断的干预提供了一定的实证依据。本研究只关注了酒精依赖群体的攻击行为、冲动性，未来研究可以考虑酒精依赖人群与健康人群的对比，发现酒精依赖群体潜在的心理行为问题。

### 参考文献

- 1 柳学华, 马莉, 徐文静, 等. 酒精依赖患者配偶应对方式相关因素. 中国心理卫生杂志, 2020, 34(03):229-233
- 2 Kumar M. Global, regional, and national comparative risk assessment of 84 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks for 195 countries and territories, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. The Lancet, 2018, 392(10159)
- 3 倪照军, 王帆, 朱冉, 等. 中国北方汉族男性GDNF单核苷酸多态性与酒精依赖相关外表型的关联研究. 中国心理卫生杂志, 2018, 32(12):1053-10594
- 4 刘丽华, 孙平, 薛晓斌. 男性住院酒精依赖患者的成人依恋类型研究. 中国临床心理学杂志, 2016, 24(04):655-657
- 5 高哲, 王卓, 周晓波, 等. 生活事件对酒依赖患者戒断后复饮程度的影响研究. 中国药物依赖性杂志, 2017, 26(3):200-204
- 6 孔维萍, 孙玉玺. 住院酒精依赖患者预后状况及其影响因素调查分析. 护理实践与研究, 2020, 17(18):4-6
- 7 胡遥山, 李永娟. 酒精影响个体社会行为的机制. 心理科学进展, 2011, 19(04):565-572
- 8 Stoddard SA, Epstein-Ngo Q, Walton MA, et al. Substance Use and Violence Among Youth: A Daily Calendar Analysis. Substance Use & Misuse, 2015, 50(3):328-339
- 9 Giancola PR, Zeichner A. Alcohol - Related Aggression in Males and Females: Effects of Blood Alcohol Concentration, Subjective Intoxication, Personality, and Provocation. Alcoholism,

clinical and experimental research,1995,19(1):130-134

10 Liu C, Tian X, Ling Y, et al. Alterations of Metabolites in the Frontal Cortex and Amygdala Are Associated With Cognitive Impairment in Alcohol Dependent Patients With Aggressive Behavior. *Frontiers in Psychiatry*,2020,11

11 王帆,孙洪强,杨甫德,等.酒依赖攻击行为的分子遗传学研究进展.中国药物依赖性杂志,2012,21(01):6-9

12 Sommer C, Garbusow M, Jünger E, et al. Strong seduction: impulsivity and the impact of contextual cues on instrumental behavior in alcohol dependence. *Translational Psychiatry*,2017,7(8):e1183

13 Kim ST, Hwang SS, Kim HW, et al. Multidimensional impulsivity as a mediator of early life stress and alcohol dependence. *Scientific reports*,2018,8(1):4104-4109

14 Stanford MS, Mathias CW, Dougherty DM, et al. Fifty years of the Barratt Impulsiveness Scale: An update and review. *Personality and Individual Differences*,2009,47(5):385-395

15 严万森,张冉冉,刘苏姣.冲动性对不同成瘾行为发展的调控及其神经机制.心理科学进展,2016,24(2):159-172

16 马娜,张卫,喻承甫,等.初中生感知学校氛围与网络游戏障碍:一个有调节的中介效应模型.中国临床心理学杂志,2017,25(01):65-69

17 Bechara A. Decision making, impulse control and loss of willpower to resist drugs: a neurocognitive perspective. *Nature Neuroscience*,2005,8(11):1458-1463

18 Stacy AW, Wiers RW. Implicit cognition and addiction: a tool for explaining paradoxical behavior. *Annu Rev Clin Psychol*,2010,6:551-575

19 Westman JG, Bujarski S, Ray LA. Impulsivity Moderates Subjective Responses to Alcohol in Alcohol-Dependent Individuals. *Alcohol and Alcoholism*,2016

20 Crowne DP, Marlowe D. A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of consulting psychology*,1960,24(4):349-354

21 李抗,汪凤炎.探寻中国人的多重互依自我:理论、挑战与整合.心理科学,2019,42(01):245-250

22 Testa M, Fillmore MT, Norris J, et al. Understanding alcohol expectancy effects: revisiting the placebo condition. *Alcohol Clin Exp Res*,2006,30(2):339-348

23 Stavrova O, Kokkoris MD. Struggling to be liked: The prospective effect of trait self-control on social desirability and the moderating role of agreeableness. *International Journal of Psychology*,2017,54(2):232-236

24 Skinner, H. A., & Sheu, W. J. (1982). Reliability of alcohol use indices. The Lifetime Drinking History and the MAST. *Journal of Studies on Alcohol*, 43, 1157–1170.

25 李献云,费立鹏,张亚利,等.Buss 和 Perry 攻击问卷中文版的修订和信效度.中国神经精神疾病杂志,2011,37(10):607-613

26 李献云,费立鹏,徐东,等. Barratt 冲动性量表中文修订版在社区和大学人群中应用的信效度.中国心理卫生杂志,2011,25(08):610-615

27 汪向东,王希林,马弘.(1999).心理卫生评定量表手册.北京:中国心理卫生杂志社,352-357

28 Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press

29 Sato T, Harman BA, Donohoe WM, et al. Individual differences in ego depletion: The role of sociotropy-autonomy. *Motivation and Emotion*,2010,34(2):205-213

## 浅谈青少年网络成瘾的困境与出路<sup>\*</sup>

史媛<sup>1</sup> 王礼申<sup>2</sup> 吴佳<sup>2</sup> 殷君<sup>2</sup>

1.玉环实验教育集团 2.澳门城市大学人文社会科学学院

邮箱：10871421@qq.com.cn

**摘要：**网络成瘾影响青少年心身健康，造成青少年生理、心理和社会功能受损。影响青少年网络成瘾的因素有社会网络监管、学校管理引导、家庭养育环境、同伴关系及其自身心理品质等。基于此，可尝试优化青少年成长的“社会-家庭-学校-同伴”环境、提高青少年自我管理能力和增强心理灵活性，以减少网络成瘾行为，守护青少年健康成长。

**关键词：**青少年；网络成瘾；原因；对策

引言：中国互联网信息中心（CNNIC）发布的《中国互联网发展状况统计报告》显示，截至 2020 年 12 月，我国网民数量达 9.89 亿，其中未成年网民达 1.75 亿，未成年互联网使用率为 93.1%<sup>[1]</sup>。网络给人类生活方式带来了巨变，在带来便利的同时，如果不能够恰当使用，可能会造成网络成瘾。Young 按照病理性赌博的诊断标准，采用“病理性网络使用”界定不恰当使用网络的行为，即个体不能控制地、过度地或强迫地使用网络而造成生理、心理与社会功能受损<sup>[2]</sup>。2013 年，美国精神病协会将中国学者陶然（中国青少年成长基地）制定的《网络成瘾临床诊断标准》纳入“DSM-5 诊断与统计手册”第三部分的网络成瘾。DSM-5 中网络成瘾共 9 条标准：①渴求症状：对网络有强烈的渴求与冲动；②戒断症状：停止时出现易怒、焦虑和悲伤等负面情绪；③耐受性：为达到满足感而不断增加使用网络的时间和投入的程度；④难以停止上网；⑤因网络而减少了其他兴趣；⑥即使知道后果仍然过度使用网络；⑦向他人撒谎使用网络的时间和费用；⑧用网络回避现实或缓解负性情绪；⑨使用网络危害到或失去友谊/工作/教育/就业机会。符合以上 5 条即可诊断为网络成瘾。

青少年是从儿童到成人的过渡，身心发展迅猛但不平衡，是自我意识高涨、追求自我独立的“心理断乳期”<sup>[3]</sup>。此阶段个体通常表现出“动机与表现上的成年型”与“行为控制上的童年型”之间的矛盾，在面对充满诱惑的网络时，他们更容易沉溺

于网络、导致网络成瘾。青少年是网络成瘾高发人群，尤其新冠肺炎疫情期间，由于中小学生网络使用时间和频次的增加，网络成瘾呈显著增加趋势，由此，引发的危机事件也频见报端。

### 1. 网络成瘾对青少年的影响

#### 1.1 诱发心身健康问题

青少年是身体发育和心理发展的黄金时期。沉迷于网络会打破其日常生活规律，造成饮食不规律、睡眠减少和身体虚弱。有研究发现，网络成瘾作为一种行为成瘾，与物质成瘾具有十分相似的神经生物学机制，如青少年网络成瘾者脑血流量在某些脑区（如右侧颞上回、左侧中央前回）显著增高<sup>[4]</sup>。同时，网络成瘾会伴随或诱发焦虑、抑郁、社交回避等诸多心理问题的发生。对处于学习和自我提升关键期的青少年来说，网瘾还会造成其因尝试戒断失败而导致的自我效能感下降、行为失控带来的无助、无法戒除产生的挫败及自我放弃导致的报复性放纵行为。

#### 1.2 造成现实人格的异化

青少年是“自我同一性”形成的关键期，该时期的个体将需要、情感、能力、目标、价值观等特质整合为统一的人格框架，形成具有自我一致的情感与态度、自我贯通的需要和能力、自我恒定的目标和信仰。第一、大量的网络社交软件和网络游戏会形成一个虚拟的交往空间，人们会在虚拟空间中扮演“网络人格”，在现实世界中表现为“现实人格”。青少年自我同一性尚未形成、人格尚未稳定，易造成“网络人格”与“现实人格”的混乱。第二、长久沉溺于网络的青少年，将自己封闭起来，因社

\*课题基金：2020 年韶关哲学社会科学共建项目

会化缺失而导致人格异常。第三、青少年在网络上毫无约束的行为习性会造成现实感不足及自我约束力下降，易与现实社会中的规则及约束产生冲突，形成反社会人格。

### 1.3 降低现实交往能力

随着智能手机的普及化和互联网技术的发展，移动社交网络在整个社交结构中所占的比例越来越大，网络成为人际交往的新平台。青少年通过网络发布动态、分享照片、表达情绪、结交网友、组成虚拟人际关系（如网恋、虚拟结婚），“扩列”（通过盲目添加好友的方式扩充好友列表）成为青少年新型网络交友方式。过多使用社交网络更易形成网络使用成瘾行为。社交网络成瘾的青少年因长时间、高强度使用网络，导致其不可抗拒地延长网络使用时间，沉迷于虚拟社交带来的满足。由于“面对面”社交的减少和他们对现实社交的消极应对，沉迷网络的青少年现实社交能力下降，对真实的人和事缺少兴趣，一旦他们需要面对现实社交活动时会因无从应对而退缩，导致其退回网络世界中寻求人际交往的满足，恶性循环而形成虚拟式病态社交。

### 1.4 导致核心价值观缺失

青少年处在世界观、人生观与价值观形成的关键时期。网络环境开放而复杂，网络内容良莠不齐，网络文化中价值观看似多元，实则受西方文化主导，某些人和群体会在网络上捏造故事、歪曲事实、散布谣言。青少年辨别能力有限，易受这些别有用心的价值导向误导。网络世界中的色情、暴力、犯罪、宣扬消极和颓废更容易入侵沉迷网络的青少年，从而潜移默化影响其形成不正确的世界观、人生观和价值观，造成核心价值缺失和信仰弱化。

## 2. 青少年网络成瘾的原因

### 2.1 网络监管机制缺乏有效性

网络资源丰富，信息获取途径简易、迅速，改变了人们传统生活方式。一部手机、一个平板即可满足“吃住行，游购娱”的诸多需求，同时互联网便捷、交互的特点为人们提供了更为便利的沟通交往方式，使人与人之间面对面的交往减少。对青少年而言，网络学习资源、网络社交资源和网络娱乐资源都极其丰富且容易获取。但目前网络监管主体较为单一，尚未形成十分有效的网络监管机制，面对网络视频、网络游戏、网络交友、网络小说和无

孔不入的网络色情，缺少有力的网络监管，尤其缺少教育部门有效参与的监管。各类娱乐网站、游戏软件的受众对象几无限制，针对青少年的网络使用时间未受严格控制，即使有注册限制，青少年也可以使用父母或其他成年人的身份信息成功注册，这些都很容易造成青少年网络行为失衡、走向网络成瘾。

### 2.2 学校文化氛围建设不足

大量实证研究表明，作为青少年学习生活的主要场所，校园氛围显著影响其问题行为的产生，网络成瘾便是其中之一。学校氛围是校园环境、文化、价值导向、社会网络和资源的总和，是“复杂多维度的结构”<sup>[5]</sup>，其重要组成因素包括学习风气、校园组织氛围等。青少年的安全感、亲密关系、自主发展等基本心理需求多是通过校园学习生活的体验来获得，若不能得到满足，则可能会通过网络进入虚拟世界来获得存在感和价值感，以逃避现实和寻求社会联结。混乱的校园秩序会使学生会因担心安全而降低参与校内活动、转向校外活动，增加结交不良同伴的风险，该同伴群体常常是网络成瘾高发人群。学校缺少安全感甚至存在校园欺凌、组织氛围不佳、学习风气不良，身处其中的青少年则更易出现网络使用失控的风险；相反，在积极向上的校园文化、典型正面的榜样行为和有效的网络使用规范的校园里，青少年网络成瘾的风险将降低。

### 2.3 家庭教养方式失衡

家庭系统为青少年成长提供了支持性环境，是其身心健康发展的重要基础。亲子冲突、心理需求忽视、家庭缺乏组织、较低水平的父母支持和温暖等消极的家庭关系与网络成瘾有关<sup>[6]</sup>。首先、心理需求忽视带给孩子被拒绝的感受，会引发其对关系认知出现偏差、社交技巧发展不充分、情感分化程度不足，从而对家庭氛围感到绝望，于是转向具有及时反馈性的网络社交或网络游戏中补偿地寻求被接纳、被关注的感受和发泄情感、交流情感的通道。父母“接受—拒绝”理论认为：父母拒绝和较低水平的亲子依恋显著预测青少年的网络成瘾<sup>[7]</sup>。其次、专制型教养、心理控制、拒绝、否认、过分干涉与惩罚等方式会增大未成年子女网络成瘾的风险<sup>[8]</sup>。青少年正处于自我同一性发展阶段，心理控制会妨碍其独立自主需求的实现，逆反心理会加剧青少年的网络使用行为。专制、苛刻的父母经常

会挑剔职责孩子，并对孩子进行过度控制，长此以往，青少年难以在现实生活中找寻到自我价值，就会因感到压力过大而在网络中寻求避难所。

#### 2.4 青少年心理发育尚不成熟

根据埃里克森的人格发展八阶段理论，青少年面临自我同一性和角色混乱的矛盾。青少年尚缺乏自我认同感，虚拟网络世界极易带给青少年心理上的成就感和满足感。有网瘾倾向的青少年往往比较缺乏主见，容易受到暗示，这种暗示会引导受众者依照传播者的意图进行认知，思考和产生相应的行为，因此青少年很容易受到网络吸引。青少年极易产生从众心理，在网络普及的今天，上网冲浪已经成为一种潮流，如果不上网可能会落伍、甚至被同伴嘲笑，这易引发青少年迷恋网络，甚至上瘾。

感觉寻求是青少年网络成瘾不可忽视的因素。感觉寻求是指个体对新异的、变化的、强烈的、复杂的感觉及体验的寻求，以及为了达到获得这些感觉或者体验的目的而进行的生理的、经济的、社会的以及法律的冒险行为的愿望<sup>[9]</sup>。相比其他传播媒介，如图书，报纸，广播等，网络因其互动性、传播形式多样性、传播速度快等特点更受青少年的青睐。网络媒体的多变性，复杂性，都强烈地冲击着青少年的感官和内在感受。青少年往往为了开心、好玩、刺激而去寻求网络带给他们的复杂的，强烈的感觉体验。一旦贪婪地迷恋上这种感觉体验，加上青少年自控能力差且缺乏监管，可能会逐渐网络成瘾。

### 3. 应对青少年网络成瘾的有效策略

#### 3.1 加强社会网络监管，构建良好网络环境

未成年是民族的希望、祖国的未来。为防止未成年人不当使用网络、陷入网络成瘾，国家新闻出版总署于 2019 年发布《关于防止未成年人沉迷网络游戏的通知》，并从账号实名制、控制使用时长、限制网络付费数额、加强行业监管、设置适龄提示功能、引导社会参与共 6 个方面规范未成年人网络行为。该《通知》的发布，在一定程度上约束并规范了青少年网络行为，但疫情期间网络授课期间，频发未成年沉迷网络游戏和超额度支付网游费用等网络失控行为，家长在维权的过程中遇到取证难、耗时长等问题。因此，可尝试增加网络游戏监管主体、严格规范网络游戏适用年龄段、构建未成年人网络游戏行为追踪预警平台。第一，目前网络游戏

产品作为一般文化产品单独由国家网信部门负责准入监管，监管主体单一。可尝试引入教育部门监审，建立“网信-教育”双层监管机制，进一步规范网络产品的市场准入监管体系。第二，目前网络产品多样、网络环境复杂、各种网络软件面向广大网民无序开放，网络资源的易得性会导致青少年更多沉迷网络。可成立由教育、心理、法律、软件开发等行业专家组成的网络软件定级委员会，对网络软件进行评定，规范适合不同年龄段的网络资源。第三，建立网络行为预警平台。当未成年人使用网络时长或频率超过设定阈值时，预警平台可提醒家长或学校监督，帮助他们养成良好的网络使用习惯。

#### 3.2 重视班级建设、营造安全有序的学校氛围

青少年与学校的情感联结越多、对学校教育目标越认同，越不容易形成网络成瘾。班级是青少年在校学习生活的主阵地，班级氛围是学校氛围的缩影，可通过加强班级建设，营造良好的学校氛围。根据团体心理治疗理论，凝聚力、普同感、利他、人际学习等都是积极因子。因此，班主任可以带领学生积极参与运动会、合唱比赛等校园活动，以增强团体凝聚力；制定有效公平的班规班纪，保证有序的组织生活，增强学生的安全感和秩序感；体现每名同学的价值，尤其是弱势学生，使其具有平等的存在感和人际互动机会；树立榜样、鼓励利他行为，营造友好互助的班级氛围，预防校园欺凌的发生；通过班会、集体生日会和团体心理辅导等促进良好班级氛围的建设。

#### 3.3 开展亲职教育，促进家校共育

召开学生家长会、父母读书会，建立父母学习性团体、定期开展学习活动，帮助父母提高亲子沟通质量、提高亲职教育水平；重视对父亲的教育和引导，如利用父亲节，召开主题班会，邀请父亲参加，促进和增加父亲参与度；发挥学校心理辅导站的教育引导作用，定期开设家长课堂，建立父母约谈制，帮助处境困难的青少年获得、获取更多的家庭支持，完善青少年的社会支持系统。

#### 3.4 更新家庭教育理念，营造良好亲子关系

第一、父母在孩子提出不同的观点或做出不合适的行为时，不是直接给予拒绝和负面评价，而去倾听并洞察其行为背后的心理动因；

第二、父母用平等、基于现实的讨论而非教导

与青少年子女交流，孩子会感到被关注、被理解，从而愿意和父母分享互动而不是待在网络世界里；

第三、组织一些与孩子合作、身体力行的工作，譬如一起去采购食品并准备晚饭、清洁车辆等，孩子能在具体的工作中获得现实体验和成就，还能够认识到现实与虚拟世界的差异；

第四、青春期是孩子发展自我意识的重要阶段，父母应多给孩子心理空间，允许孩子按照其意志去完成任务；

第五、孩子犯错时不可横加指责，而要一起分析原因、共同寻找改进方法、鼓励孩子试错并在错误中成长，这样孩子才有机会认识自我能力，找到认同感与自我价值感。让孩子更有勇气去面对现实的困难，而不是将网络作为精神避难所。

#### 4. 重视父母知情作用，加强父母网络监管

家庭功能弱化是青少年严重异常行为的重要风险因素。家庭生存压力过大、功利主义盛行、核心家庭养育时间缩减等因素，易导致家庭养育功能出现弱化，父母难以满足青少年子女的心理需求，也较难通过主动关心的积极方式知情孩子的内心世界，从而更容易导致孩子寻求网络慰藉、沉浸于网络的虚拟满足。因此，父母应在良好亲子关系的基础上，通过与孩子谈心、平等对话、提供心理支持等方式增强对青少年子女的了解与知情，从而减少网络成瘾行为。

社会控制理论认为，高水平的父母网络监管可增强青少年网络学习投入、减少网络使用时间。作为互联网时代背景下成长起来的青少年，不可能禁止或杜绝其使用网络，尤其是新冠肺炎疫情时期网络学习的新方式更是无法避免青少年群体对网络的使用。父母网络监管不是严厉粗暴禁止，而是了解子女网络使用的用途、时间、地点和内容，并指导其合理分配上网的内容和时间，通过主动关心和平等协商引导青少年更合理使用网络、防止网络成瘾。

#### 5. 提高青少年自我管理能力，寻求自我发展

现代管理大师彼得·德鲁克（1999）说：“历

史上那些极成功的人，一直进行自我管理，在很大程度上，也正是自我管理使他们成为伟大的成功者。”自我管理是指主动调整自己的心理活动和行为，控制不当冲动，克服不利情境，积极寻求发展，取得良好适应的心理品质<sup>[10]</sup>。没有自我管理，任何外部因素都难以发挥作用，青少年对网络游戏的合理使用更需要自我管理能力。可引导青少年从身体运动、知识学习和生活习惯养成入手，培植自我掌控感，通过省查自己言行、进行自我教育提高自我管理能力，更加有效预防网络成瘾。

#### 6. 增强青少年心理灵活性，提升生命意义感

心理灵活性是个体有意识地与身边的事物相适应，基于自己价值观保持自己观点或调整自己的行为<sup>[11]</sup>。心理学家据此提出“接纳-承诺疗法”（ACT）用于预防或戒除成瘾行为，即提高心理灵活性，帮助个体过健康、有意义、有价值的生活，并通过对生命意义的探讨，寻求自我价值，鼓励个体在价值的指导下，积极采取行动。第一，接纳，即引导青少年正面积极地容纳自己的网络行为中经历事件和自身体验；第二，认知解离，即从客观（或旁观者）角度观察网络行为中的自己；第三，以己为镜，即觉察网络行为中自己的状态，能够进行自我观点采择和自我背景采集；第四，觉察当下，即通过有意注意观察网络行为中的心理活动和周围环境；第五，澄清价值，即明确生活目标和行动目标；第六，承诺行动，即采取符合价值观的有效行动，合理利用网络。

结语：生态系统理论（Bronfenbrenner, 1979）认为：心理发展是个体自我嵌套于相互影响的一系列环境系统之中，强调系统与个体的相互作用并影响着个体发展。青少年网络成瘾的问题也正是如此，无论成因还是对策，其实都是一个需要多方联动才能有效运行的系统，“社会-家庭-学校-青少年自身”，这四个因素缺一不可，它们相互作用、相互协同，才能使以上讨论的每项策略得以有效实施。

#### 参考文献

1 中国互联网信息中心.第 47 次中国互联网络发展状况统计报告 [DB/OL]. <http://www.cnnic.net.cn/>.

- 2 YOUNG,Kimberly S.Internet Addiction:The Emergence of a New Clinical Disorder[J]. Cyber psychology&Behavior,2009,1(3):237-244.
- 3 林崇德.发展心理学[M].北京：人民教育出版社，2009.
- 4 李磊,陈雪,孙锦华等.青少年网络游戏成瘾者脑灌注的改变[J].中国医学计算机成像杂志,2015(1):11-15.
- 5 董奇,林崇德.当代中国儿童青少年心理发育特征:中国儿童青少年心理发育特征调查项目总报告[M]. 北京：科学出版社,2011.
- 6 邓林园,方晓义,阎静.父母关系、亲子关系与青少年网络成瘾的关系及其作用机制[J].中国特殊教育, 2013(09):73-79.
- 7 赵宝宝,金灿灿,邹泓.青少年亲子关系、消极社会适应和网络成瘾的关系:一个有中介的调节作用[J].心理发展与教育,2018,150(03):100-107.
- 8 刘丹霓,李董平.父母教养方式与青少年网络成瘾:自我弹性的中介和调节作用检验[J].心理科学,2017(06):1385-1391.
- 9 张明,梅松丽.影响感觉寻求人格特质的生物遗传因素[J].心理科学进展,2007,15(2):249-252.
- 10 王益明,金瑜.自我管理研究述评[J].心理科学,2002(04):70-73+81.
- 11 王平.心理灵活性:心理健康的保护性要素[J].苏州大学学报(教育科学版),2015,(002):57-64.



## 中学生手机依赖的心理成因及对策

邹娟 湖州市旧馆中学 邮箱：[478378001@qq.com](mailto:478378001@qq.com)

**摘要：**手机已经成为人们生活的必需品，人们在享受手机带来的便利的同时，也极易产生手机依赖，影响正常的学习生活。本文阐述中学生手机依赖带来的负面影响，分析中学生手机依赖的心理成因，并在此基础上提出减少手机依赖行为的几点思考。

**关键词：**中学生；手机依赖；心理成因；对策

### 1. 引言

智能手机互动便捷，获取信息及时，各种运用软件的功能越来越强大，已成为人们生活中不可或缺的一部。人们可以通过手机了解最新的社会动态，学生可以通过手机储存学习资料，电子图书等，方便随时学习，也可通过学习类 APP 运用扩展视野。生活中可以用手机地图查找陌生道路，可以用手机支付，餐费，水费，电费等各种费用，可以打出租车，还可以用手机订车票，机票等，人们出门可以不带钱包，一个手机都可以解决，非常便捷，然而在手机给人们生活带来正影响的同时，随之而来的不利现状也日趋明显。近年来我们在各种公共场所经常能看到低头族，地铁公交上几乎人手一部手机，看电视玩游戏，朋友聚会，每个人都沉醉在手机的虚拟世界，忽视身边的人，整个餐桌没有相互交流，有的只是拼桌的陌生感，在家里无论是和父母在一起，还是夫妻相处，也经常是各玩各的手机，家里寂静的可怕。在这种情况下，学生也耳濡目染，时不时的会想到使用手机。

根据第 45 次中国互联网络发展统计报告数据显示，截至 2020 年 3 月，我国网民使用手机上网的人数高达 8.97 亿，占网络使用人数的 99.3%，其中 10-19 岁年龄段的网民群体占比达 23.2%，尤其受新冠肺炎疫情影响，亿万学生开展大规模在线教育，中学生中超 7 成使用智能手机。由此可见，中学生对手机的使用愈加频繁，但由于中学生具有强烈的好奇心和求知欲等心理特点，并且他们的意志力还很薄弱，很容易受到网络

信息的吸引，对手机产生依赖，进而影响学业。

本文将阐述手机依赖的概念及其给中学生带来的负面影响，分析手机依赖行为的心理成因，尝试提出减少使用手机使用的策略，以促进中学生的身心健康发展，提高学生成绩。

### 2. 手机依赖的概念

手机依赖也称为手机成瘾行为、手机过度使用等，目前学术界对手机成瘾没有统一的界定，大部分研究者都以行为成瘾为基础来界定手机依赖。Salman 等把手机依赖定义为：过度沉迷使用手机设备，每天使用时长 5 个小时及以上，对个体生活，社会交往造成消极影响的一种成瘾行为，国内学者提出了三条标准，(1) 对手机的滥用，不该用时也频繁使；(2) 手机过多的影响了生活，工作和学习；(3) 停机或手机不在身边时，个体会出现一系列的不适应，包括生理和心理层面。

由此可见，手机依赖是指个体长时间沉迷手机不可自拔，从而导致生理、心理、社会功能受损的现象。

### 3. 中学生手机依赖的负面影响

手机作为最常用的智能工具，给我们的学习，生活带来极大便利的同时，也造成了许多危害。尤其是对于心智尚未成熟，身心发展正处于关键阶段的中学生来说，手机导致的负面影响，远大于积极影响。

#### 3.1 对学业的成绩

手机依赖与学业成绩存在显著负相关，即手机依赖性越强，学业成绩越差，进一步

研究还发现，手机依赖对学习成绩的影响是多元的。首先，由于手机中各种运用的强大诱惑力，会使学生将时间和精力浪费在手机的使用上，如打游戏刷微博，看小说聊 QQ，看短视频，等等，大大减少了学习时间。脑力劳动与刷手机相比，不可同日而语。其次，网上有丰富的学习资源，学生在遇到问题时，经常会利用手机搜索答案，然后不加思考的直接写下来，从而降低了学生分析问题，解决问题，独立思考的能力。学生思维能力日趋退化。最后，手机的过度使用，会分散学生学习时的注意力，课堂上会回想看过的新闻，打过的游戏，刷过的短视频，写作业的过程也会拿起手机玩一会儿。与丰富多彩的网络世界相比，学习变得枯燥乏味，会导致学习兴趣大大降低，学习成绩一落千丈。

### 3.2 对身心健康的影响

当手机占据学生的课余时间，学生会相应减少活动锻炼的时间，易出现身体亚健康的状态。有研究表明，手机依赖的个体会引起眼睛酸涩、头痛、注意力难以集中、记忆力下降等情况。崔丹丹<sup>[1]</sup>研究发现，高中生手机依赖与睡眠质量存在相关关系，具体表现为手机依赖程度越高，睡眠质量越差，也会引起白天嗜睡，逐渐形成错误的作息习惯。过度使用手机会使个体沉浸其中，疏远真实社会的人和事，从而产生孤独、焦虑、以及抑郁等不良反应。手机依赖者的生活满意度，主观幸福感均较低，这可能是因为，在不能使用手机时，个体会出现不良的情绪和心理状态，从而影响个体对自身生活满意度的认知和评价。

### 3.3 对人际交往影响

因为沉迷于网络这个虚拟世界，会使学生大大减少在现实中与同伴家人、老师的交流互动，降低其社交能力，局限了他们的沟通思维，缩小了交往范围。也正因缺少与他人的沟通交流，导致个体不知道如何与人交往，彼此之间很难达到亲密真诚的交流，进而使学生易产生回避社交活动的倾向，加剧了他们的孤独心理，研究也证明，相对于非

手机依赖者，手机依赖者有更高的社会焦虑和更低的情感表达能力<sup>[2]</sup>，这些发现也为手机依赖导致的社交问题提供了证据支持，

## 4. 中学生手机依赖的心理成因

### 4.1 学生自身因素

一方面，手机依赖与学生自身的人格特质有关。手机最常用的功能之一是进行社会交往，与内倾性的学生相比，外倾性的学生更乐于与他人交流联系，会更易产生手机依赖<sup>[3]</sup>。除此之外，高神经质者有更高的手机成瘾倾向，神经质对手机依赖有较高的正向预测作用。高神经质的学生具有易情绪化、焦虑、逃避现实等特点，他们可能更愿意通过手机游戏、看短视频等娱乐方式，减少现实中的压力，以此调节自己的情绪。另一方面，缺乏自我控制和时间管理能力的学生，更易产生过度使用手机的行为。与有关网络成瘾的研究发现一致，自我控制强的个体，能较好的控制上网时间，从而避免成瘾。相反，自我控制能力较差的个体在抵制诱惑，抑制冲动等方面显得不足，难以抵制手机的诱惑。中学生的自我控制能力尚未完全成熟，当缺乏外界的约束时，容易较长时间使用手机而不自知，导致手机的过度使用。

### 4.2 家庭因素

父母的教养方式，以及父母对待子女的态度，都会对中学生手机依赖的程度产生较大影响。在教养子女的过程中，如果父母过度干涉子女的行为，过度保护他们免受外界的影响，反而会使子女易产生过度使用手机的行为倾向。这可能是因为，父母的过度保护会使子女依赖性增加，缺少独立面对问题，解决问题的能力。所以当遇到困难时，他们会习惯性的想要逃避。这时玩手机便是一种很好的逃避方式，如果父母长期使用手机，没有给子女树立很好的榜样作用，也没有对子女使用手机的方式和时间加以控制，这也促使子女易产生手机成瘾行为。另外，中学生有着强烈的逆反心理，他们想要摆脱父母的束缚和控制，会选择通过手机来建立自己的私人空间。

### 4.3 学校和社会因素

中学生除了想要逃离父母的管束，也想摆脱学校和老师的监管，他们可能会因为老师的批评教育，选择在虚拟世界中获得他人的认同，提高自己的信心。中学生在面临学校中强大的学习压力时，也会选择通过使用手机来排遣压力。除此之外，社会发展也给学生带来了无形的社交压力。在与同伴交往过程中，学生为了能够更好的融入团体，减少孤独感，会不得不使用手机获取信息，增加与他人的共同话题。

### 5. 防治中学生手机依赖的策略

由于中学生处于身心发展的关键期，如果因为将大量的时间精力浪费在手机上，会影响学生的身心健康，阻碍学业知识水平的提高。因此，采取行动阻止中学生的手机依赖行为，帮助他们正确使用手机是非常重要的。减少手机依赖行为，可以从学生自身，家庭和学校三方面采取行动，

#### 5.1 增强中学生的自我控制能力

首先，学校可组织心理健康教育课、团体辅导等活动，帮助学生掌握提高自我控制力的方法。教师也应帮助学生树立长期和短期目标，激发学生的学习动机，通过鼓励他们实现目标，来增强对外界诱惑的抵抗能力。其次，中学生自身应发挥主观能动性，积极掌握提高自控力的方法，在日常学习生活中进行自控力训练，如学会延迟满足，制定并实现计划等。最后，父母应为子女营造良好的学习和成长环境，帮助子女养成良好的学习生活习惯，做到严于律己。

#### 5.2 改善父母的教养方式

第一，父母应反思自己的行为举止，约束自身的手机使用时间和频率，以身作则，为子女正确使用手机起到良好的表率作用。第二，父母应该学习正确的教育方法，改善自己的教育方式。如，与子女多沟通交流，减少他们的孤独感，引导他们合理发泄情绪，采取正确的方式解决问题。第三，父母

应帮助子女认识到过度使用手机的危害，提高对手机依赖问题的重视程度。当然，也不能完全杜绝手机的使用，应在满足青少年对手机的好奇心的同时，引导他们正确使用手机。如果父母采取的方式过于极端，可能会适得其反，不仅没有减少孩子孩子的手机使用，反而会影响亲子关系，

### 5.3 提升中学生的社会交往能力

正处于青春期的中学生，普遍具有社会交往和归属需要，而人际交往也是学生常面临的问题之一。一方面，学校应定期开展与人际交往有关的讲座或心理健康教育课，帮助学生了解和掌握人际交往过程中的知识和技巧，让学生不再害怕和逃避与他人交往，能更加积极的表露自己。另一方面，学校应增设活动课，采用小组互助学习等教学方式，为学生提供与同伴交往的机会，帮助学生在现实生活中体会到现实人际交往的乐趣。

### 4. 对手机依赖进行干预指导

对于手机依赖行为应当以预防为主。家长和老师增加与学生的沟通交流，帮助他们形成正确使用手机的态度，并合理利用手机来提高学习生活的质量。对于已经有手机依赖倾向的学生，应及时对其进行干预和心理辅导，帮助其调节心理问题，将注意力转移到学习生活中去。师建国<sup>[4]</sup>提出可使用系统脱敏和注意力转移来缓解手机依赖。徐伟、刘智莹<sup>[5]</sup>采用团体辅导的方法，对中学生手机依赖者进行认知、情感和意志的辅导和矫正。

总而言之，手机作为智能工具的出现，改变了我们的生活方式，在体现社会发展水平提高的同时，也带来了较多的负面影响。对于手机依赖行为，中学生应该认识到问题的严重性，在学校和家长的帮助下，摆脱对手机的依赖，回归到现实的学习和生活中，享受现实生活带来的乐趣和挑战。

**参考文献：**

- [1] 崔丹丹.高中生手机依赖与睡眠质量和心理健康的关系[D].郑州: 郑州大学, 2014
- [2] 邓华琼.中学生智能手机依赖、感觉寻求与自我控制的关系研究[D].福州: 福建师范大学, 2015
- [3] 徐成芳, 顾林.大学生手机依赖症的心理原因及防治对策[J].教育理论研究, 2011 (6) :33
- [4] 师建国. 手机依赖综合症[J].临床精神医学杂志, 2009 (2): 138-139
- [5] 徐伟, 刘智莹.青少年网络成瘾问题研究概述[J].湖南人文科技学院学报 2013 (1) :132-135



## 走出心理辅导误区 护航青少年心理健康

韩剑萍 湖州市千金镇中心小学 邮箱：[342940413@qq.com](mailto:342940413@qq.com)

**摘要：**学校心理辅导作为一种新的教育工作越来越受到各级各类学校的重视，但在教育实践中，学校心理辅导在辅导策略、师生关系建立以及家庭影响意义等方面均存在一些认识误区，需要重新审视与认识。学校心理辅导若不能有效地走出这些误区，将严重制约学校心理辅导的健康发展与育人成效。

**关键词：**辅导策略 师生关系 家庭影响

心理辅导是用心理学的方法，在师生双方良好的互动关系中，用言语和非言语交流方式及其他技巧，来改变求助学者的认知、情感和行为。学校心理辅导作为一种新的教育工作越来越受到各级各类学校的重视，有的学校甚至把它看成是与教学工作等量齐观的一项重要工作。然而，在鲜活的教育实践中，学校心理辅导在辅导策略、师生关系以及家庭影响意义等方面均有不尽人意的地方，这些问题若不能有效地解决，将严重制约学校心理辅导的健康发展与育人成效。

### 误区一、注重问题诊断，忽视心理根源

每当遇到问题学生，作为辅导老师，最喜欢用学过的知识，用心理异常的行为模式去对号入座，或者通过一些量表进行测试，给这些学生作出某种心理疾病的诊断，然后，利用辅导技巧干预学生，调节情绪，转化学生的外在行为。以求达到立竿见影的效果。

“诊断真的那么重要吗？”这是南京市心理健康教育研究所赵燕老师案例督导过程中的一句反问。这句话给了我深深的思考。诊断真的那么重要吗？很多辅导老师关注更多的是学生外在的行为表现，根据其表现作出某种诊断，然后试图以改变行为模式来改变学生的心灵问题。虽然不乏成功的案例，但是，学生真正的期待与渴望是什么？造成他心理问题的真正原因又在哪里？他的感受和观念有是什么？他的家庭到底给了孩子怎样的影响？等等问题，是值得每位心理辅导老师深入思考的。

医生可以利用各种检查仪器，凭借各项生理指标，确定身体的器质性病变，明确疾

病，然后对症下药。心理辅导老师不是医生，切不可仅仅以学生外在的行为表现以及做了某种心理量表的测试，或者通过几次交谈，就轻而易举定义为某种心理问题，贴上了某种心理疾病的标签，然后确定某种原因影响引起的。须知，人的心理和生理之间存在着相互联系、互相影响的密切关系，心理是个体对客观事物一种主观能动的反应，它具有复杂性，“心结还需心药解”。而盲目诊断无异于软刀子杀人，杀人于无形。

由此，我们可以泛化开去，心理健康与心理不健康没有严格的界限，由于内外因素的影响，使人的心理功能受到阻碍的情况是经常发生的，所以对任何一个人来说，都有可能出现某些不够健康的心理状态。例如荷兰画家凡高生前是一个画坛无名小卒，一生中的大部分时间是在孤独中生活，是一个躁狂症患者，曾割下自己的耳朵作为礼物送给自己钟爱的女人，最后不能忍受贫困和疾病的折磨，开枪自杀；美国作家海明威晚年患有躁郁症，由于不堪忍受疾病和心理上的重压也是开枪自杀的。以上充分说明常态心理与变态心理之间没有绝对的鸿沟。心理障碍或多或少存在于每一个人，只是严重程度和影响程度不同而已。

利用各种方法，比如沙盘游戏、画画、测量等，去走进学生内心世界，去了解他的生活和过去，了解他的家庭，帮助学生找到问题的答案。明白学生的内心需求，启发他们认识自我，改变认知，激发内在潜能，达到助人自助。所以，心理辅导者，慎作诊断。

### 误区二、注重技巧影响，忽视关系作用

作为辅导老师，常把自己作为一个帮助

者的立场去定位自身的角色。咨询关系是建立在“帮助者——被帮助者”的关系。因此，在辅导学生的时候，往往容易忽略学生作为的“人”的特点而存在，不经意间将自身的一些感受和行为，思想与观念“影响”（强加）给学生。由此，似乎有种道德说教之嫌。这是在于很多辅导教师的接触中不可否认的现实。因此，在实施辅导的过程中，辅导老师喜欢利用辅导技巧，比如行为疗法，情绪疗法等干预学生。当然，不能否认这些技术在促进学生改变过程中的作用。

请看一个案例：

一名男生，六年级。班主任不许该生进教室上课，因为该生不遵守课堂纪律，不认真听课，做小动作，招惹周围同学，甚至动手打同学。老师批评他，他骂老师“你脑子坏掉了”。

该生到心理辅导室给心理老师的第一眼印象是一脸的无所谓。他认为自己一无是处，课也听不懂，什么也不会。心理老师鼓励他，说：“我不这么认为。我好像看见学校鼓号队中只有你一个敲锣的。你可是有着举足轻重的位置，指挥着整个腰鼓队呢！”该生回答：“那恰恰说明了我不行。我太胖，体型不好，只能去敲锣。”一时把心理老师说得无语。（根据行为心理学的研究，自尊水平越低的人，越难接受好话，而自尊水平越高的人，才越喜欢听好话。）

老师问该生：“你在教室里这样做，不是会影响其他同学吗？”他回答：“反正没有一个好人。他们都看不起我。”老师进一步询问：“即使同学真的看不起你，但是人家没有打你，你凭什么要去打人呢？”该生扭过头去：“我克制不住，就想打人、作弄人，这样我会感到开心。”老师说：“假如有人告诉你，你这样做不对，你承认吗？”该生回答：“我知道。但是没有办法，我就这个样。”

心理老师想了解一下该生的支持系统，该生说爸爸妈妈经常吵架，甚至打架。他见状马上挟一床被子就溜，到附近一个工地的工人们的床铺中找一个空位睡觉。因为爸爸

妈妈吵架过后，说不准就会拿他出气。他在学校里最怕的就是班主任给爸爸打电话，只要班主任一打电话，回家肯定就会挨一顿狠揍。所以他只要知道了老师今天打过电话，这天晚上他就不再回家了。

心理老师对我说：“我到后来觉得没有什么话好说了。我感到自己说不过他，我说什么他都有话来回应和阻挡。”

我们的心理老师往往下意识中希望自己能够说服学生，这是心理咨询工作者的通病。所以，作为心理辅导老师不要急着以讨好的心态去鼓励此类学生，非常重要的第一步是要努力理解学生，要“同感”当事人，而不是说服当事人。努力使自己能够对学生说出“我完全能够理解你”、“我能听懂你的意思”，甚至说“唔，我的孩子也有过这样的经历”、“我自己也有过这样的体验”。

“人本主义心理学”告诉我们，人有一种向好的、强的、完善的方向发展的潜能，应该尊重人的价值和尊严，相信人能够自我依赖、自主自立。“以人为中心的治疗”强调一种“人——人”的咨询关系。心理辅导首先要创造一种气氛，一种能够让来访者不感到威胁和限制，能够自由地感受情感、探索自我的氛围。咨询双方应该是做脱去了角色面具的朋友，像对一个结伴到个人内心世界进行“探险”的伙伴<sup>①</sup>。

在这样的认识下，心理辅导老师与学生首先是作为“人”而存在，具有平等的尊严和价值，要做到这一点，首要的条件是建立、发展和维系双方之间的情感联系，这就需要辅导老师真正做到真诚、尊重、理解、无条件的接纳。在双方建立相互信任、尊重的人际关系，以咨询者的人格和态度的作用，对访问者施加影响和改变，比方法技巧的作用具有更积极的意义。

### 误区三、注重家长个体，忽视家庭系统

心理学家T·帕金斯曾形象地把家庭比成“制造人格的工厂”。孩子最亲近的人是他们的父母，对父母爱的需要是人生中最强烈、最持久的一种情感，将伴随着孩子的一生。生活在和谐家庭里的孩子，在父母的爱

护和关怀下对生活充满希望，他们乐观、活泼、无忧无虑，个性和能力都得到充分的发挥。

人虽是家庭的动物，但我们常常看不见家庭，只见个人。为什么总有那么一群孩子，或敏感偏激，或沮丧畏惧，或孤僻自卑，或敌视权威，逆反心理特别强，或学习困难。有一种说法“有问题的孩子，就有有问题的父母。”

其实，这样虽然看到了孩子背后的家庭，但只是将一个人的问题转到另一人的身上，辅导或教育仍然是以个人为主的，并不是把家庭视为一个独特的结合体，或者说是一个不可分离的系统<sup>②</sup>。因此，这样的看法是片面的。

如果我们深入探究这些孩子的内心世界，了解这些孩子的家庭，往往在这些孩子的家庭中发现问题的所在。父母离异、家长的教养方式，家庭结构的变化等因素在影响着这些孩子的人格健全发展。人格是在环境遗传、教育等因素相互作用下形成的个体心理倾向和各个方面的特征。皮亚杰说：“人格的形成受到对价值一贯性和组织性的追求所支配，从而防止内部的冲突。”正是由于强烈的、持久的、在意识层面上无法排解的内心冲突，导致了人格的扭曲和心理上的障碍，儿童人格个性特征是在生活过程中逐渐形成的，成人的态度和行为直接影响着儿童个性特征的形成。有问题的家庭现状、有问题的父母教育方式，既是对孩子施加各种

不良影响，造成严重心理创伤的过程，也是使孩子形成不良性格特征的过程。

这是一个共识，辅导老师都感觉在寻求孩子心理问题成因的时候，追本溯源的结果，往往是来自家庭对孩子的巨大影响。甚至有时，辅导的结果会因为家庭的反向教育或者家庭的阻力，而没有取得预想的效果。

因此，在辅导的时候，我们更应该将孩子的问题看作整个家庭的问题，不是哪个个人的问题或错误，应该着眼于孩子的心理或行为问题体现了家庭成员什么样的互动关系，怎样设法使整个家庭有所改变，使家庭的功能正常发挥，以带来家庭成员的共同成长，而孩子的问题也随之解决。

结语：心理辅导有两个层次不同的帮助功能。在基础层次，它们帮助当事人消除各种心理障碍，克服学习和工作中产生的心理困难，让当事人达到更好的人际适应，在环境中有效地进行活动。在较高的层次，心理辅导要帮助当事人发展自我认识，澄清生命的价值，明确人生目标，充分开发自身潜能，向自我实现的状态推进<sup>③</sup>。因此，心理辅导的过程中，提高对辅导关系的认识，处理好师生的关系，努力寻求家庭的影响，不仅可以促进学生充分认识自己、接纳自己、进而欣赏自己，以致以克服成长的障碍，发挥出个人的潜能，达到辅导的实效，而且可以增进学校心理辅导工作的实效，为学生健康成长指明方向。

#### 参考文献：

- ①江光荣：心理咨询与治疗 [M] . 合肥：安徽人民出版社，2003 年版
- ②何艳茹：心理卫生与心理辅导 [M] . 沈阳：辽宁大学出版社，2004 年版
- ③陶勋恒：小学生心理辅导 [M] . 北京：高等教育出版社，2004 年版

## 后疫情背景下大班幼儿生命启蒙教育的实践研究

苗文红 杭州市天水幼儿园 邮箱：[9925799@qq.com](mailto:9925799@qq.com)

**摘要：**杜威曾说：“教育即生活，生活即成长。”儿童品德的形成源于他们对生活的体验、认识和感悟。所谓生命就是指生物所具有的生存能力，世界上的万事万物都有生命，它们都按其不同的生命方式存在着。从幼儿生命健康成长的需要出发进行教育，为幼儿的终身发展奠定良好的基础。

2020 年，新型冠状病毒全球蔓延，疫情来势汹汹，经过我国各级政府、医护人员不懈努力得到有力控制，疫情发展逐渐平稳，这次疫情不仅仅是威胁了人们的身体健康，也对人们心理造成了巨大的影响。如何在疫情背景下开展幼儿生命教育，成为了当在后疫情期间，全面开启、探讨对幼儿进行生命启蒙教育的一些可行性方法和策略，是十分必要的。

**关键词：**后疫情背景 生命启蒙 启蒙教育

### 概念界定：

**后疫情背景：**新冠病毒蔓延，疫情爆发严重危及了人民生命安全，各国人民积极抗疫，经过不懈努力，目前我国疫情发展逐渐平稳的背景。

**生命启蒙：**是直面生命的启蒙教育，知道人是社会的重要构成部分，大自然、社会秩序和社会环境是组成社会根本的三大要素，让幼儿学会尊重生命、热爱生命，理解生命的意义，学会积极的生存、健康的生活和独立的发展，唤起幼儿对一切生命的敬畏。

**启蒙教育：**在此次疫情背景下，引发幼儿对生命的敬畏，对生命感知，教育幼儿关注生命、认识生命，对他人报有珍惜和尊重的态度，从而才能更好的保护自己的身体，关爱他人，形成良好的个性品质。

### 1. 研究意义

#### 1.1 后疫情背景下开展幼儿生命启蒙教育的意义

北京师范大学教育学院教授肖川解答：“所谓生命启蒙教育就是要培养我们每一个个体成为具有健康、乐观、向上的品格。”生命启蒙教育旨在帮助更好地理解生命的意义、生命的质量和生命尊严的意识，使幼儿能够拥有一个美好的人生。尤其今年疫情爆发，对幼儿造成了不同程度的心理影响，幼儿年龄小，缺乏在环境中辨析、挑战的积

极性，在这种状态下，幼儿生命感知力相对低下，因此，幼儿园对幼儿进行生命启蒙教育是必要的。

从社会心理学角度看，伴随着人类生命意识的显现，独生子女依赖性强、心理素质弱、惧怕困难，属于容易受到心理伤害的群体。针对电视、媒体关于“疫情”病情严重的报道，不少家长反映出困惑：怎么与孩子进行生命现象的探讨？与孩子谈论生命意义比较困难，尤其是对年幼的孩子，他们会产生产疑问，如“我会生病吗？”，“我的家人会生病死吗？”幼儿开始注意“我”、亲人、老师、同伴的生老病死，花草树木的升华凋敝，产生诸如“死是怎么回事”、“为什么动物会死？”等疑问，这些均是孩子非常的敏感，造成孩子不必要心理负担，所以家长们也非常希望得到关于生命启蒙教育的信息指导。

#### 1.2 从开展幼儿生命感知启程教育的角度出发

精神分析学家把儿童早期，特别是 3-6 岁看作是人格发展的敏感期，而敏感期也就是关键期，所谓关键期实际上是学习的最敏感、最容易的时期；杜威曾说：“教育即生活，生活即成长。”儿童品德的形成源于他们对生活的体验、认识和感悟。

上海华师大课题研究小组曾经进行了幼儿园大班幼儿关于“生命意识”的问卷调

查，有 85%的幼儿会问父母：自己怎么出生的，少数的孩子会向家长提问有关生死的话题；还有 32.3%的孩子经历过亲属的去世。可见，幼儿对生命来源认知尚且不足，在家庭环境中较少接触到生命这个话题。在实践中发现，教师对如何指导家长进行生命启蒙教育存在困惑，不知如何有效利用身边丰富的教育资源进行幼儿生命引导，而使资源闲置或使生命启蒙教育不能顺利地开展。

## 2. 国内外研究现状

### 2.1 国外研究的现状

生命教育的首发人杰·唐纳·华特士于 1968 年在加州创建“阿南达村”、“阿南达学校”时，就开始倡导和执行着生命教育的思想。几十年来，他所创立的生命感知教育理念受到了人们的高度重视，生命教育的实践在全球已得到迅速发展。日本 1989 年修改的新的《教学大纲》中也明确提出以尊重人的精神和对生命的敬畏之观念来定位道德教育目标。1981 年密苏里州教育部创办的“父母作为老师”(PAT)的项目，目前该组织已将它们的项目推广至全美 47 个州，培训了 8000 名“父母辅导者”，每月对每一个家庭进行一小时的家访，帮助孩子科学地了解人的生死关系。在瑞典，家长会让孩子们

摸着孕妇的肚子给他们讲人的出生，教育孩子什么是生命。

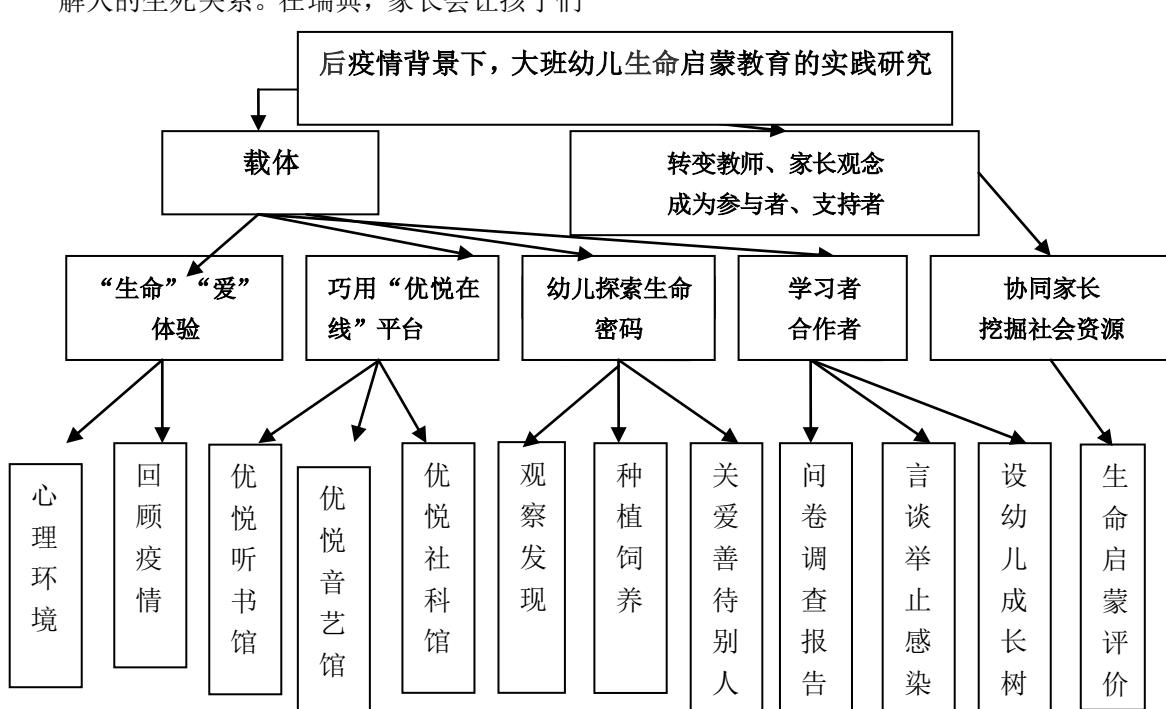
以理解的态度面对生命历程中不可抗拒的客观规律，为什么生命来之不易，从而使孩子认识到生命的可贵，从而活得更充实、更有意义和价值，并用各种实例向孩子们介绍生命的由来及可贵。

### 2.2 国内研究的现状

华南师范大学王学风先生认为：“生命感知教育，顾名思义就是有关生命的教育，学校的生命教育是指通过对幼儿进行生命的孕育、生命发展知识的教授，让他们对自己的认识以及对他人的生命抱珍惜和尊重的态度”。然而，我国传统幼儿教育对幼儿珍爱生命的保护尚处于被动状态，偏重于幼儿认知能力的发展，缺乏对幼儿生命感知状态的积极探索。

幼儿期是世界观、自然观、生命观的萌发时期，《学前教育学》中提出“儿童自出生后，其生理和心理的发展都离不开一定的环境条件与环境刺激。”基于此次疫情背景下，教师关注幼儿生命健康，引发幼儿对生命的敬畏、对生命感知。

### 3. 总体的设计思路



### 框架说明：

1. 后疫情背景下，大班幼儿生命启蒙教育实施：从“生命”与“爱”体验、“优悦在线”平台、互动生命密码、家长启蒙同行者、捕捉生命浪花五个板块进行。
2. 通过学习理论和实践研究，转变教师和家长对生命启蒙的教育理念，提升对生命启蒙教育的认识。
3. 利用多种资源，特别是“爸爸妈妈老师”利用网络资源，参与到幼儿园生命启蒙教育中，以家长导为辅，结合社会资源，形成教育的合力。
4. 对大班幼儿，生命启蒙、心理健康指导等有针对性地咨询、活动，帮助家长树立正确健康教育观念，并进行正确的幼儿生命教育评价。

### 4. 研究的实践

#### 4.1 “生命”与“爱”的体验

##### 4.1.1. “心理环境”——氛围渲染

培养良好积极的情感态度是大班幼儿后继发展的基础，而良好的心理环境是幼儿情感发展的摇篮。我们营造心理环境包括：浓厚的幼儿园生命教育氛围、互动的园内、班级人际关系和协调互动的家园关系。教师们坚持用：我们的爱去“扣开”孩子心灵的窗户，以信任和理解为出发点，与孩子建立关爱、平等、和谐的师生关系，鼓励孩子们

发现关于生命疑惑后，爱说、敢问，这使教师能及时了解孩子们的所思所想，并能及时的引导幼儿了解生命的意义，进行生命的感知认识。

##### 4.1.2 “回顾疫情”——形成共情

通过多种途径对“生命”感知，通过教师与大班幼儿讨论此次疫情的爆发，奋斗在一线直面疫情的医护人员，如：幼儿园家长的护士妈妈、医生，有面对疫情坚守岗位的警察、环卫工人等，是他们的行动，保证了大家的生命安全，为我们营造了一个良好的安全生活环境，让幼儿感知生命存在，生命是宝贵的、是来之不易的，从而认识生命，保护生命、关爱生命，体会“生命”与“爱”的共存。

#### 4.2 “优悦在线”丰富生命启蒙

##### 4.2.1 巧借平台——感知启蒙

为了提高幼儿探索的兴趣，积极参与到生命感知启蒙活动中，我们运用了幼儿园的网络平台：优悦“图书馆”、“音艺馆”、“社科馆”进行线上引导，如：“病毒君，你快走开”，“居家生活大挑战”、“特别的爱给特别的你”，用儿童的眼光捕捉身边的教育素材，教师收集了生活、互联网相关爱护生命的内容，利用视频、图片、小游戏等多种方式进行生命启蒙引导，帮助幼儿热爱生活、珍爱生命。



##### 4.2.2 智慧家园——优悦在线

高效联结家园合作，后疫情期间效果尤为显著。后疫情期，家长进入了正常的工作状态，但根据幼儿园疫情防控要求，家长不能入园，虽然如此，但阻隔不了家园的联系。“优悦在线”开展家长学校讲座，宣传生命启蒙教育。开展“妈咪聊天吧”，家庭教育

关于生命教育相关活动、咨询活动、访谈活动等活动。

#### 4.3 家长是生命启蒙实施同行者

##### 4.3.1 家长成为生命启蒙教育学习者

家长更好地了解生命启蒙教育的意义，使生命教育理念、生命教育活动渗透在家庭生活之中，促进幼儿在生活中观察、体验、

感知生命的存在，认识生命的不同特质、引发产生关爱生命的情感，学会保护生命的方法，促进健康成长与和谐发展。

### 4.3.2 家长通过网络桥梁成为合作者

家长对开展生命启蒙教育颇有感兴趣，家长们进行了“开展生命启蒙教育”问卷调查。在线上问卷中，对家长所关心的问题和幼儿在家中表现出的生命意识困惑进行了解，家长们在反馈表中表示了积极的支持和配合，并通过多种途径给我们提供了具有操作性的建议。教师也通过主题咨询、幼儿心情墙、网上留言板、家长网上沙龙、亲子网上活动，与家长网上面对面交流等方式，及时与家长沟通，使家长体会到家庭环境、家庭成员对生命启蒙教育的重视程度，共同探讨生命的实施措施和反馈情况。

## 4.4 互动中探索生命的密码

### 4.4.1 有生命的生物——观察探讨

在自然生活中，幼儿对鲜活的东西，不管是动物或植物，都充满了好奇，包括它们是什么、生活方式，以及生命循环等。所以，在幼儿的家庭中，尤其是对有生命的生物的探讨，是幼儿生命教育最好的课题。在孩子的家庭生活中，这些生物随时可见，孩子可以透过观察、纪录，以及问题的探索与答案找寻过程，了解生命的过程及喜悦。如：幼儿在家中与家长做五官游戏、制作脸谱、观看视频，幼儿了解人体五官各部分功能，并在幼儿园和家庭游戏中了解如何保护自己。

### 4.4.2 动植物生长——尊重生命

生活中，家长利用孩子在照顾花草时发现的一些动植物生长事例，引导孩子了解自然界中生命体相互依存的关系，知道它们也如同人一样是有生命的，也会生老病死，这是不可避免的自然过程，同时产生尊重生命的情感。这些都是受孩子欢迎、最能激发他们的积极性、求知欲的话题，因为生命是每个人最值得也最应该珍惜和热爱的，家长能抓住教育契机，以真诚的态度与孩子交流，是为了让孩子更加尊重生命。

## 4.5 捕捉幼儿生命中细小的浪花

### 4.5.1 将爱付诸行动——善待生命

因为生命对于我们就是可爱的，幼儿的眼睛是“精敏的”、“富于敏感的”。成人的举一动都倍受幼儿的关注，并随时被仿效着。成人尤其是老师和父母首先应当是对生命充满爱与怜惜，并在自己的言谈举止中将爱付诸行动，对幼儿播下“爱”的种子，如：小朋友们体会高兴与伤心的不同心情，萌发幼儿关心他人，愿为朋友带来快乐的情感。在教幼儿简单手语时，用手语回家“唱”给爸爸妈妈“听”，让小朋友体会聋哑人的感受，产生关爱他人，尤其是残疾人的爱心，并使幼儿学习保护自己的身体。

### 4.5.2 潜移默化地——积极态度

让幼儿在耳濡目染中把“爱”“移植”到自己的行为中，从而引导幼儿关爱我们所有的生命，包括花草树木、小动物，一切皆有生命。家长用理解、支持的积极态度，鼓励孩子关心周围事物的变化，设立幼儿家庭成长树，鼓励幼儿勇于探索，积极向上，使幼儿在家庭教育环境中感知生命、认识生命、尊重生命、热爱生命，并提高生存技能。

## 5. 相关问题思考：

### 5.1 在互动中接过幼儿抛过来的“球”

当幼儿对生死问题或其他问题（例如性疑问：我从哪里来）感兴趣和感到困惑的时候，我们不要回避他们的问题，应该及时地、科学地、真实的与孩子交流看法，不要因为自己内心的恐惧和避讳，而不谈论这个题目。孩子的困惑是有理由的，他的问题没有得到过回答，他也不知道到什么地方去解开这一疑虑。在帮助孩子树立克服害怕的情绪，才能让他们战胜害怕。

### 5.2 用科学态度面对幼儿抛过来的“球”

当孩子来提一些“严肃”问题时，我们要认真倾听，从而判断孩子究竟想知道什么。回答幼儿提问有策略性，如用一些反问句，“你说呢？”“你认为人死了去哪里呢？”在与孩子共同讨论中解答疑问。幼儿对时间的概念还不成熟，所以在回答该问题时要加上“要很老很老才会死或很遥远、很遥远的事，”使幼儿觉得时间还很长，没有必要现在恐慌。家长可根据幼儿的理解能

力与他们真实的交谈，相信幼儿会从家长的态度中得知他们应该持的态度。

### 5.3 在理解的基础上抛回“球”互动

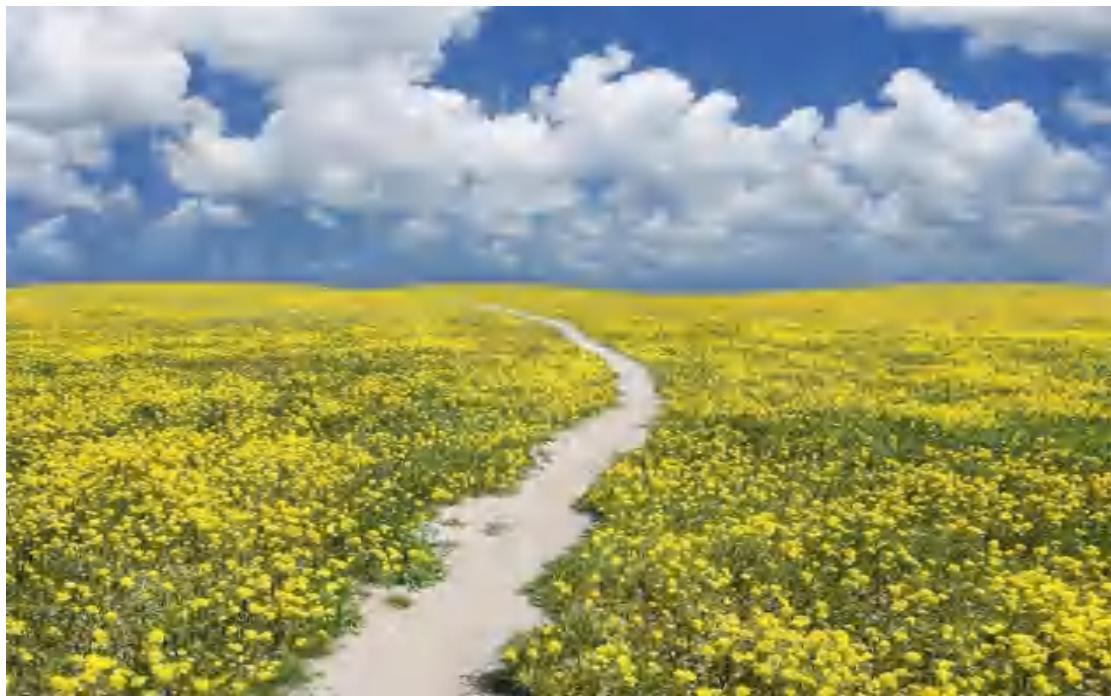
家长利用日常生活中各种教育因素实施引导：如讲抗疫英雄的故事、观看抗疫视频；通过抚摸孕妇的肚子，体验生命的奥秘、聆听生命的律动；清明节去烈士墓扫墓，感知烈士生命的伟大；善待家中宠物，主动照料它们；关爱生病的好朋友或长辈，平日能和孩子分享有关生命教育图画书中的故事，

潜移默地影响着孩子，让孩子明白生命是可贵的，要珍视生命、快乐地过好每一天。

在后疫情时期，教师和家长要充分发挥支持者、合作者、引导者的作用，鼓励和引导幼儿，拨动“生命”的琴弦，走进幼儿的心灵，使他们的心灵情感得到熏陶，使幼儿的精神生命得到发展，在和谐环境中感知生命、认识生命、逐步了解生存技能，使其身心得到和谐发展，更重要的是让他们成为热爱生活的幸福之人奠定基础。

### 参考文献

- 张元 《新视野下的幼儿园教师》 [J]2009  
奥修大师 《死亡》 探索文化事业有限公司 [M]2007  
英国 伯特兰·罗素 《教育与美好生活》 河北人民出版社 [M]2012



## 注重人文关怀 加强心理疏导

### ——构建供电企业多层面员工思想动态分析机制的思考

崔晓 国网湖州供电公司 邮箱：[854175294@qq.com](mailto:854175294@qq.com)

**摘要：**注重人文关怀，加强员工心理健康管理，是对“以人为本，实现人的全面发展”的时代诠释。企业员工的思想道德教育应在充分了解员工发展的人文关怀与心理疏导之间的相互关系及相互作用机制的基础上，构建多层面员工思想动态分析机制。

**关键词：**人文关怀；心理疏导；多层面员工思想动态分析

近年来，随着社会变迁加剧、企业竞争的日益激烈，员工的各种思想问题层出不穷。这些问题表现在不同岗位、不同性格、不同年龄层的员工身上，便呈现出不同的表现形式，对员工自身和企业的发展均带来了不同的影响。新形势下，构建各个层面、系统性的员工思想动态分析机制，加强员工心理健康管理，导入人文关怀和心理疏导理念，将对员工的身心健康和企业的和谐稳定产生不可低估的积极作用。

#### 1. 员工的思想问题呈现多面性和复杂性

##### 1.1 年龄、学历、地域差异带来的压迫感问题。

随着信息化时代的到来，知识更新和技术更新速度日新月异。新员工与老员工，老领导与新员工，老观念与新规范，新观念与老规范，在相互交替的过程中会产生空白，在相互适应过程中会产生摩擦，在文化价值的认同上会产生差异，这一切都会对员工造成心理上的困惑和迷茫。

##### 1.2 企业发展带来的工作压力问题。

随着电网建设的不断推进和服务质量的不断提高，新技术、新设备、新工艺的应用日益普遍，工作理念和管理模式的更替日趋频繁，这对员工的技能水平和综合素质提出了越来越高的要求。员工在掌握岗位新知识、新技能，适应新形势、新变化等问题上，精神长期处于紧张状态，工作压力随之增加。同时，社会经济的不断发展，对安全供电的要求越来越高。企业在经常性、密集性

的安全教育，在帮助员工牢固树立“安全第一”的安全意识的同时，也无形中使员工承受了巨大的安全生产压力。员工的心理素质在安全上体现得最敏感、最明显：怕出事故、怕打断企业的安全记录、怕因事故影响企业声誉……员工尤其是生产一线员工，长时期处于这种高度紧张的状态，必然会产生紧张和焦虑情绪。

**1.3 沟通不畅带来的人际关系问题。**工作中由于某种原因，同事间难免会有意见不合之时，如沟通不畅极易引发矛盾或冲突，造成某种紧张的关系，从而产生人际交往的压力。另外，目前部分员工过分依赖网络，往往忽视面对面的沟通交流机会，在极端的状态下，很容易导致孤独感和无助感的产生。

**1.4 现实生活压力加剧带来的心理压力问题。**随着社会整体生活水准的上升，人们对生活的“幸福指数”要求也越来越高，物价、房贷、子女就业以及医疗等综合生活成本的提高，都是员工精神压力和心理压力的源泉。家庭生活对员工产生的心理压力，也是员工难以化解和容易积疾的主要原因。

#### 2. 构建企业多层面员工思想动态分析机制的现实意义

##### 2.1 构建多层面员工思想动态分析机制是员工健康发展的需要。

在企业改革发展过程中涌现出来的各类员工思想问题，归结起来都是由于价值观念和行为规范之间的冲突，或是由于价值观念和行为规范之间难以及时有效地交接所

形成的“空白”，从而使员工在一定程度上产生心理困惑或迷茫感。然而，各种问题的产生原因，也不是绝对的。这和每个员工的心理承受能力、对现代社会快节奏的适应能力等有很大关系。如果员工的这些心理感受长期得不到有效缓解和疏导，员工不能调整自己原有的心理定式和行为模式，势必使原先的心理失衡现象变成一般心理问题。这就需要各级企业管理者针对各个层面的员工出现的种种问题加以分析研究，通过人文关怀和心理疏导，了解员工的情感需求，解疑释惑、化解矛盾、理顺情绪，帮助不同年龄、不同岗位员工走出心理困惑和心理阴影，疏导情绪，保持心理平衡和内心和谐。

## 2.2 构建多层面员工思想动态分析机制是企业创新发展的需要。

供电企业是关系国家能源安全和国民经济命脉的骨干企业，承担着为经济社会发展提供安全、经济、清洁、可持续的电力能源供应的基本使命。随着电力体制改革的不断深入和电力市场形势的不断变化，企业在发展过程中遇到了前所未有的机遇和挑战。企业如何在竞争中立于不败之地，人是最关键的因素！人类有思维、有复杂的心理活动，人的行为是受到心理支配和指导的。当企业的管理模式、生产技术、工作要求、分配制度等发生巨大变化时，员工的思想和心理必然受到冲击和震撼。在这种情况下，开展员工思想动态分析，有效疏导员工心理，推动企业形成积极健康、昂扬向上的心态，使蕴藏在员工心底的巨大潜能喷薄而出，就能促进企业的科学发展。

## 2.3 构建多层面员工思想动态分析机制是维护企业稳定的需要。

人类思维的多样性及其对社会的能动性，将直接关系到员工的整体思想素质和企业的凝聚力、向心力。随着供电企业管理体制改革的不断深化，企业的产业结构、组织结构、队伍结构等都发生了相应调整和变化，呈现出经济结构多元化、劳动关系复杂化、就业方式多样化等特点。全新的管理模式和分配制度直接导致员工的利益调整，对

员工思想观念产生重要影响。在这种情况下，开展员工思想动态分析，对于及时发现、解决员工的思想问题，妥善处理企业内部矛盾，维护企业稳定，推动企业又好又快发展，具有十分重要的作用。

## 3. 人文关怀、心理疏导的内涵及其与思想动态分析机制的关系

### 3.1 内涵

“人文关怀”，强调人的价值、人的尊严和人格完整。它侧重于满足人们多层次、多方面的感受和需求。

“心理疏导”，从医学角度来讲，它是一种治疗心理疾病和精神障碍的疗法；从思想政治工作角度来讲，它体现的是科学发展和以人为本的精神理念，就是运用语言和非语言的交流，通过解释、说明、支持、同情、理解等来影响对方的心理状态，来改变对方的认知、信念、情感、态度和行为。心理疏导的过程，是不断消除内心不和谐因素，有效增加内心和谐，最大限度创造和谐心理的过程。“疏导”不同于教导，也不同于指导。教导和指导在思想政治工作中具有不可替代的功用，但教导往往耳提面命，缺乏亲和力；指导常常高高在上，难免束之高阁，往往不能真正解决教育对象内心的疑虑。而“疏导”不仅建立在对对象的尊重上，而且贴近对象的实际需求，因而在实现这一功效方面具有更加实在的作用。

员工思想动态分析，是企业思想政治工作的前提。及时了解掌握职工思想状况，能稳定职工队伍，激发工作热情，确保企业和谐发展。

### 3.2 联系

三者均以“以人为本”为出发点，都是为了全面提高员工素质为目的。企业的思想政治工作中既需要从认知角度对员工思想政治观念进行提升，也需要从情感、意志、行为等多个层面进行培养、升华、塑造，因此，思想政治工作方法是多样复杂的。在处理思想问题的过程中，首先要进行员工思想动态分析，只有将分析工作与人文关怀和心理疏导结合起来，贴近实际，贴近员工，充

分尊重他们的个性特点和心理诉求，实实在在解决他们内心的困惑，然后，施之以正面的教育和引导，才能真正实现思想政治工作成效和价值的最大化。

#### 4. 构建多层面员工思想动态分析机制的对策

##### 4.1 优化企业管理水平，减缓职工心理压力。

管理层应充分了解企业员工的心理需要，加强研究，通过一定的管理机制加以合理满足，让职工感受到企业对职工的关心和爱护，从心理上亲近企业，减少畏惧感和心理逆反，形成企业内部良好的人际关系和宽松的工作环境，职工从思想上放松自己，避免心理压力的形成。

在先进管理技术的推广运用过程中，可以通过预先设置目标，破除员工对工作驾轻就熟不愿更新的心理习惯，适时推进新的管理方法，提高企业管理效率。对于员工在固定岗位，长期从事单一乏味工作而产生的工作厌倦心理，可以通过制造有影响力热点活动，激发员工的兴奋度，消除工作厌倦心理，并把因精神兴奋而产生的工作激情落实到生产工作中，从而提高企业的劳动生产率。

##### 4.2 建立双向沟通，认真倾听职工的心声。

员工的思想动态分析应贴近员工生活，结合员工的思想实际，如实了解职工的真实状况，正确处理职工反映的热点、难点、疑点问题。各级管理者可以通过召开“员工思想动态分析座谈会”、员工思想动态分析调查问卷等形式，全面客观地了解某个阶段员工普遍关心的热点、焦点问题，准确把握员工思想动态，有针对性地做好思想政治工作。既要用高度的热忱从政治、文化、生活等方面去关心职工群众，不能忽略有利于职工的“小事”；也要通过有效的沟通来缓解他们的心理压力，为他们创造宽松的心理环境；更要抓好企业重大决策的思想沟通工作，与职工广泛开展谈心活动，让职工群众充分认识企业的绩效目标与自己分担的责

任目标是一致的，只有完成好个人的目标，才能保证企业整体目标的实现。

##### 4.3 加强员工心理素质的培养和训练，增强职工的心理承受能力。

解决员工思想问题和心理压力的根本途径是培养员工良好的心理素质和增强员工的心理承受能力。而做到这些最直接的方法是通过加强心理知识的普及和宣传，让职工了解心理发生变化的规律以及心理的调适方法，在遇到心理压力时就能恰当地进行自我调适，通过情绪转移、自我宣泄、改变认识、寻求支持等方式将压力转化为动力，加强自我放松，提高承受能力。

##### 4.4 建立心理引导机构，定期进行心理疏导。

心理的科学引导，对心理的健康发展是必须的。职工思想问题和心理压力的形成，有的是可以通过自身的努力来得到缓解，有的却由于自身认识的局限，难以解决问题。心理引导机构的引入就能及时根据职工的心理状况加以适当的心理疏导，以减少心理焦虑的发生。企业可通过建立心理咨询室、成立心理志愿者服务团队、开辟心理热线、开设心理信箱、实施 EAP 援助计划等方式加强职工的心理引导。

##### 4.5 发挥组织作用，丰富活动载体，提高员工工作满意度。

各级管理者可以结合企业实际，开展各类经济创新活动，为员工成才搭建舞台；举办各类表彰评选活动，福利等待遇的改善，实现心理角色的转换，提高员工对工作的满意度。开展以精神激励为主的、固定的员工福利活动项目，通过活动项目的设置，制造员工的企盼心理。发挥工团组织作用，关心员工生活，帮助员工解决实际困难，化解员工心理障碍；开展寓教于乐的业余文化活动，制造员工之间无拘无束的交流环境，通过交流让员工宣泄不良情绪，缓解工作压力。

人文关怀与心理疏导，重在认识，贵在行动。企业将心理健康管理引入员工思想动态分析机制，引导员工增强挫折的耐受力，

实现对广大员工物质生活和精神生活的双关怀，才能有效地构建心理和谐，凝聚广大

职工的智慧和力量，不断开创企业创新发展的新局面。

#### 参考文献：

- [1]解海滨.电力企业员工思想动态分析与研究对策[J].《时代报告》(下半月),2011,(8)(262).
- [2]田宇翔 试论心理疏导在电力企业思想政治工作中的应用 《山西青年(上半月)》 2014 (000) 001



## “因疫得晴 终得领悟”——最危险犯心理矫治案例报告

史金芳 浙江省长湖监狱评矫中心 邮箱： [21132259@qq.com](mailto:21132259@qq.com)

**摘要 目的：**初步探索认识领悟疗法、团辅式八周正念练习矫治项目矫治高度自杀风险的严重心理问题且伴有偏执型人格障碍的罪犯效果。**方法：**对1例最危险犯先后开展面谈心理咨询（心理危机干预）、团辅式八周正念矫治项目、认识领悟疗法（一月一次频率）等矫治，辅助其它监管改造措施，历经四年。共采用SCL-90开展了5次心理测评用于效果评估。**结果：**SCL-90结果和来访者、他人和治疗师的随访评价均显示症状改善。**结论：**认识领悟疗法、团辅式八周正念练习矫治项目在监内矫治高自杀风险的严重心理问题罪犯具有一定的实效，但未来仍需更多的实证研究来证实。

**关键词：**认识领悟疗法；团辅式八周正念练习矫治项目；自杀；个案

### 1.一般情况

#### 1.1 一般资料

罪犯田某，男，1989年6月出生，四川成都人，小学文化，未婚。有五次前科（其中四次盗窃，一次非法侵入住宅），本次服刑因犯抢劫罪被判处有期徒刑五年六个月，刑期自2016年1月26日至2021年6月25日，于2016年7月19日入监，目前余刑1年3个月，分管等级为特严级。

该犯入监后改造表现十分顽劣，反复有自伤自残史，对抗管教史，危险性评估脱逃危险性高、暴力危险性极高、自杀危险性极高。截止2020年1月共有十次禁闭处置和高戒备管理，多次因自伤自残、对抗管教被扣20分以上，累计扣分近2千分，5次被高戒备管理。入监期间历经入监队、四监区、14监区、医院监区、康复小组、高戒备监区等多个监区，经常反映民警不公、同犯欺凌、要求调监区、扬言报复等。

#### 1.2 个人成长和家庭情况

田犯出生在普通农民家庭，自幼父母离异，该犯跟父亲，从小由奶奶带。自幼严重缺乏父母关爱，父母离异后对放任不管，但奶奶一直溺爱。自述从小奶奶很宠他，每一次去集市，一定要带他要的东西。如果没有买，他会要死要活地吵，一定要得到为止。其与父亲关系较差，很少与父亲一起吃饭或沟通，在一起时经常吵架。该犯从小到大一直缺少父母的关心，十几岁就开始飘荡社

会，其母亲离婚后一直未来看过他，平时也没有电话，有时他打过去时，其母亲总是以忙为由挂断电话。田犯小学毕业后跟随工友来浙江，基本靠盗窃为生，连续六次犯罪，导致其自认除了在监狱服刑和出狱盗窃外并无其它生存技能。

#### 1.3 社会功能

田犯人际交往能力很差，与周围的人很难融洽的相处，遇到喜欢贪小便宜，自我中心，且自我调节能力差，对情绪的自控能力较差。因性格、能力和心理年龄退行等原因，导致田犯在监内服刑和习艺显得另类、不合群，几乎没有社会支持系统。时常因为情绪不满和违规事件导致不适应监狱环境，学习、习艺和人际关系略有影响，部分社会功能轻度受损。

### 2.来访者主诉与陈述

#### 2.1 初诊主诉

反复自杀自残半年余

#### 2.2 个人陈述

自述与同犯时常发生较大冲突或矛盾，对民警的处理基本持较大异议。曾反复多次通过不参加习艺、不遵从民警管理、吞食异物等方式来表达诉求。自述监区民警管理不公平，部分事务犯刻意针对他，经常被事务犯欺侮，导致其和同犯关系紧张，矛盾严重。自述自己是老改造，懂得监狱里条条框框。因为没有家属探视和社会支持，监区民警理应多给予关照。自述在监狱服刑会刻意帮助

他犯以换取他犯在零食上的给予，但因为监区民警和事务犯的刻意针对，导致他无法和他犯正常交往和“交换”，导致其监狱服刑举步为艰，生不如死。自述自己除了服刑和盗窃之外也不会别的，扬言出狱后肯定还会做“老本行”，不然生存不了，其它的也学不会。田犯自诉认同“卧薪尝胆”、“以暴制暴、以恶制恶”等理念，喜好用自杀自残等极端方式来解决问题。

### 3. 心理咨询师观察和了解情况

#### 3.1 服刑改造表现

经阅档，该犯有 5 次前科，为自伤自残类监狱级危险犯管控、监狱最危险犯。入监后反复违规和自杀自残，如该犯 2016 年 12 月份因吞食飘梗柄被高戒备 4 个月；2016 年 6 月 9 日因吞食凉席竹条被禁闭，6 月 21 日转高戒备管理三个月等。其中两次在浙江省某监狱服刑，治疗师向此监狱相关部门民警了解到，其在此监狱改造时受到三次高戒备管理，自身恶习较深。向当前监狱分管民警了解情况，分管民警认为田犯前几次的改造经历让其错误的认为自己可以跟监狱谈条件。自认为对监狱的管理非常了解，但对于所犯罪行没有进行过反思，认为在改造过程中劳动岗位可以选择甚至逃避劳动，行为养成以及身份意识极差，同时性格较为偏激，总认为监区民警及事务犯都在针对他，并且对人对事都斤斤计较，时常与他犯发生争执。该犯在日常改造中，会选择一些极端怪异的言行，渴望得到别人的关注，时常要无赖和出尔反尔。该犯改造整体表现较差，日常改造中以自我为中心，以各种理由，提各种要求来逃避改造，而且不达目的不罢休。

#### 3.2 心理行为表现

2016 年至 2020 年期间面谈心理咨询时评估，田犯衣着整齐、冒龄相称、问答切题、思维清晰显偏执。体格检查正常。说话流畅、可及敏感性关系妄想，总认为民警或他犯针对他，喜欢故意搞他。可及大量不合理信念和不良认知。禁闭或严管期间情绪较愤怒有报复心理，可及悲观消极自杀意念和行为，

普通监区时常有牢骚，反映监区管理民警处事不公。情感未及低落、高潮，未引出严重幻觉、妄想等精神病性症状，有自知力。田犯因缺少家庭关爱和教育，呈现自傲和自卑双重心理，以自我为中心，性格偏执、不懂得反省和感恩。表现为无赖和经常出尔反尔，平时好逸恶劳、性格怪异。

### 4. 评估与诊断

#### 4.1 心理评估

依据田犯心理测评结果、心理行为表现、社会功能受损程度等综合分析显示田犯无幻觉、妄想等严重精神病性症状，有自知力，社会功能轻度受损，心理常型冲突未变形、心理问题内容显泛化。排队严重精神疾患和其他躯体疾病。

#### 4.2 初步印象

心理印象为严重心理问题。对照 ICD-10，医学诊断为偏执型人格障碍 (F60.0)，主要表现为对挫折和拒绝过分敏感；对侮辱（无礼）和伤害不依不饶或持久的怨恨；多疑，且带有弥散性，甚至把中性和友好的态度歪曲为敌意或蔑视；好争斗，为个人权利进行不屈的斗争，明显地过分且与环境不和谐；认为周围有人搞阴谋的先入为主的观念。

### 5. 咨询目标确定

据案例资料和诊断，同田犯共同商议确定如下矫治目标：

#### 5.1 具体目标

5.1.1 让田某了解自身问题的性质、成因，改变其自杀等极端消极方式应对挫折的错误观念。

5.1.2 消除田某情绪愤怒、报复心理，悲观厌世等消极想法。改善田犯的睡眠，建立积极改造心态和合理信念，提升情绪自控力、内在洞察力，学会新的离开负面模式的方法。

#### 5.2 长期目标

掌握正念疗法练习和理念，能适应监狱环境，主动与其他服刑人员正常交往，积极参加政治、文化、技术学习和文体活动，增强自信，逐步提升心理素养和承受力。

### 5.3 最终目标

领悟自身问题根源，彻底消除消极、退缩等负性应对方式，与人正常交往、完善人格，为今后的生活、就业、正向应对挫折和适应社会良好打下坚实的心理基础。

## 6. 咨询过程及要点

### 6.1 矫治难点分析

6.1.1 生活事件因素：该犯连续出现了父母离异、母亲抛弃、犯罪、服刑、人际交往问题等一系列重大生活事件，这对人的心理承受力和自控能力确是一个挑战。

6.1.2 个人成长因素：该犯有反复通过自杀自残来回避和解决问题的服刑经验，特别是在其幼年时也有为达目的，反复向奶奶要死要活的吵闹直至得到需要的物品的“成功体验”。这些体验可能正强化的烙印在其潜意识里。

6.1.3 个性人格因素：该犯性格偏执多疑、自卑自傲、叛逆自我。在教育矫治过程中，可以感到该犯在表面上被动迎合，但内心有自己的准绳和原则，有偏执和顽固的特点。

6.1.4 社会心理因素：该犯社会年龄和心理年龄明显低于实际年龄。社会适应能力、人际交往能力、心理承受能力、情绪控制和自我调节较差。自我缺失、信任缺失、安全感缺失，容易导致自我放纵，自暴自弃。

### 6.2 矫治方案和原理

6.2.1 矫治方案：心理治疗师和监区专管民警共同制定了以认识领悟疗法、正念疗法、团辅式八周练习矫治项目为主要框架矫治方案。于 2017 年 3 月开始不系统的提供心理危机干预、面谈心理咨询工作。2017 年 7 月-9 月介入团辅式八周正念练习矫治项目时，该犯渐有好转迹象。项目实施完成后由带领项目的正念导师对其进行了长程的跟踪随访，并使用认识领悟疗法按照一月一次的频率为其开展了长程系统的面谈心理咨询。

6.2.2 认识领悟疗法原理：对该犯的后期长程的心理矫治过程中大量使用了认识领悟疗法。钟友彬先生提出的“认识领悟疗

法”又称“中国精神分析”，是充分利用来访者的认识能力，引导来访者认识自己在个体心理发育的某一阶段所发生的停滞，从而认识这类心理发育停滞造成的心性和行为特点，进而引导来访者认识这些滞留的心性和行为特点与现在的年龄阶段是何等的不相容、不合理。最后通过领悟自身心理行为的幼稚性达到自觉矫治的目标。笔者总结归纳并在本案中使用了自由联想式家庭作业、认识、检验、扩通、类比、领悟、移情和阻抗七项认识领悟疗法的咨询技术。

6.2.3 正念疗法原理：正念来源于东方的禅修冥想，是一种透过如实观察身心变化，趋向烦恼解脱的禅修方法。正念在二十世纪七、八十年代被介绍到西方，为医学界和心理学界所注意，由乔·卡巴金等学者渐渐改良和不断整合诞生了正念减压疗法（MBSR），以及辩证行为疗法（DBT）、接受实现疗法（ACT）、正念认知疗法（MBCT）等当代著名心理疗法。大量实证研究显示，通过正念训练能够有效调节情绪、缓解压力、改善睡眠、提高自尊、减轻病痛，提升心理健康水平。

6.2.4 团辅式八周正念练习矫治项目介绍：团辅式八周正念练习矫治项目又称自杀危险罪犯团辅式系统矫治项目，是由浙江省监狱管理局史金芳工作室 2017 年在正念认知疗法（MBCT）的八周正念练习的基础上，结合团体治疗、团体咨询、认识领悟疗法、意象技术、森田疗法、内观疗法等技术针对高自杀风险罪犯研发的八周课程体系。核心目标是使曾经患有抑郁症的人学会预防抑郁复发的技能，使参与者更好地觉察自己每时每刻的躯体感觉、情感和想法，帮助参与者建立一种不同的感觉、思维和情感方式，使参与者能够用最有效的方法处理不愉快的想法、情感或他们所遇到的情境<sup>[1]</sup>。项目已开展推广培训 5 期，培养正念引导师 51 名，复制到浙江省 24 所监狱 5 个司法局，共开展矫治近 75 期，干预高危险罪犯 720 余人，罪犯各类症状均显著改善。项目系浙江省监狱工作研究所二级重大课题，项目成

果已纳入司法部预防犯罪研究所“中国罪犯正念矫正方法的操作规范与技术标准”和中国政法大学科技部司法专项课题“循证矫正策略推荐技术与装备研究”衍生项目。

### 6.3 监管改造方案

经心理治疗师的辅助指导下，田犯的管教民警也一直关心他的改造表现，并承担了大量的教育改造工作。整个心理矫治攻坚期间，监管改造措施主要有：

**6.3.1 树立信心。**转入五监区后，监区领导非常重视对罪犯田犯的攻坚工作。抱着不抛弃、不放弃的观点，监区长挂帅，分监区领导及包教民警为主成立攻坚小组，监区长多次对田犯进行教育谈话，帮助其树立改造信心。在疫情期间，监区长虽然人无法进入执勤区，但是依旧关心田犯的改造状态，专门打电话来跟田犯沟通，询问其近来身体及改造表现。

**6.3.2 对症下药。**田犯因自幼缺少家庭关爱，对监区长的关心十分感触，多次对其他服刑人员吐露出对监区领导的感激之情。改造表现有所回升。攻坚小组经过犯情研判分析后决定，针对田犯喜欢运动、好表现爱占小便宜的特点。对其进行引导，给田犯较多的劳动出力的机会，并给予其鼓励及相应奖励，在日常生活中给予其一定的关心和照顾。渐渐的，田犯在心中树立了“五监区的民警都是关心鼓励他的”的观念。

**6.3.3 矫正认知。**田犯以前总把注意力放在与民警的对抗上，从不反省自己的错误，攻坚小组在对田犯教育上着重把注意力转向其自身的改造上，从其以前的人生道路及以后的改造道路上替其规划，真正让其感受到民警对其的关心是为他好，从而引导其关注客观因素向主观因素转变，懂得反省、懂得感恩，思想行为上变化积极向好。

**6.3.4 突出“严、引、帮、真。”**首先，监区前期对该犯严格管理，不与该犯任何讨价还价余地。自杀、自残只能对自己改造和以后生活带来不利，再不可能用这些手段来对抗。其次，引导改犯怎么样做才是正道，才是可以让自己更好。改造成绩是靠做出来

的，不是靠要手段和对抗的。监区民警还根据他1年多的余刑分成三段进行规划，为其展现了一副积极改造之后的蓝图和希望。再次，监区民警也帮助其解决实际困难，如小组成员矛盾较深等，为其创造一个相对较好的改造环境，逐渐消除在同犯中的负面影响。最后是真，让田犯感觉到了民警是真心为他好。特别是疫情期间对其的关心、教育，让该犯很触动，即使有异常表现的迹象，也能及时谈话解决了。

**6.3.5 加强了管控安全措施，**进行3人联号包夹，决不能单独脱离联号。监区普通民警加强对该犯的关注和管控，强化落实罪犯包夹管控措施。所在监区加强了夜间就寝前搜身和夜间就寝全时段管控工作。

### 6.3 咨询过程

**6.4.1 咨询流程：**在2016年12月田犯因吞食瓢梗柄被高戒备4个月后，治疗师开始介入心理矫治工作。前期由于治疗师工作时间等原因面谈咨询不系统，仅在田犯每次出现自杀自残或违规事件的时候，由监区民警申请后治疗师介入开展心理危机干预。田犯基本2-3月就会开违规或自杀自残一次，治疗师也即平均2-3月开展1-2次心理危机干预工作。但每次危机干预后不久，田犯情况反复，干预矫治效果不明显。2017年7月-9月治疗师为全监高戒备监区的高自杀风险等级罪犯开展团辅式八周正念练习矫治项目时，将其纳入小组成员。项目每周一开次一次活动，连续开展8周，每次2.5小时，每周其它时间由罪犯自行进行日常练习。项目开展过程中，该犯对正念练习很有兴趣，渐有好转迹象。项目实施完成后由带领项目的正念导师对其进行了长程的跟踪随访，并使用认识领悟疗法按照一月一次的频率为其开展了长程系统的面谈心理咨询。

**6.4.2 团辅式八周正念练习矫治项目内容：**对田犯进行正念矫治项目时先后使用了正念葡萄干练习、躯体扫描、正念呼吸禅修练习、心理时间旅行练习、正念伸展与呼吸练习、冻结——框架出厌恶感练习、正念步

行、与困境共处如其所是练习、场景想象念头修习等内容。实施过程和内容详见表1。

表1：团辅式八周正念练习矫治项目课程安排表

周数主题	必选内容	备选内容	结束内容	日常作业
入组访谈	互相介绍、导入、介绍正念、意愿、期待、契约 (1) 互相认识；(2) 介绍正念；(3) 正念数息；(4) 葡萄干练习。	查询档案、危评报告单 躯体扫描、山洞	与管教民警沟通补充资料 掉坑、了解应对模式	填写入组访谈表，并前测正念数息、躯体扫描、正念进食、巡航记录
第一周：超越自动巡航	(1) 正念分享；(2) 躯体扫描；(3) 走在街上；(4) 念头与感觉	温习正念数息、讲述16字精髓	与内在小孩和或未来我对话。	正念数息、躯体扫描、觉察日常、正念进食、愉悦经验和练习记录
第二周：另一种理解之道	(1) 正念分享；(2) 收拾散乱的心；(3) 正念伸展运动练习	温习正念数息法，正念伸展与呼吸练习	回家、辅导情感卷入成员	正念数息、正念伸展与呼吸禅修练习、不愉悦经验和练习记录
第三周：回到此刻的家	(1) 正念分享；(2) 冻结——框架出厌恶感、两只箭；(3) 看待负面	正念步行、中测	两种知的方式练习	静坐修习、正念步行或伸展运动、呼吸空间、练习记录
第四周：辨识厌恶感	(1) 正念分享；(2) 容让与如其所是；(3) 重要性分享	正念伸展与呼吸练习	与困境共处修习练习	静坐修习、与困境共处、呼吸空间、正念步行或伸展运动、练习记录
第五周：容让事物如其所是	(1) 正念分享；(2) 念头不是事实；(3) 场景想象和讨论	正念步行	重温正念数息，并进一步说明念头为念头。	静坐修习、与困境共处、呼吸空间、练习记录
第六周活动：视念头为念头	(1) 正念分享；(2) 滋养和消耗；(3) 胜任和愉悦感；(4) 仁慈	重温正念数息	临终练习，辅导情感卷入成员	正念练习、正念数息、呼吸空间、练习记录
第七周活动：行动中的仁慈	(1) 正念分享；(2) 差异填写分享；益处问卷反思和展望；(3) 坚持理由	重温正念数息、后测	赠别、告别仪式	维持日常正念练习、非正式正念练习
第八周活动：接下来要做什么				

## 7. 咨询效果评估

### 7.1 量表评估

田犯在入监后(2016年7月29日)、团辅式八周正念矫治项目前测(2017年7月24日)、团辅式八周正念矫治项目4周后中测(2017年8月23日)、团辅式八周正念矫治项目后测(2017年9月25日)、认识领悟疗法系统咨询后(2020年1月22日)分别进行了心理健康自评量表(SCL-90)测试结果显示症

状逐步改善(详见表2)。同时治疗师使用浙江省监狱管理局委托浙江省警官学院自编的“罪犯暴力力量表(V-HCR16)”进行了危险性跟踪评估，评估结果显示田犯自杀风险、暴力风险2016年分别为极高、高，2017年分别为高、中，2018年分别为中、中，2019年10月后分别持续保持在低、低水平，说明田犯自杀和暴力风险持续下降，并分别保持在低水平半年以上。

表2：田某心理矫治前后共五次SCL-90结果因子分

	躯体化	强迫	人际关系	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性	其它
入监心理普查	1.5	3.7	3.22	3.15	2.4	3.17	2.43	3.33	2.7	3.14
正念团辅前测	2.67	3.7	4.33	4.08	4.0	4.17	4.14	4.5	4.6	4
正念团辅4周后	2.83	3.8	3.89	3.69	3.5	4.17	3.29	3.83	4.1	3.29
正念团辅后测	1.50	3.7	3.22	3.15	2.4	3.17	2.43	3.33	2.7	3.14
认识领悟咨询后	1.50	2.9	1.89	2.77	2.2	2.50	1.71	2.33	1.7	2.86

### 7.2 田犯自评

在正念练习第八周(结束周)的分享环节中田犯写道：“一路走来，使我成长了很多。包括身边学员的点滴故事，都使我受益

匪浅，头脑清晰了很多，眼界开阔了很多，精神上也升华了很多，对自己将是一个全新的蜕变。回顾八周课程并结合自身，使我看到了阳光、正能量的东西，我的世界透入了

很多光亮和温暖。”2019年底以来治疗师连续三次随访，田犯均自述能够坦然接受现状，顺其自然。学会了正念练习，改善了睡眠，懂得了如其所是，提升了自控和心理承受能力，对未来的改造充满信心。

### 7.3 民警他评

田犯在2020年春节前从严管监区调入五监区三分监区后，改造表现良好，已连续半年多无任何违规违纪。不仅平时表现稳定，还能积极承担监区的各项劳务活动。甚至在他犯情绪有波动时，还能配合民警对他犯进行教育引导，开始对监区有了正向的帮助。近半年无任何违规违纪是一件特别不容易的向好表现，与他犯关系也有极大的改善。

### 7.4 他犯他评

正念矫治项目小组罪犯评价田犯在八周正念练习过程时判若两人，能积极阳光、自信的参与小组交流，并乐于帮助其它小组成员。田犯所在监区同犯评价田犯乐观、乐于助人，善于和人相处，很难想象田犯原先是反复违规、反复自伤自残。

### 7.5 治疗师评估

经治疗师和专管民警近四年的心理矫治和教育改造，该犯目前已无悲观厌世观念，情绪已经趋于稳定。田犯已了解自身问题根源，并得到了一定的领悟和成长，基本能适应监狱环境，面对挫折和压力时能够正向应对，严重心理问题基本治愈。

## 8. 启示

监狱环境有其特殊性，服刑人员是严重心理问题和自伤自残自杀的多发人群。介于认识领悟疗法、正念疗法在这个领域的特殊效用，近年来被陆续引入罪犯心理矫治工作。本案在监狱罪犯中具有一定典型性，他代表了多次犯罪不能吸取教训且在监狱服刑期间的多次严重违规、反复违规、冲动控制能力差，人际关系冲突、性格偏执的一类人。这类人严重影响监狱监管改造秩序，是监管矫治的重点对象。本案用正念疗法和项目化矫治练习进行集体矫治，用认识领悟疗法进行项目后单一跟进随诊，并辅以监管改造措施，证明对监内高自杀风险的严重心理问题罪犯具有一定的实效，但未来仍需更多的实证研究来证实。

## 参考文献

- [1] 团辅式八周正念练习矫治项目课题组：团辅式八周正念练习对自杀危险罪犯心理健康水平的影响[J]. 中国监狱学刊, 2020.01 (35): 107



# 体验 觉察 改变 团辅式八周正念练习纪实

## ——例躯体疾病引发严重心理问题的个案报告

朱泳 王江山 田芳 浙江省第四监狱

**摘要：**正念是对此时此刻所觉察到的体验不加评判的一种觉察力。此次团辅式八周正念矫治项目，在省局八周正念课题组的指导下，在浙江省DS监狱有序展开，对正念练习进行本土化和环境适应性设计，以个案为例，讲述一例因躯体疾病引发严重心理问题罪犯的治愈过程。通过概念讲解、故事诠释、参与分享、日常练习等方法，层层推进，增强团辅成员的认可度，带动练习的氛围。该犯也正是在这样的环境中，一步步走出困境、治愈康复的。

**关键词：**八周正念；躯体疾病；焦虑；严重心理问题

### 1.一般情况

#### 1.1 一般资料

张某，男，1992年出生，29岁，湖南龙山县人，苗族，故意伤害罪，原判无期，现余刑22年，小学文化，已婚，捕前无职业。

#### 1.2 家庭情况

兄妹三人由母亲抚养长大，父亲常年在外打工，小学一年级辍学，和当地的留守儿童一起长大。15岁前在镇上看人家打牌赌博，帮人作弊看牌赚点小钱。15岁参与抢劫案件，判刑三年，在长沙未成年犯管教所服刑。刑释后以放高利贷、看赌场维持生计。事实婚姻妻子，无小孩。亲情会见7次，亲情电话95次。

#### 1.3 精神状态

求助者衣着整齐，思维正常，敏感、焦虑、烦躁，情绪较为低落，注意力不集中。入狱前曾因打架斗殴，被砍伤手指，造成左手大拇指肌腱断裂，需要用药具固定。其他无重大疾病，家庭无精神病遗传史，无器质性病变。

生理功能改变，睡眠差，手指疼痛，偶伴心慌、胸闷、手心出汗等躯体症状。

#### 1.4 社会功能

与同犯关系紧张，警囚关系差，经常因为完不成生产任务，质量不达标受处罚。医院就诊未果，牢骚怪话比较多，发泄不满情绪。

### 2.来访者主诉与陈诉

主述：近几个月来，情绪较差，思想不集中，紧张不安，不想学习，睡眠较差。

来访者个人自述：入狱四年多来，感到刑期长。特别是去年由于无期减刑的规定，导致无期减刑被一再推迟，感到减刑越来越难。由于疫情的缘故，家里也一年多未来会见，家里人可视电话也不会操作，妻子的亲情电话也越来越少，近期打了几个电话，都没有联系上，所以心里想法就比较多。

劳动上由于生产任务重，经常要换岗。入狱前在一次打架中左手大拇指肌腱被砍伤，行动不便。在踩缝纫机时，因为疾病手指不灵活，一天下来大拇指就很疼痛。去监内医院就诊，医生给了止痛片，后面也打了封闭针，但是效果一般。几次要求外出就诊，民警说疫情期间暂时无法安排。劳动时经常胡思乱想，注意力不集中，因此完成不了生产任务，线组长也经常埋怨拖了大家的后腿。也因此经常和同犯发生争执，心情比较差，不想干活，感觉陷入恶性循环。原来在学乐器，现在也不想学了，晚上睡眠不好，经常起夜上厕所，多时有5、6次。

### 3.咨询师的观察和了解情况

求助者身体和智力发育正常，意识清楚，无幻觉、妄想等精神病性症状，无智力障碍，自知力完整，衣着一般，中等身材，与年龄相符。

通过查阅档案和询问分管民警该犯近

期的表现，从去年 11 月下旬，不断向分监区反映手指疼痛的情况，经常去监内医院就诊，还进一步要求给予外诊，牢骚怪话比较多，屡次制造事端，劳动生产经常出错。监内活动较少，同犯之间因为生活琐事经常发生矛盾争吵。有时一个人在寝室发呆，一句话不说，精神状态萎靡。多次要求调换分监区改造，睡眠不好，食欲减退。

#### 4. 评估与诊断

##### 4.1 评估

根据对临床资料的收集与整理，该犯情绪低落，注意力不集中，睡眠差，焦虑不安，家庭支持减少，手指有疾病。同犯矛盾明显，且持续时间近半年。该犯智力正常，个性稳定，整体心理健康状况一般。综合案例情况，属于躯体疾病所致严重心理问题的范畴。

##### 4.2 诊断依据

**4.2.1 与重性精神病相鉴别：**根据病与非病“三原则”，该犯的主客观世界是统一的，精神活动内在协调一致，个性相对稳定。对自己心理问题的性质、程度、原因有自知力，无感知觉异常，无逻辑思维混乱，无幻觉、妄想等精神病性症状，可以排除精神病性障碍。

**4.2.2 与焦虑性神经症相鉴别：**焦虑性神经症是以广泛性焦虑发作或急性焦虑发作（惊恐障碍）为主要临床相的神经症，是一种内心紧张不安，预感到似乎将要发生不利情况而难于应付的不愉快情绪，常伴有头晕、胸闷、心悸、呼吸困难、出汗和运动性不安等。该犯虽然也以焦虑为主要症状，但内心的冲突与现实处境相连，属于常形冲突，有明显的道德性质，而且持续时间未大于六个月，因此排除焦虑性神经症。

**4.2.3 与一般心理问题相鉴别：**该犯的问题持续时间近半年，且情绪反应比较强烈，也影响了该犯的日常生活，有初步泛化的现象，社会功能有一定受损，可以排除一般心理问题的判断。

#### 5. 咨询目标确定

根据以上评估和诊断，推荐该犯参加《团辅式八周正念练习矫治项目》，来达到

咨询的目标。

**具体目标：**减轻该犯的焦虑烦躁情绪，通过八周正念的学习，可以有效控制、调节自己的情绪和行为，改变认知，改善睡眠，从而投入到正常的改造生活，改善人际关系，能够和民警、同犯正常交流沟通。

**最终目标：**协助该犯调整认知，促进心理健康水平的提高，达到人格完善。

#### 6. 咨询过程及要点

4月初，根据监狱评矫中心的安排，开展为期八周的正念团辅活动，分监区根据该犯的平时表现和参加意愿，确定该犯在内的12名罪犯参加八周正念团辅。这些成员主要集中在同一个分监区，以便课后作业集中练习。同时还选择了10名罪犯作为对照组。

##### 6.1 团辅的三个阶段

**6.1.1 建立团体。**入组前访谈，收集相关信息，团辅成员间建立正念团体的关系、破冰，确定练习目标、强调保密原则等。

**6.1.2 正式练习。**每周团辅活动的正念练习与日常实操练习阶段，帮助成员之间学习和交流，改变认知和改善情绪。

**6.1.3 巩固阶段。**通过日常练习，巩固正念学习的成果，并促进各成员学以致用，将正念的理念融入生活。

##### 6.2 具体的团辅过程

时间：2021年4月12日起，每周一下午开展团辅，每次约2.5小时。

具体过程记录（节选）：

第二周 另一种理解之道 4月19日下午

分享前一周的正念学习和训练，张犯谈了自己的感想。一开始是带着将信将疑的心情来参加正念训练，来了之后看到有专门的团辅室，环境也比较好，四周很安静，地上还有瑜伽垫、蒲团，还有老师讲解、音频指导练习，感觉很正规，就慢慢地参与其中。通过上节课的正念吃葡萄干、身体扫描练习、回家作业，感觉就不一样了。现在看东西会仔细一点，听了同犯的分享也有触动，但是手指的疼痛还是困扰我。

咨询师：看到了你的改变，也看到了你

继续学习正念的愿望。只要改变我们的注意方式，我们的体验就会发生改变。

咨询师带领团队学习认知的两种途径，学习行动模式和存在模式，在行动模式中，我们只是由思维间接地认知体验，这种模式很容易让我们迷失在思虑和反刍中，而存在模式是让我们从头脑中跳脱出来，沉浸于此时此刻的实际体验中。

### 第三周 回到此刻的家 4月26日下午

回顾上周课程，分享这一周的日常练习感悟

张：上周的练习大家都很自觉。

咨：真不错，你们都做了哪些练习？

张：身体扫描、呼吸训练，每天睡前都有做。

咨：你们在做练习的时候，相互之间有交流吗？同寝室的其他罪犯怎么看？

张：小组长统一播放音频，大家都很投入，有几个没有参加的罪犯还比较羡慕，结束以后，大家也会交流一些感受。

咨：你们做的很好，其他的作业有在做吗？

张：是的，其他就比较简单，比如说：愉悦体验日历，我现在去车间劳动，看到车间里种的万年青，自己就感觉舒服一点。自己踩缝纫机做的裙子，之前只想着完成工作量，现在也会看一看，发现衣服挺漂亮的。

咨：开始关注生活当中的点点滴滴，并且发现一些细小的美好事物了。

### 第四周 识别规避反应 5月3日

对上周情况的反馈分享，帮助团辅成员认识思维的行动模式，从而通过体验和训练，摆脱思维反刍和担忧的焦虑状态。

咨：上周的回家作业有完成吗？

张：嗯，坐一分钟，我静不下来，也不知道在想什么，迷迷糊糊的。

咨：上周做回家的练习，你的感受呢？

张：我想到了自己刑期那么长，家里不知道怎么样了，想视频会见，我母亲也不会操作，想着想着就觉得很难过，我妻子有一年没有和我联系了。（沉默）

咨：想到了一些不愉快的体验，还有吗？

来：想着自己手指一直疼痛，也治不好，为了这个事情，有时完不成任务，经常与劳动组长争吵，我也想外出就诊，也想换个分监区改造，但是反应后都没有解决。

咨：想到这些事情的时候，你一般是怎么反应的？

张：很难受，不知道自己该怎么办，想要改变现状却无能为力，然后夜深人静的时候，又一遍遍去想，脑子里和跑马一样，停不下来，脑袋发涨，感觉自己绷得很紧。

咨：刚才张某说的不愉快的体验，我相信我们每个人或多或少都经历过，和我们今天学习的主题也非常契合。我们今天一起来学习识别规避反应，什么意思呢？就是当那些不愉快的事情出现的时候，我们会怎么去应对它。很多时候我们会极力地进行回避、逃离、摆脱、自我麻痹或者去摧毁它们，就像刚才张某和我们分享的那样，我们会一边想着这些事情带给我们的痛苦，一边想着怎样去摆脱这些事情。然而正是这种思维方式，让我们身陷在抑郁、焦虑、愤怒等等负面情绪当中。

接下来咨询师带领大家剖析了规避反应出现的两个关键步骤。重点讲解了两支箭的故事。

回家作业的布置：识别规避反应，弱化我们试图逃避和切断痛苦感受的习惯，当规避反应出现的时候，能够觉察、体验到它们。

### 第五周 允许一切如其所是 5月10日下午

张某在回顾上周课程时谈到，近几个月来，由于家庭、减刑、生产劳动等一系列问题，引起焦虑、愤怒等情绪，特别是在生产上与劳动组的矛盾比较突出，他们说我生产上出现问题时，也不去想如何解决，而是立即进行反抗、争辩，现在通过罗列负面思维清单，也意识到自己存在的许多问题。

咨：上周的正念练习，大家已经认识到规避反应会带来一系列的负面情绪，你对哪一点比较有感悟呢？

张：两只箭的说明，我认识到自己存在的问题。比如说，我手指有伤劳动有影响，他们不理解我，我觉得自己不被理解，很难受甚至愤怒。当这种情绪上来的时候，我现在能够对自己说，情绪又来了。然后在那个点稍微停一下。

咨：非常好，能够在情绪上来的时候识别它，觉察它，这是非常不容易的，也是我们切断情绪和反应之间的至关重要的一步。

张：我现在劳动的时候用了手指套，虽然有点不方便，但是疼痛的情况比之前减轻很多。现在想想他们也是关心我的，偶尔会有人问我手指的情况，这个手指套也是民警帮我想的办法。

咨：想法改变之后，看起来体会也不一样了。就像正念里面教给我们的那样，当人们处在负性情绪时，会对负面想法深信不疑，但当他们的情绪好转时，就没有那么多的认同，甚至会有一点也不相信的想法。正念的学习，就是让我们去探索另一种可能性，我们可以带着意识，用一种截然不同的、更加精巧的方式，对生活中的困难和痛苦予以回应，我们去面对它、认出它、与它共处，从“不喜欢”转变为“开放”，让习惯性的自动化反应的链条从第一环就解锁。

## 第六周 视念头为念头 5月17日下午

分享阶段：允许困难并存，团辅成员感想较多，最初很多罪犯不理解，认为有困难就需要去解决，与困难并存就是消极不作为。但随着正念中与困难并存的概念逐步理解，大家的心结也渐渐打开。认为有些现象是我们一时无法改变的，有些事情改变的钥匙也不掌握在自己的手中。比如有的刑期长，有的身体差，有的家庭问题多等，我们要改变的是我们自己的心态，包括当下讨论与困难并存的理念，使大家认识到痛苦的情绪也是生命的一部分，我们要接纳它，而不是排斥它，只要不强迫它们，所有的不愉快体验都会自动离开。

课程中，体验了两个场景，“小张正在上学的路上”、“民警表扬和批评后”。

张：以前经常会把想法当事实，在遇到自己不能解决的问题时，想法比较多，晚上也睡不好。比如在劳动上，把难做的活儿让我做，是不是故意刁难我。听了大家的发言，发现在产品换单的过程中大家都有过这样的经历，想法不一定是事实。

咨：当想法和情绪交织在一起的时候，想法就会变得令人信服，从而很难看出它只是想法而已。刚才通过张某的分享，我们发现，通过正念的学习，我们就可以更多的去识别想法和事实的区别，他可以让我们更加客观的去看待事物，也希望大家课后能更多的去体会这种区别。

## 第八周 接下来要做什么 5月30日下午

巩固总结正念学习的成果，回顾自己在正念学习中收获到的。展望未来，互相寄语，给自己一个积极的理由继续进行正念练习，团辅成员互相鼓励，共享经验，坚持做自己适合的正念练习，不断觉察当下的温暖。

张某在第八周的调查表中这样写道：

我以前遇到情绪要爆发的时候不能够准确察觉，情绪爆发出来给自己带来很大的麻烦，而现在不一样了，我能够察觉到情绪。

我现在能够善待自己的情绪，开心的时候也好，难过伤心的时候也好，我都能好好地对待它们。人生就像一条高速路，就看自己能不能察觉前面的路况，这能够改变我今后的人生。

## 7. 咨询效果评估

### 7.1 自我评估

有效果。该犯自述：原先注意力全部放在手上的伤上面，结果不仅伤病没治好，还把改造心态也弄坏了。通过正念的学习，音频练习，静默、探索困难等把正念运用到日常改造生活中，使我学会了要把不良情绪化解掉，心胸方开阔，多想想生活中的好，比如说警官对我的关心和同监犯对我的帮助。这样一来，即便手上的伤没有痊愈，我也不会被痛感占据，更能从良好的人际交往中感受到快乐。

### 7.2 民警及同犯的评定

张犯违规违纪减少，对减刑政策有了新的理解。对手指的伤痛有了理性的认识。同犯之间交流增加，目前管理分监区乐器的收发，积极性较高，睡眠质量有所改善。

据分管民警反应，个别不怀好意的罪犯，怂恿该犯利用手指的伤痛搞点事情出

来，但该犯一直以学习正念为荣，心有所念，将友善化为行动，在日常改造中，表现也越发积极，受到了分监区领导和民警的一致肯定。

### 7.3 心理测评结果

表 1: SCL-90 前、中、后测结果

测评时间	躯体化平均分	躯体化等级	强迫症		强迫症状平均分		人际关系		人际系平均分		焦虑		敌对		恐怖		偏执	
			强迫症分	强迫症状等级	人际关系分	人际关系等级	焦虑平均分	焦虑等级	敌对平均分	敌对等级	恐怖平均分	恐怖等级	偏执平均分	偏执等级	恐怖等级	偏执平均分	偏执等级	
4.12	1.33	无	2.1	轻	1.22	无	1.3	无	1.83	无	1.43	无	1.33	无				
5.8	1.25	无	2	轻	1.44	无	1.4	无	1.83	无	1.29	无	1.33	无				
6.7	1.17	无	1.7	无	1	无	1.2	无	1.67	无	1	无	1.17	无				

SCL-90 测试结果如表 1 显示，该犯躯体化、强迫症状、人际关系、焦虑、敌对、恐怖、偏执因子分有所下降，其中强迫症状等级从轻到无。

### 7.4 咨询师的评估

跟踪随访三个月，该犯社会功能明显好转，精神面貌较初时有较大改善，社交焦虑情绪得到缓解，睡眠质量改善，团辅基本达到预期目标。

### 8. 启示

#### 8.1 精心组织，科学推进

此次团辅式八周正念矫治项目，得到了省局课题组和监狱相关部门的大力支持，精心的安排、良好的教学设施、整洁安静的环境、科学合理的教材编排，促进了教学的层层推进，也保障了教学的效果。

#### 8.2 课堂教学和日常练习相结合

每周一次的课堂教学在监狱心理健康

中心开展，同时，监区想方设法为日常练习腾出时间、开辟空间，于晚就寝前在指定监舍小组利用便携音箱播放音频，组织罪犯进行体验训练。在条件允许的情况下提高正念训练阶段的连续性，引导罪犯坚持家庭作业和非正式练习的完成，保证练习时间，巩固和提升练习效果。

### 8.3 多种心理矫治方法的融合

在课程中，张犯描述了自己的困境以及焦虑产生的原因。咨询师对张犯的焦虑进行了正向的架构（焦点解决），肯定了张犯的焦虑产生的原因正是源于对生活的不放弃（想治疗、想调换分监区改造），希望自己每一天都能朝着自己的目标一步步迈进，看到焦虑背后的正向意义，探寻个案背后积极和正面的价值。在这个阶段很重要的一点是和张犯一起重新建构目标，结合实际，建立适合自己的改造目标，通过努力找回信心。

### 参考文献：

- [1] 方慧兰, 欧渊华, 陈晓斌, 张华荣. 正念训练对男性服刑人员情绪稳定性影响研究. [J]. 福建警察学院学报, 2019(3).
- [2] 苑泉, 贾坤, 刘兴华, 刘卫丹, 杨畅. 男性长刑期服刑人员攻击性及睡眠质量的 6 周正念训练[J]. 中国心理卫生杂志, 2019(3).
- [3] 郭璞洋, 李波. 正念是什么——从正念内涵研究发展角度的思考[J]. 心理科学, 2017(3).

## 看见情感 触摸痛苦

### ——浙江省十里坪监狱陈某个案

邱玮 浙江省十里坪监狱

**摘要：**罪犯陈某，重度焦虑症，频繁发病抽搐嘶吼，父母均去世，自述父亲的死对其打击巨大，平时会控制不住地想起关于父亲的场景，没有十四岁前的记忆，多年来只做一个父亲死亡的梦境。近日因与同犯的矛盾而精神奔溃，吞螺丝钉自残。咨询师使用正念疗法帮助其学会觉察和命名情绪，陈某状态明显好转，并与咨询师建立起了稳定的咨询关系。

**关键词：**焦虑症；情绪控制；正念疗法

#### 1.一般情况

##### 1.1 一般资料

陈某，性别：男；出生年月：1988 年 12 月；籍贯：浙江某地；文化程度：小学；案由：故意伤害罪。

**犯罪事实：**2014 年某月某日，陈某的同犯与被害人因琐事发生冲突，陈某在同犯带领下一起殴打被害人，殴打期间陈某用力推倒被害人致其颅脑损伤死亡；原判刑期：11 年 5 个月，刑期起于 2014 年 6 月止于 2025 年 11 月。

**前科情况：**2008 年因盗窃被判处有期徒刑十个月，2012 年因盗窃罪被判处有期徒刑八个月。还有数次因盗窃、抢夺、殴打他人被行政拘留。

##### 1.2 家庭情况

未婚。陈某家庭较为贫困，父母都是农民，母亲患有精神分裂症，有一个姐姐，很早就已远嫁。陈某无法回忆 14 岁之前的事情，但自述与父亲和姐姐关系极好，尤其和父亲感情深厚，父亲也对他非常好的，是他最坚实可靠的臂膀。父亲于 2014 年陈某进入看守所后病逝，母亲不久后喝农药自杀。在服刑期间，陈某常常给姐姐打电话和写信，但是姐姐回应较少，有时不接电话，鲜有回信，对陈某没有非常关心。

##### 1.3 精神状态

2016 年鉴定为焦虑症。有时则半夜被噩梦惊醒，6 年多来，他只做一个梦境：父亲躺在家里的床上死去，屎尿横流，母亲和姐

姐在旁边哭泣。此外，陈某时常感到腹部疼痛，但经检查无明显的器质性病变，在服用安慰剂维生素 C 后，症状消除。

陈某因为吞食螺丝钉被送严管，在严管队期间焦虑症状严重，发病频繁，每天发病 5 次以上，目前在监狱医院隔离治疗，情况有所好转，近一个星期未发病，但仍控制不住脑子里的想法，食欲很差，体重却明显增加。

陈某明白自身的病是焦虑症，在发病之前会有预感，会主动报告需要束缚控制。陈某会主动因为自身心理问题寻求警官的帮助，对自身病症有认知。平时他会对自己的下次发病感到焦虑，可以说他一直活在焦虑之中。陈某还经常申请去打安定，打完安定后显得非常开心甚至有些兴奋。陈某每日服用精神类药物（奥氮平 2.5mg，妥泰 75mg，草酸艾斯西酞普兰 10mg，丙戊酸镁缓释片 0.25g）。

对父亲的思念和对父亲离去的恐惧贯穿了陈某的改造生涯，直自今日他仍然会控制不住的想起父亲。他还经常做梦，有时则半夜被噩梦惊醒。6 年多来，他只做一个梦境：父亲躺在家里的床上死去，屎尿横流，母亲和姐姐在旁边哭泣。这个梦也就是他在父亲生前看见过的画面——父亲躺在病床上，屎尿横流，母亲和姐姐在一旁哭泣。两者的区别在于，梦里的父亲已经死了。

分监区咨询师在对陈某心理咨询的过程中，鼓励陈某自由表达，发现陈某反复提

到三件事：一是对父亲刻骨铭心的爱，以前一直和父亲在一起，后来父亲生病了；二是父亲死亡带来极度悲伤的痛，以及因此落下了的病症；三是少年时受过屈辱至极的苦，他被“那些人”殴打和侮辱的过程。但是他往往是概括地讲原因和结果，似乎对讲述细节有所抗拒，常解释道“想不起来了”。

陈某在吞食螺丝钉事件发生前，改造表现积极，日常工作尽心尽力，经常主动指出和汇报同犯违规违纪行为。陈某似乎非常渴望民警的认同，在得到民警表扬后表现得非常开心。此外，陈某会主动因为自身心理问题寻求警官的帮助，对自身病症有认知。

陈某虽然文化程度不高，但服刑前有帮家里做木材生意，自认“生意人”，分监区咨询师在这方面鼓励他，有能力做好事情，也有能力改变自己。

#### 1.4 社会功能

陈某身材瘦小，永远弯着腰走路，在人群中很容易被忽视。但是他似乎永远憋着一股气，做事情认真而有效率，对警官的吩咐更是不折不扣地执行。一旦陈某看见同犯做出些许不对的事情，怒气就勃然喷发，变成严厉的指责甚至漫骂。倘若同犯违规违纪，他会当场指责并立刻报告警官。他是矛盾的，一方面，对警官尊重服从，抢着帮警官的忙，得到认可后非常开心，还尤其信任医务民警，觉得医生说的话都是对的；另一方面，认为同犯不是“傻”就是“坏”，因此常常居高临下，扮演起“指挥者”和“监督者”的角色，极易产生冲突。然而他似乎从这种矛盾中找到了统一，领导罪犯不折不扣地完成警官的指令，常被同犯们戏称为“小警官”。陈某似乎启动了“分裂”防御机制，将好的情感和坏的情感分割到不同的人身上以保护好的情感。他还产生了权力的“投射性认同”，他曾不止一次地对同犯说“你怎么这么笨”、“没有我，你们怎么办”，仿佛使自己拥有了代警官控制犯人的权力。

平时，同犯们知道陈某的脾性，会尽力忍让，加之他在分监区的日常管理中获得了价值感，出现矛盾的苗头时民警及时教育，

维持了一段时间的平和。然而，这种平和被小组里一名新调入的罪犯打破，这是一个有轻度智力发育迟滞的病犯肖若永，和陈某一样，他也在小组的日常管理上非常积极，对同犯的违规违纪行为不能容忍，经常指挥同犯做事情。他们似乎在相互“争风吃醋”，经常出现为了同一件事情争着向警官汇报的情况，肖若永甚至有数次故意欺骗陈某警官找他，害陈某白跑一趟。2021年2月，他们在小组里爆发了激烈的争吵，相互辱骂，若非联号包夹及时制止，情况更难收拾。分监区民警对两名罪犯分别进行教育，但陈某似乎因此受到了很大的打击，觉得自己被欺负了，而分监区没有为他主持公道。进而觉得自己不被分监区重视了，有人替代了他的位置，使自己的没有价值了。陈某此时已濒临崩溃，没多久就发生了吞螺丝钉事件。

#### 2. 来访者主述与陈述

陈某自述2014年在看守所得知父亲死亡的消息后，悲痛欲绝，情绪几度崩溃，花了很长时间才缓解过来，但悲伤并未就此离去。并且开始出现焦虑症状，有时会失去意识，全身抽搐，发出撕心裂肺、凄厉至极的叫喊，声音极响，听者无不毛骨悚然。此症状出现频繁且没有规律，有时两三个星期安然无事，有时一天发作五六次，每次持续十分钟到半小时。陈某自述无事可做时脑子里会控制不住地想到父亲和以前的事情，陷入恐惧与悲伤之中，经常因此失眠。

对父亲的思念和对父亲离去的恐惧贯穿了陈某的改造生涯，直自今日他仍然会控制不住的想起父亲。他还经常做梦，有时则半夜被噩梦惊醒。6年来，他只做一个梦境：父亲躺在家里的床上死去，屎尿横流，母亲和姐姐在旁边哭泣。这个梦也就是他在父亲生前看见过的画面——父亲躺在病床上，屎尿横流，母亲和姐姐在一旁哭泣。两者的区别在于，梦里的父亲已经死了。

陈某自述此次犯罪直接原因是陈某的朋友被“恶霸”欺负，他赶过去帮忙，失手造成被害人死亡。而他在青少年时代就经常受到当地“社会青年”的欺凌，他会被他们

拖到后山上殴打和侮辱，甚至在他的身上吐口水、撒尿，并胁迫他去做盗窃、打架等违法犯罪的事情，如若不从，则会受到更过分的殴打和凌辱，他往往选择了顺从。陈某自此渐渐地从暴力的受害者，变成了暴力的施加者，结合陈某在青少年时期的遭遇和在监狱里的表现看，他似乎心里永远憋着怒火，一旦爆发就再也收不住，而他发病时撕心裂肺的叫喊，仿佛正是心中怒火的倾泻。

### 3. 心理咨询师观察和了解情况

陈某身高 158cm，体重 50kg 左右，身材瘦小，行动迅速，永远弯着腰走路，在人群中很容易被忽视。但是他似乎永远憋着一股气，做事情认真而有效率，对警官的吩咐更是不折不扣地执行。一旦陈某看见同犯做出些许不对的事情，怒气就勃然喷发，变成严厉的指责甚至漫骂。倘若同犯违规违纪，他会当场指责并立刻报告警官。他是矛盾的，一方面，对警官尊重服从，抢着帮警官的忙，得到认可后非常开心，还尤其信任医务民警，觉得医生说的话都是对的；另一方面，认为同犯不是“傻”就是“坏”，因此常常居高临下，扮演起“指挥者”和“监督者”的角色，极易产生冲突。然而他似乎从这种矛盾中找到了统一，领导罪犯不折不扣地完成警官的指令，常被同犯们戏称为“小警官”。陈某似乎启动了“分裂”防御机制，将好的情感和坏的情感分割到不同的人身上以保护好的情感。他还产生了权力的“投射性认同”，他曾不止一次地对同犯说“你怎么这么笨”、“没有我，你们怎么办”，仿佛使自己拥有了代替警官控制犯人的权力。

2021 年 3 月，陈某因肚子疼拍片，发现陈某肠道内有一颗螺丝钉，前期调查中陈某为逃避打击，避重就轻，坦白此前在看守所时吞过螺丝钉，但不承认近期吞过螺丝钉，想以此逃避责任。在民警审查下，陈某最后承认，3 月 22 日早上，他被那名水火不容的同犯的从父亲死亡的噩梦中叫醒，并被催着做事情，他对此极度愤怒但又无能为力，心中出现了一个念头——“去找父亲”。于是他将储藏室箱包内的螺丝钉拆卸下来，藏到

小组内于夜深时吞服。在调查中，陈某自述螺丝钉“很好吃”以及吃完可以见到父亲，但无法说清为什么好吃，为什么能见到父亲。陈某否认了自己是想要自杀，一个星期后，他对此解释道“当时的脑袋糊了”。

陈某因为吞食螺丝钉被送严管，在严管队期间焦虑症状严重，发病频繁，每天发病 5 次以上，目前在监狱医院隔离治疗，情况有所好转，近一个星期未发病，但仍控制不住脑子里的想法，食欲很差，体重却明显增加。

陈某明白自身的病是焦虑症，在发病之前会有预感，会主动报告需要束缚控制。陈某会主动因为自身心理问题寻求警官的帮助，对自身病症有认知。平时他会对自己的下次发病感到焦虑，可以说他一直活在焦虑之中。陈某还经常申请去打安定，打完安定后显得非常开心甚至有些兴奋。陈某每日服用精神类药物（奥氮平 2.5mg，妥泰 75mg，草酸艾斯西酞普兰 10mg，丙戊酸镁缓释片 0.25g）。此外，陈某时常感到腹部疼痛，但经检查无明显的器质性病变，在服用安慰剂维生素 C 后，症状消除。

陈某在吞食螺丝钉事件发生前，改造表现积极，日常工作尽心尽力，经常主动指出和汇报同犯违规违纪行为。陈某似乎非常渴望民警的认同，在得到民警表扬后表现得非常开心。此外，陈某会主动因为自身心理问题寻求警官的帮助，对自身病症有认知。

咨询师在对陈某心理咨询的过程中，鼓励陈某自由表达，发现陈某反复提到三件事：一是对父亲刻骨铭心的爱，以前一直和父亲在一起，后来父亲生病了；二是父亲死亡带来极度悲伤的痛，以及因此落下了的病症；三是少年时受过屈辱至极的苦，他被“那些人”殴打和侮辱的过程。但是他往往是概括地讲原因和结果，似乎对讲述细节有所抗拒，常解释道“想不起来了”。

改造表现情况、奖惩情况：2017 年 4 月，因争执推拉，考核分扣 10 分；2017 年 9 月，因争执推拉，考核分扣 10 分；2020 年 2 月，因动手打人，考核分扣 15 分；2020

年 5 月，因与同犯争执推拉，考核分扣 10 分； 2021 年 2 月，陈某因辱骂同犯，考核分扣 5 分； 2021 年 3 月，陈某因吞食螺丝钉自伤自残，考核分扣 30 分并送严管。这数次违纪扣分，起因都是与同犯的小矛盾，或是一言不合引起冲突。在分监区民警的教育下，陈某往往能保持一段时间的安分，然后再次违规违纪。

#### 4. 评估与诊断

##### 4.1 主要问题

焦虑症、人际关系问题、遗忘（创伤）、自杀风险（近期出现吞食螺丝钉行为，影响因素复杂，自我解释模糊）。

##### 4.2 个案概念化

4.2.1 陈某焦虑症的成因：一是人格特质，有遗传因素的影响。二是情绪分化能力，可能源于母婴关系中存在的问题，母亲自己的情绪觉察能力、养育过程中对孩子的回应不足，造成陈某的情绪分化能力不足，没有办法觉察和命名自身情绪。焦虑是复杂的情绪，包含恐惧、愤怒、丧失许多方面。情绪分化能力的不足使他没有办法确定自身情绪，有种无处安放的感觉。他的情绪也以躯体症状体现，如没有器质性病变的腹痛等。而外因则来自应激事件，父亲离世带给他巨大的打击。而他没有能参加父亲的葬礼，于是有了一个没有完成的哀悼。此外父亲离世还引发了他的死亡焦虑。

4.2.2 陈某防御机制是见诸行动，从他的违法犯罪方式、暴力行为、和同犯的争执推拉看，他不太习惯用语言来表达冲突，而是用躯体的方式表达、使之见诸行动。在咨询关系建立的过程中要教他学会用语言命名情绪。

4.2.3 陈某的交往模式是顺从和控制，一方面对权威的顺从里有他被认可的需求，另一方面跟那名有智力缺陷同犯存在同胞竞争的关系，这和他不安全型的依恋有关，民警关注另外的人会使他有一种被忽视的感觉，从而产生嫉妒，在这个过程中他希望得到民警的认可、权威的肯定，使自己摆脱软弱的形象。陈某犯罪时也是跟从他人而非

主动攻击，不是直接的暴力犯罪，吞螺丝钉事件则是因为斗不过同犯才发生的。他表面上顺从民警，实际上顺从权力，在非常弱小的自我中找到权力的落脚点，执行命令则是对同犯报复。

4.2.4 陈某似乎心里永远憋着怒火，一旦爆发就再也收不住，而他发病时撕心裂肺的叫喊，仿佛正是心中怒火的倾泻。陈某似乎非常渴望民警的认同，在得到民警表扬后表现得非常开心。而他的冲突正是顺从和对抗，如果出了问题，他就会从顺从走向对抗。

4.2.5 梦境跟现实越接近说明现实压力越大，强大到击穿了潜意识，陈某显梦中的画面是他亲眼目睹过的，父亲的死亡也是现实事件，可以分析他的隐梦。

4.2.6 陈某违规时间集中在 2 至 5 月，可能与父亲的死有关联，父亲的死像闹钟一样引起他情绪的波动，诱发他的症状。

4.2.7 从陈某的生活经历看，矮小的身材，母亲是精神分裂，父亲没有办法保护他（如果他跟父亲关系很好，那父亲应该可以保护他）。现实人际关系糟糕使他将父亲的爱夸大，夸大是因为缺失。

4.2.8 这是一个孤独、痛苦、绝望的人，他用伤害自我来对抗别人，如果能理解到他的孤独、痛苦和绝望，就能理解他的叫喊。

4.2.9 陈某也是一个喜欢幻想的人，他会加剧自己的痛苦，以痛苦为乐，以痛苦报复别人。诱发吞螺丝钉事件的原因越小，说明他生活中的痛苦越多，需要帮助他找到生活的希望。

#### 5. 咨询目标确定

5.1 使用正念疗法、让陈某全然专注于当下，全然开放，不带批判的自我觉察，接纳自己的情绪。

5.2 在倾听、共情的基础上探讨更加细节的东西，迎接内心和脑海的每个念头，教会他觉察和命名自身情绪。

5.3 鼓励其回溯过往，将潜意识意识化，给出新的理解和解释，帮助其修通自己，促进人格完善。

#### 6. 咨询过程及要点

6.1 使用正念疗法，帮助陈某有意的对自身此时此刻的情绪做出觉察，并不加评判，提高陈某对自己情绪的觉察力，全然处于当下，认识到“我的情绪只是过客，而非我本身。”从而缓解焦虑。

6.2 在正念练习中不可避免的会触及陈某的消极情绪和回忆，引导他带着好奇接近痛苦而不是回避和压抑，并能够将想法当成心理事件而非真实，最终怀着友善关爱自己。

6.3 鼓励陈某自由表达，并用具体化帮助陈某丰富回忆，渐渐地讲出一些细节，但 14 岁之前的记忆仍一无所知。

6.4 无条件的积极关注：对陈某的日常的积极表现与进步，肯定他对于分监区的价值。但对他的投射性认同或移情，不能给予互补性的回应。

6.5 结合分监区日常工作，尽可能给予陈某一个有安全感的改造环境，让他在日常事务中体验到价值和尊严，但对他可能出现的贬低同犯的行为，及时提醒，帮助其认识到自身问题。

6.6 陈某虽然文化程度不高，但服刑前有帮家里做木材生意，自认“生意人”，分监区咨询师在这方面鼓励他，有能力做好事情，也有能力改变自己。

## 7. 咨询效果评估

7.1 分监区咨询师对陈某进行了来访者中心疗法为主的心理咨询，进行倾听、一致、共情和积极关注。已初步取得陈某的信任，而他也对自身情况有认识并有了改变自己的意愿。

7.2 在咨询过程中，正念的效果是明显的，在进行初次的放松练习时，陈某虽然未能完全放松，但对正念表现出了极大兴趣。之后在咨询师的引导下做了几次正念练习。第一次正念练习没有持续太久，因为陈某的脑海里总是控制不住的浮现出父亲死亡的场景，咨询师做出解释并鼓励他继续努力；第二次练习，咨询师引导他将注意力集中于自己的情绪上“关于父亲场景出现了，你知道他只是出现了，不会影响到你什么”，

这次正念也是陈某主动终止，但持续时间明显长了，陈某也表现出十分的努力，之后开始自主练习；第三次正念时，咨询师同样引导他将注意力集中于情绪上，看见自身情绪的流动，并对这些情绪做出分类命名，这次正念持续 20 分钟左右，陈某逐渐说出了自己有“焦虑、紧张、愤怒”的情绪；第四次正念持续了半个小时，陈某表示虽然关于父亲的场景仍会出现，但确实不是那么的可怕了；第五次正念时，陈某终于说出了自己有很多的“害怕”，之后的讨论中，陈某说那是对父亲死亡的“害怕”。但陈某父亲已经死亡了，咨询师认为这不是他真正的害怕对象，为防止对陈某打击过大，咨询师没有更深入的探讨，只是鼓励他更加清晰地去觉察这部分情绪；第五次练习后，陈某感到情绪的确能够控制，主动开始了更多的自主练习，他向咨询师反应“我好像能看到自己黑色的情绪在身体里面流动，然后慢慢的流了出去，我都不需要做什么，我的情绪确实好了很多”。练习正念的两个月时间里，陈某的发病次数明显减少。从之前的一天发作两三次，变成了近两个星期发作一次，而近期已有两个星期没有再发作。

7.3 陈某讲述过去的内容细节更加丰富，也愿意与咨询师分享感受，但是会经常重复描述。在陈某自由表达中反复出现的三件事：一是对父亲刻骨铭心的爱，以前一直和父亲在一起，后来父亲生病了；二是父亲死亡带来极度悲伤的痛，以及因此落下了的病症；三是少年时受过屈辱至极的苦，他被“那些人”殴打和侮辱的过程。但是他往往是概括地讲原因和结果，似乎对讲述细节有所抗拒，常解释道“想不起来了”。

7.4 陈某从严管队归队后，主动负担起一些事务性工作，但让自己忙碌也是为了不去想过去的事情，一旦闲下来，他的脑子里仍然会不断的回想到过去的事情。正念将其注意力引向情绪部分与此时此刻，但是对于反复出现的回忆仍难以控制。

## 8. 启示

8.1 正念疗法的应用对于缓解焦虑情绪

很有效用，将注意力集中于身体内在，能感觉到情绪如同实体一样流动。陈某情绪达到极致时发出的撕心裂肺的嘶吼，或许是另一些人情绪达到极致时的呕吐感的升级版，症状是人保护自己的方式。对于记忆被压抑的来访者，不急于挖掘过去，充分尊重来访者，如果外在环境足够安全，有机会顺其自然的找回记忆。

**8.2 正念疗法**可以让来访从沉溺于过去或焦虑于未来中回归现实，而不是沉浸在让自己痛苦的情绪里。通过觉知和接纳，持续性专注于当下的身心内外体验，以非评判的、开放的态度允许心理事件的存在，进而控制外在行为。通过正念练习可以有效调节情绪、缓解压力、减轻病痛，提升服刑人员心理健康水平。

**作者简介：**

邱伟，男，1997年2月生，浙江永康人。浙江省十里坪监狱一级警员，主要研究方向为客体关系和正念疗法。通讯地址：浙江省龙游县湖镇镇景苑小区 邮编：324400



# 一例自杀极高危险罪犯的正念矫治案例

蔡月军 浙江省第二监狱评估矫治中心 邮箱：[385180445@qq.com](mailto:385180445@qq.com)

**摘要：**本文是一例潜在自杀危险罪犯的正念矫治个案。监狱罪犯危险性评估小组通过查阅档案、心理测试、结构性访谈和日常行为观察等途径获取新入监罪犯求助者的负性涉危信息，综合运用心理学方法开展危险性评估，最终确定求助者危险等级和危险方向，提出改造建议、管理要求和干预方案。分监区开展有针对性的管控，心理咨询师运用八周正念疗法和意象对话技术进行心理干预。经过三个月治疗，求助者的抑郁症状得到有效控制，自杀风险明显减低。

**关键词：**自杀；正念；矫治

## 1.一般情况

1.1 一般资料 罪犯杨某，男，1966年3月出生，初中文化，河南汝州人，已婚。1973年至1978年在河南省汝州市读书，1979年至1990年在河南省老家打工，1990年至1999年在河南省洛阳经商，2000年至归案在浙江省绍兴市柯桥区经商。因故意杀人罪被绍兴市中级人民法院判处死缓、限制减刑。

1.2 家庭情况 该犯父亲1933年出生，河南汝州人，农民。母亲于1996年因车祸去世，司机肇事逃逸，未立案。7个兄弟姐妹，求助者排行第三，有两个哥哥、两个姐姐、一个弟弟和一个妹妹，与兄弟姐妹关系较好。已婚，婚姻比较稳定，妻子是家庭主妇，夫妻感情一般，该犯有过婚外情。三个女儿两个儿子，三个女儿和大儿子均毕业于国内重点大学，小儿子目前就读重点高中。与子女关系较好，有会见。

1.3 精神状态 入监初期情绪低落、焦虑、心事重重，晚上睡眠差，时有坐起，少言寡语，待人冷漠、孤傲，思想偏激，易出口伤人，有时情绪暴躁，有打人冲动。讲述一些有愧家人，无脸苟活，不如死去等消极言语。入监适应困难，惊恐，烦躁，手抖，自责，兴趣减退，情绪低落，痛苦感强烈，郁郁寡欢，病程持续1个月以上。

1.4 社会功能 性格偏内向，除亲密朋友外，喜欢沉默，交往较多的是同行生意人。

## 2.来访者主诉与陈述

改造生活节奏加快，劳动任务加大，路程加长，腿脚不便，特别不适应。不愿意与人交流，整天胡思乱想，还出现怀疑儿子是不是自己亲生的念头。睡眠差、经常做恶梦，想死念头比较强烈，想到各种自杀的方式。经常想到老父亲就忍不住哭泣。

## 3.心理咨询师观察和了解情况

3.1 就医情况 服用硝普唑仑1个多月，前10多天效果较好，后来效果不明显，睡眠情况仍然较差。

3.2 咨询师观察 惊恐、烦躁、手抖，自责。兴趣减退，情绪低落，痛苦感强烈。无法接受改造事实，难以适应当前环境，且缺乏摆脱困境的应对办法。

3.3 创伤经历 1996年，母亲因车祸去世，司机肇事逃逸，未立案。母亲尸体被人弄去办冥婚安葬了。此次事件对该犯影响极大，内疚感强，凡涉及到母亲的事容易情绪失控。

## 4.评估与诊断

4.1 心理测试 COPA-PI 测评人格特质中波动、冲动、暴力倾向、变态心理倾向等因素为高分；自卑、焦虑、犯罪思维等因素为较高分；HAMD 测试 39，严重抑郁；EPQ 测评 ET:42; NT:65; PT:74; LT:37。内向，情绪不稳定，遇刺激反应强烈，较适应困难新环境，喜欢干出格的事情。

4.2 评估结论。危险等级为极高，危险类别为自杀。发现和培养求助者兴趣爱好，多沟通和交流，鼓励其参加监狱文体活动；

注意培养同情心和爱心，增强责任感。进行适当的心理干预。要避免因刺激事件而出现冲动行为，加强预防管控与矫治力度。存在较高的人身危险性，尤其在面临冲突事件或存在潜在隐患时，要加强预防监控与矫正力度；外在行为表现可能与内心真实想法不一致，城府较深，应多加留心和提防；要避免该犯可能受他人刺激导致自伤、自残、自杀等不良后果。邀请省立同德医院对求助者进行抗抑郁类药物治疗，监狱危机干预小组尽快提出危机干预方案，在求助者情绪状态好转，睡眠改善，立即对求助者实施干预。

### 5. 咨询目标确定

一周两次短程共八次正念训练，结合意象对话技术，缓解求助者抑郁程度，处理心理创伤，改善心理健康状况。

### 6. 咨询过程及要点

咨询共 12 次，每次 50 分钟，其中 20 分钟正念训练，30 分钟意象对话。前八次每周二次，后四次每两周一次，共三个月。以课上学习相关要点和课后完成家庭作业为主相结合，同时每节课会讨论分享完成作业情况及体会。

**6.1 第一、二次咨询** 收集资料，建立咨询关系，制定咨询目标。了解来访者的情况，介绍正念训练，共同拟定以正念训练为主的咨询方案。教授正念训练，并指导其做身体扫描。布置家庭作业：身体扫描 15 分钟，每天 1 次，记录练习情况。

**6.2 第三、四次咨询** 反馈上周练习情况，讨论作业，指导来访者做身体扫描和学习布置正念呼吸。布置家庭作业：身体扫描 15 分钟每天 1 次和正念呼吸 10 分钟，每天各 1 次，记录练习情况。

**6.3 第五、六次咨询** 反馈上周练习情况，讨论作业情况，指导来访者做身体扫描和正念呼吸。学习内容是“走出自动引导”。主要具体包括：葡萄干练习，三分钟正念呼吸练习。让求助者认识到自动引导对情绪和生活的影响，例如他们经常会担心的疾病，康复治疗和未来生活。布置作业：三分钟正念呼吸练习和身体扫描 30 分钟，每天各 1

次，记录练习情况。

**6.4 第七、八次咨询** 反馈上周练习情况，讨论作业，处理正念训练中遇到的障碍，强调以一种“有目的的、非评判的、当下的”态度注意于身体内外的体验。学习内容是“活在当下”。具体包括观想法练习。当负性情绪或消极想法（求助者的创伤和改造压力）出现时，只是注意到它们的存在，然后温和地把注意力拉回到一当下的训练内容上，困难也是生活本身的一部分。布置作业：观想法练习，身体扫描 30 分钟和正念呼吸 10 分钟，每天各 1 次，记录练习情况。

**6.5 第九、十次咨询** 反馈练习情况，讨论作业，解决在练习中遇到的各种困难。学习内容是“学会照顾自己，应对未来”。具体包括：正念呼吸练习和意象对话。学会将正念训练的方法融入到日常生活中，悦纳接受自己的所有想法和感受，学会用积极健康的生活方式代替消极的生活方式。意象对话中设置了一个场景，起到聚焦作用。想象的场景是从一条马路通向一座房子。求助者意象中的房子是没有门窗的，光线比较昏暗，求助者的意象里充满死亡本能和内疚悔恨。而后出现了母亲。引导求助者与母亲对话。求助者问母亲去哪里了？这么多年都找不到他，求助者充分表达了对母亲的思念。情绪激动，留下了眼泪。通过意象对话技术，让求助者与母亲进行了告别，处理哀伤。布置作业：身体扫描 30 分钟和正念呼吸 30 分钟每天各 1 次，记录练习情况。

**6.6 第十一、十二次咨询** 经过 3 个月的正念训练，鼓励其将正念训练继续进行下去，作为一种生活哲学，获得持续的身心健康。求助者情绪有极大好转，处于一个相对平和的状态，偶尔会有消极情绪出现，也能积极应对，不再影响生活，失眠问题得到了根本性的解决。布置作业：身体扫描 30 分钟和正念呼吸 30 分钟每天各 1 次，记录练习情况。

### 7. 咨询效果评估

对求助者进行了 HAMD 测试前侧、中测和后侧，第一周，在正念训练前进行了前侧，

HAMD 测试分数 41 分，为重度抑郁；第三周，在正念训练中期测试，分数 31 分，为中度抑郁；三个月，正念训练后期测试 26 分，为轻度抑郁。

### 8. 启示

正念训练能够显著改善创伤后求助者的抑郁，失眠等负性情绪，促进心理健康水平，提高求助者的生活质量，并且效果在 1 年后的追踪期得以维持。本个案矫治成功主要体现体现在如下几个方面：

**8.1 正念体验，增强自控感。**自杀欲望强烈的罪犯，情绪消极，痛苦感强烈，对改造生活充满悲观和失落，求助愿望不强，咨询师主动介入干预有一定难度。建立信任关系难度较大。在本案中，咨询师处理好了民警咨询师的双重身份，坚持中立，无差别地接纳求助者，与求助者一起探讨问题的症结，通过正念训练，求助者也切实感受到了躯体感受，求助者自控感增强，心理矫治得以继续。

**8.2 创伤处理，打破防御模式。**创伤事件是引发求助者抑郁症的致命因素，求助者对母亲的事情难以启齿，曾对心理咨询犹豫不决，一度想中止咨询。对待创伤事件的行为暴露出求助者的防御模式是过度情绪化。只要涉及到求助者母亲的事情，求助者都会

自动化地愤怒、痛苦不已。利用意象对话技术，让求助者与母亲对话，表达思念之情，释放痛苦情绪，唤起内心的正性情感反应，缓解过度内疚心理，使得潜意识意识化，旧有的防御模式得到松动。同时，咨询师自己也在自我觉察，适时调整咨询策略。之后，求助者对咨询师产生了移情反应，开始期待每周的心理咨询，双方形成了牢固的咨询关系，终于没有半途而废。

**8.3 平等对待，营造报持环境。**此类罪犯由于存在自杀风险，往往被民警严加管控，心理成长缓慢。在心理干预期间，要求分监区民警全力配合，将心理干预技巧融入到对求助者的日常管教中，隔离求助者身边的“问题”罪犯，避免相互感染。充分利用求助者的兴趣爱好，对改造生活需求要适当满足。在求助者情绪出现失控或有违纪行为时，要分监区民警理性对待，心理辅导员及时介入，分析原因，疏导情绪，进行心理干预，而不是生硬地管教。尽力营造报持环境，平等对待，求助者被尊重的需求被激活，正常改造动机被激发，以往以折磨自我的方式来逃避痛苦的内驱力转化到如何适应日常改造生活中，对自我的攻击驱力转化为对正当劳动利益获得的正向外驱力，有力地推动了求助者的心理动力水平。



# 国际时间管理研究的热点及趋势分析——基于 biblioshiny 程序

作者：温州大学教育学院 陈兰兰 导师：潘玉进教授

15988740512 2362764377@qq.com 325035

基金项目：温州大学教育学院大学生创新创业项目

**摘要：**本文以选自 Web of Science 核心合集数据库的 407 篇时间管理研究文献为对象，采用文献计量分析方法，借助 R 语言的 Biblioshiny 程序，对该领域的年度发文量、高收录期刊、高产作者、高引文献、研究热点和研究趋势等方面进行分析。结果发现：

- 1) 在心理学领域中关于时间管理的文献数量总体呈增长趋势。
- 2) 不同期刊在这一领域的发文偏好不同。
- 3) 不同的高产作者关注角度存在差异。
- 4) 研究热点集中在时间感知、学业成绩、自我调节、学业拖延这几个主题。
- 5) 研究对象集中于大学生群体，对低龄群体的研究偏少。
- 6) 研究趋势转向时间管理训练、对时间管理好坏的评估。

**关键词：**时间管理、Biblioshiny、R 语言

## 1. 引言

随着文献科学计量分析的使用，近年来所涉及的学科越来越多，如图书馆情报学、生物学、农业经济学、化学等学科领域。近些年，国内外也有部分学者使用该方法对教育类学科进行分析，但还没发现该方法对心理类学科进行分析<sup>[1]</sup>。科学计量分析可对某研究领域的大量文献数据进行快速的分析处理，然后通过可视化的方式，如柱状图、耦合图、概念结构图、词云图、主题趋势图等各类图表，展现该领域的整体发展历程、研究现状、研究前沿、研究弊端等，从而对推动某一研究领域的良性发展起到启发性作用<sup>[2]</sup>。本文选择心理学近年的研究热点之一时间管理的相关文献为研究对象，使用可视化计量分析方法，以揭示时间管理研究在国际范围内的基本发展历程和态势。

本文基于 Web of ScienceTM 核心合集数据库，以 R 语言编程软件为辅助，主要使用其 Biblioshiny 软件包，从年度发文量、高收录期刊、高产作者、高引文献、研究热点和研究趋势等维度对从 2005 年至 2021 年，来源于 WOS 数据库的时间管理研究的相关文献进行可视化计量分析。

## 2. 数据统计方法

### 2.1. 数据采集

本研究用于数据分析的文献来源于 Web of ScienceTM 以下简称 WoS)核心合集。首先，在 WoS 核心合集中进行检索，检索逻辑关系为并集 (or)，检索主题为 (“time management\*” or “time management disposition” or “time management tendency”)，时间跨度为 2005 年至 2021 年，共得到 1190 条检索结果。先通过 Web of Science 类别项对检索结果进行初步筛选，排除与主题无关的类别后得到 675 条检索结果。再对 675 条检索结果通过人工阅读摘要进行进一步筛选，最终得到 407 条检索结果作为本研究的元数据。将检索结果全部导出，导出内容包括全记录及引用的参考文献，导出的文件格式选择为 R 语言可识别的 TXT 纯文本格式。

### 2.2. 数据分析工具——Biblioshiny

本研究所采用的数据分析工具是基于 R 语言开发的程序包 Biblioshiny，由意大利那不勒斯费德里克二世大学的 Massimo Aria 博士在 bibliometrix 程序的基础上，使用 R 语言的 shiny 软件包进行二次开发制

作<sup>[3]</sup>。Biblioshiny 程序包是基于 Biliometrtrxr 一些原有的功能,优化之后创建的网页数据分析框架。用户可以在网页界面进行相关的计量可视化分析。R 语言不仅是计算机高级程序语言,而且开源免费,因此基于 R 语言开发的 Biblioshiny 程序包也开源免费,其不仅降低了用户的使用门槛,且较于 Bibliometrix 来说,还增加了新的分析功能,而且操作更简单<sup>[4]</sup>。

在对数据的处理和分析上,Biblioshiny 程序包的特点是能快速让研究者通过预先设置好的脚本运行模式,对来自 Web of Science 数据库的数据从以下几个方面进行计量分析:

- 1) 文献的基本计量分析:发文时间和数量、期刊排名、高被引论文、高产作者和机构等;
- 2) 文献的网络结构分析:高频关键词词云图(Wordloud)和关键词共现网络图(Co-occurrence Network)、战略坐标图

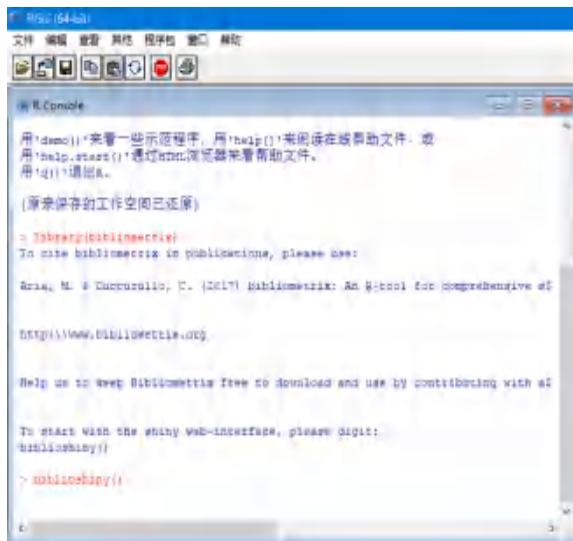


图 1. 安装 Bibliometrix 程序

点击 load 选项卡,将预先下载的文献文本压缩包导入,导入成功后即可在右侧窗口预览相关文献的题录信息<sup>[7]</sup>。可 Biblioshiny 主界面展开各项操作,实现可视化文献分析。

(Thematic Map)、历史文献被引网络图(Historiograph)和文献共引网络图(Co-cocitation Network)<sup>[5]</sup>等。

### 2.3. Biblioshiny 程序安装及数据导入

Biblioshiny 程序的安装与运行步骤如下:

1) 在开源网站上检索最新版本的 R 语言程序和 RStudio 运行平台,然后下载安装包(网址: <https://cran.r-project.org>; <http://www.rstudio.com> )

2) 启动 R 软件,在代码编写窗口上键入如下命令<sup>[6]</sup>。启动代码如下:

```
install.packages(bibliometrix)。
```

3) 然后继续在代码编辑窗口先后键入代码命令,调用并打 Biblioshiny 程序,结果如图 1 和图 2 所示。

```
library(bibliometrx)
biblioshiny()
```



图 2. 调用 Biblioshiny 程序

## 3. 时间管理研究—基本计量分析

### 3.1. 年度发文量

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 3 为 2005 年至 2021 年的国际时间管理研究年度发文量图,得出该图的选择的路径为:Database Annual Scientific Production。

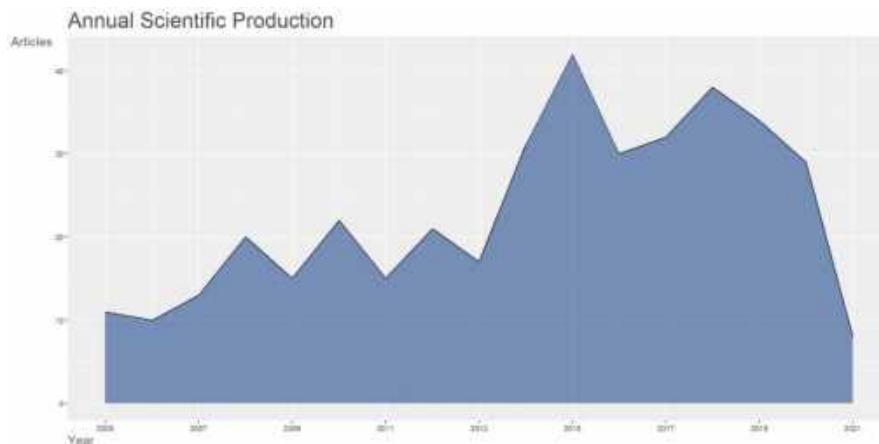


图 3. 2005-2021 年国际时间管理研究论文年度发文量

由图 3 可以看出, 近 15 年国际以时间管理为主题的文献数量存在波动变化, 可以分为 2 个阶段: 发展阶段(2005~2013)、繁荣阶段(2014~2020)。1)发展阶段(2005~2013): 该阶段内共出现了 144 篇文章, 每年平均发文量为 16 篇, 说明此段时期, 国际上对于时间管理的研究已经展开规模性研究, 从 2005 年开始, 国际时间管理研究总体呈现出波动上升态势。2)繁荣阶段(2014~2020): 2014—2020 年间所发表文献数量为平均每年 33 篇, 年平均量是第一阶段的 2 倍。繁荣阶段从 2014 年开始, 2015 年达到历史峰, 之后有所回落。其中, 2016~2020 年相比 2015 年, 文献数量有所下降, 但下降幅度不大。2018 年文献数量有所增长, 2019~2020 年间呈现持续减少的趋势。

从整体的年度发文量图可以看出, 在 2005—2020 年, 论文数量整体呈现持续增长

的趋势; 2015 年为文献数量产出最多(42 篇), 2006 年为最少论文数量产出(20 篇)。近十五年来, 国际时间管理研究发文量虽然增长期和回落期同时存在, 但总体而言, 在第一阶段和第二阶段, 发文量整体呈明显上升趋势, 研究仍在继续探索中。

### 3.2. 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 4 为收录论文量排名前 5 的期刊。从图四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。其中 FRONTIERS IN PSYCHOLOGY 期刊的时间管理相关文献收录递增速度最高, 但是在 2018 年后呈下降趋势。

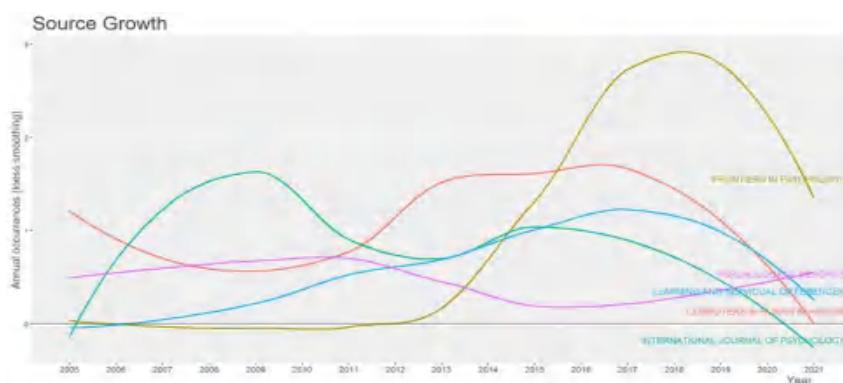


图 4. 期刊增长趋势

表一.文献收录量排名前五的刊物

Source	h_index	g_index	articles
COMPUTERS IN HUMAN BEHAVIOR	11	18	18
FRONTIERS IN PSYCHOLOGY	7	10	17
INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHOLOGY	4	6	14
LEARNING AND INDIVIDUAL DIFFERENCES	7	10	10
JOURNAL OF ATTENTION DISORDERS	5	9	9

如表1所示, COMPUTERS IN HUMAN BEHAVIOR 位列第一(18篇); FRONTIERS IN PSYCHOLOGY 位列第二(17篇); INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHOLOGY 位列第三(14篇); LEARNING AND INDIVIDUAL DIFFERENCES 位列第四(10篇); JOURNAL OF ATTENTION DISORDERS 位列第五(9篇), 且5种刊物均为心理类高层次研究刊物, 其总和占全部期刊收录文献量17% (参见表1)

### 3.3.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 可以得出图5 作者影响力分析图。

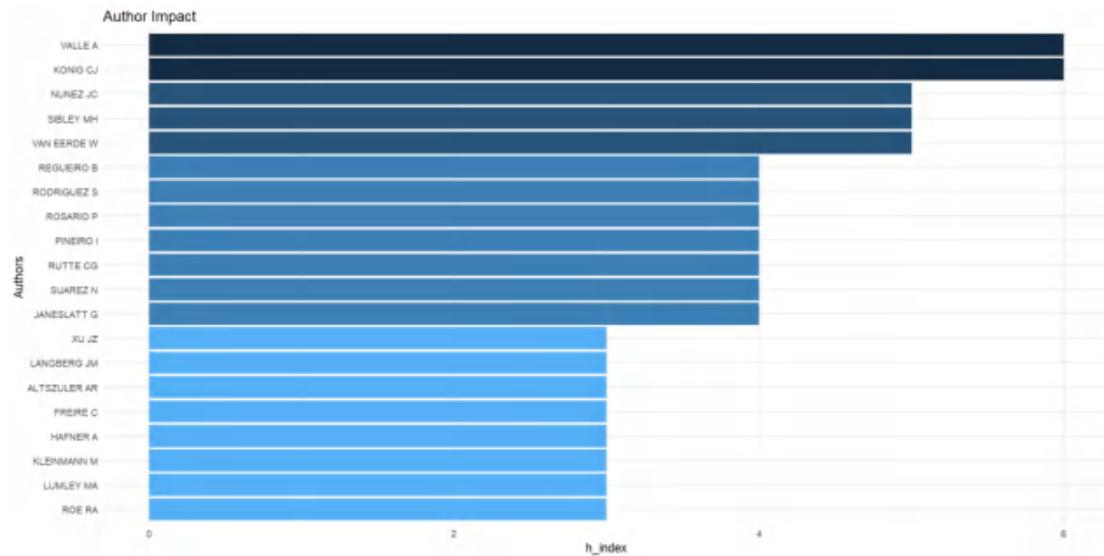


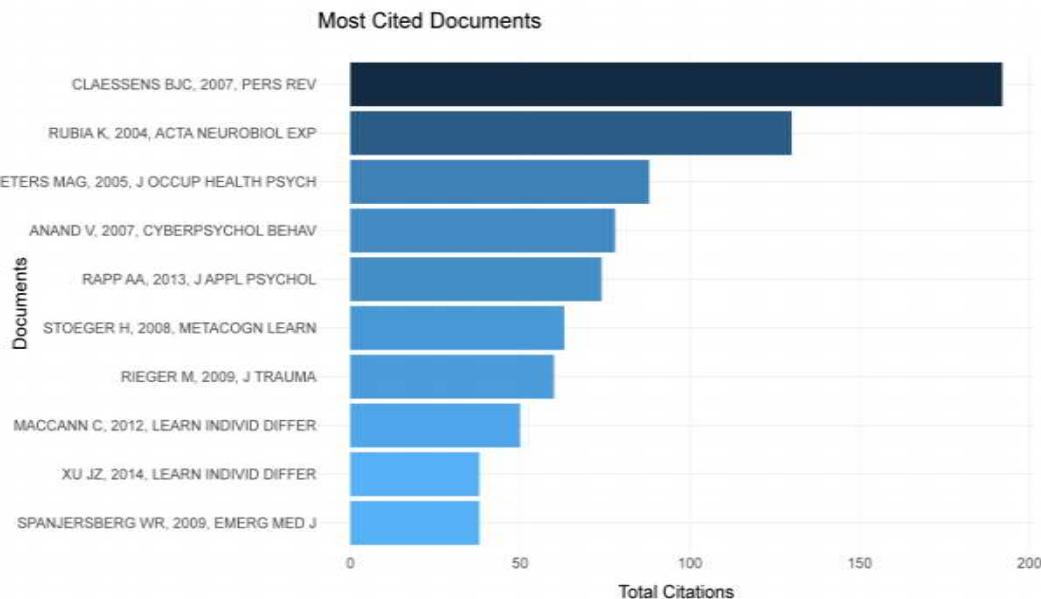
图5.作者影响力

从图5所示作者影响力分析看, 第一名至第五名分别是 VALLE A、NUNEZ JC、REGUEIRO B、RODRIGUEZ S、ROSARIO P。

### 3.4.高被引论文

通过 Biblioshiny 的 Most Cited Documents 分析功能得到该领域的高被引论文。高被引论文不只是被引用次数越高, 此

外, 不仅可以反映论文的学术价值高和作者学术影响力大, 而且可以反映所在的出版期刊在这一学科的学术地位和排名。目前, 发表高被引论文已逐渐成为学术界和期刊界的共同追求。通过操作途径: Documents-Most Cited Documents 可以得出图6 高被引论文分析图。



图六 高被引论文图

高被引论文中一般能清晰解释三个问题：本文做了什么？为什么做？做了之后又能怎样？如上图排名第一的高被引用论文调查表明，时间管理行为与时间控制、工作满意度和健康呈正相关，而与压力呈负相关。与工作和学业成绩的关系尚不清楚。时间管理培训似乎可以提高时间管理技能，但这并不会自动转化为更好的表现<sup>[8]</sup>。高被引论文除了能深入分析问题、梳理问题、解决问题，还会清晰地告诉文献阅读人员这篇文献研究动机、研究意图，而且还会娓娓道来已有研究存在的问题、改进空间、研究的不足、以及对这一问题的新的解决方法，并深入讨论解决该问题后带来的贡献或价值。如上图排名第三的高被引论文，该论文研究发现高工作需求和低自主性的结合会对时间管理低的教师产生倦怠效应<sup>[9]</sup>。不单单是内容全面，高被引论文还有分析问题透彻的显著特征，通过科学、严谨的分析，将复杂问题进行简单化，深入浅出，并形成清晰的分析脉络，明了易懂，让人有豁然开朗的感觉。如上图排名第四的高被引论文分析了电子游戏使用与学业成绩之间的相关性。学术能力测试（SAT）和平均绩点（GPA）分数用于衡量学业成绩。学生花在玩电子游戏上的时间与学生的GPA和SAT分数呈负相

关。随着视频游戏使用量的增加，GPA和SAT分数会下降<sup>[10]</sup>。

此外，高被引论文具备严谨的理论基础，如上图中排名第五的高被引文献在它的这项研究中，整合资源分配和社会交换的观点来构建和测试理论，重点关注时间管理技能在组织公民行为（OCB）和任务绩效之间的非单调关系中的调节作用。从212名员工和41名主管收集的匹配调查数据以及几个月后收集的任务绩效指标的结果表明，OCB与任务绩效之间的曲线显著受员工时间管理技能的影响<sup>[11]</sup>。

### 3.5 国际合作情况

在21世纪现代科学高度发展环境下，各国科研人员的思维方式和科研活动的组织形式有了新的变化。大量的科学工作者都更愿意以合作的方式去攻克研究中的难题。群体合作在科研创新领域已成为一种新的趋势和手段，对现代科学的进一步起着显著的促进作用。国家合作地图主要通过Biblioshiny的世界合作地图（Collaboration WorldMap）功能来分析。通过操作途径：Social Structure-Collaboration WorldMap，并将参数设置为默认值，得到国际合作地图（图7）。

Country Collaboration Map

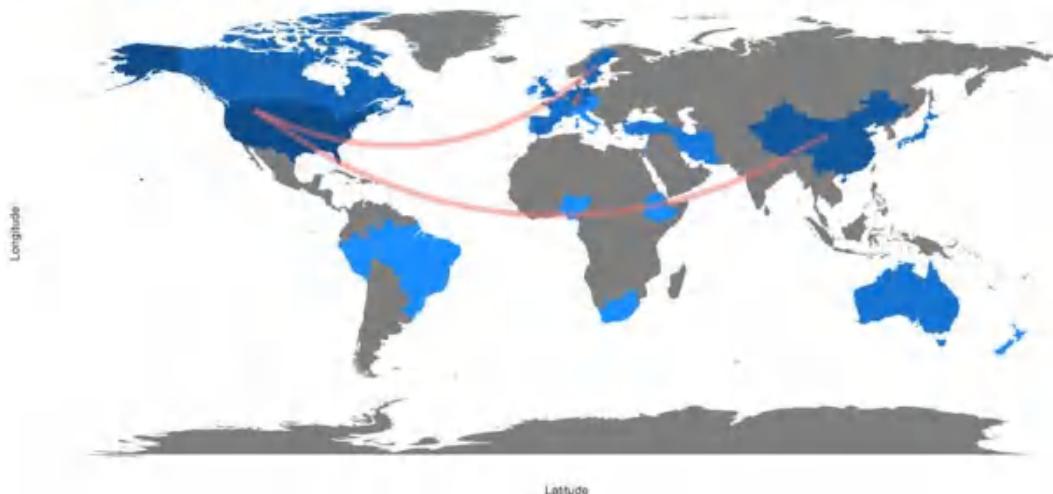


图7 国家合作图

图7中国国家颜色越深表明该国发文量越多,连线表示国家合作的情况,由图7可以看出国际范围,中国与美国、挪威与美国在时间管理研究领域的科研合作,其他国家间不存在合作关系。

#### 4. 时间管理研究——网络结构分析

通过国际时间管理研究的基本计量分析,可以了解该研究的大致发展方向。但通过网络结构分析,能更好的把握该领域的研究热点和研究趋势。研究热点主要是对现阶段的时间管理研究的概况梳理;研究趋势则是对从过去到未来的整体发展趋势的体现。本文将利用 Biblioshiny 功能中的网络

结构分析功能,通过关键词词云(Word cloud)和战路坐标图(Thematic map)对国际时间管理的研究热点和研究趋势进行分析。

##### 4.1. 研究热点

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's Keywords, Number of Words 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8);结合作者关键词列表(表2)对关键词进行分析。

item	Freq>5
ACADEMIC ACHIEVEMENT	17
SELF-REGULATION	16
INTERVENTION	9
ACADEMIC PERFORMANCE	8
SELF-EFFICACY	8
ADOLESCENTS	7
COPING	7
INTERNET ADDICTION	7
PERSONALITY	7
TIME PERCEPTION	7
ACADEMIC PROCRASTINATION	6

表2. 作者关键词列表



图8 作者关键词词云图

结合作者关键词词云图和作者关键词列表可以得出该领域的研究热点，高频关键词 ACADEMIC ACHIEVEMENT(17) 频次位居第一，ACADEMIC PERFORMANCE (16) 频次位居第四，明国际时间管理研究的研究热点对象是学业成绩。而频次位居第二的是 SELF-REGULATION，可见自我调节这一变量与时间管理研究关系密切。

#### 4.2 研究趋势

研究热点主要通过 Biblioshiny 的主题

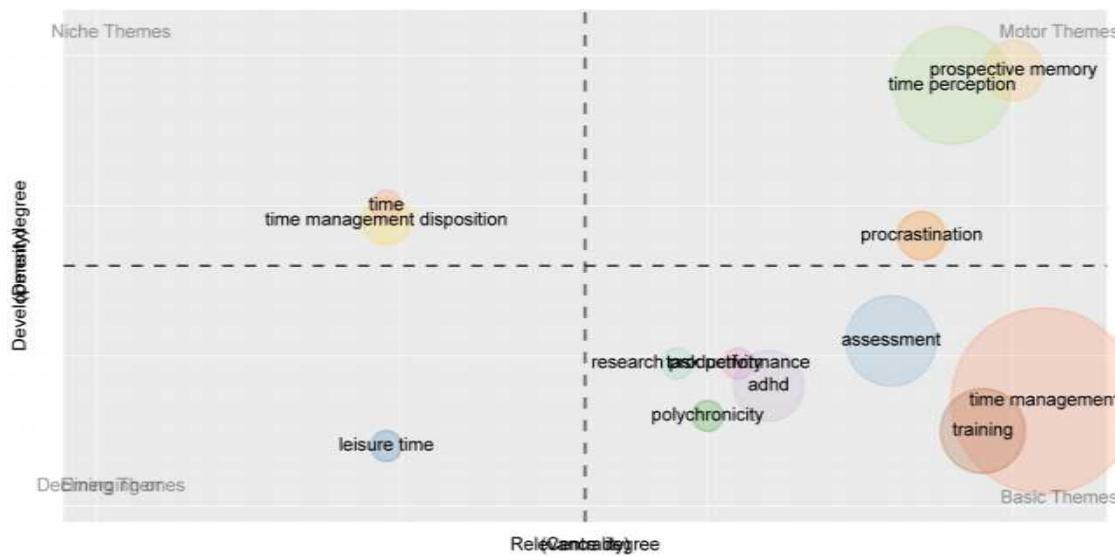


图 8 主题趋势图

主题趋势地图中，坐标的横轴代表中心度，纵轴代表研究密度。由此划分出四个象限。第一象限（右上角）：motor-themes 区域，在这一区域中的主题是既重要，又已有良好发展；第二象限（左上角）：very specialized/niche themes 区域，属于已有良好发展但是对于当前领域不重要主题；第三象限（左下角）：emerging or disappearing themes 区域，属于边缘主题，指的是没有好的发展，有可能刚刚涌现，也可能即将消失的研究主题；第四象限（右下角）：basic themes 区域，属于对研究领域很重要，但是未获得良好发展的主题，一般是指基础概念<sup>[12]</sup>。

由图 9 可以首先看出国际时间管理研究在时间感知、学业拖延、时间的心理测量、

趋势 (Thematic Map) 功能来分析。通过操作途径：Conceptual - Thematic Map，并将参数进行设置，Field 设置为作者关键词 Author's Keywords, Number of Words 设置为 250, Min Cluster Frequency 设置为 5, 其余设置为默认值，得到主题趋势图(图 8)

儿童群体、智力缺陷等方面取得良好的发展，也是研究的热点。其次，时间管理倾向这一主题是已有良好发展，但是在国际时间管理研究领域中不是很重要。另外，我们可以看出国际研究者对于闲暇时间的研究有可能是刚起步或者是即将消失。最后，还有一些未获得很好发展却又特别重要的主题包括时间管理训练、多动症儿童的时间管理研究、时间管理好坏的评估、对青少年群体时间管理的研究。

#### 5. 结语

通过对时间管理研究领域的发文时间、数量、期刊、高产作者、高引文献、研究热点和研究趋势等方面进行分析。结果发现：

- 1) 在心理学领域中关于时间管理的

文献数量总体呈增长趋势。

- 2) 不同时刊在这一领域的发文偏好不同。
- 3) 不同的高产作者关注角度存在差异。
- 4) 研究热点集中在时间感知、学业成

绩、自我调节、学业拖延这几个方面。

- 5) 研究对象集中于大学生群体，对低龄群体的研究偏少。
- 6) 研究趋势转向时间管理训练、对时间管理好坏的评估。

### 参考文献

- [1] Yu J, Muñoz-Justicia J. A Bibliometric Overview of Twitter-Related Studies Indexed in Web of Science[J]. Future Internet, 2020, 12(5).
- [2] Chen C. CiteSpace II: Detecting and visualizing emerging trends and transient patterns in scientific literature[J]. Journal of the American Society for Information Science and Technology, 2006, 57(3).
- [3] 洪小婷, 马建军, 刘阳. A Visualized Bibliometric Analysis of Abroad Studies on Translator's Style Based on Biblioshiny (2003-2018)[J]. 现代语言学, 2021, 09(01).
- [4] Janik A, Ryszko A, Szafraniec M. Scientific Landscape of Smart and Sustainable Cities Literature: A Bibliometric Analysis[J]. Sustainability, 2020, 12(3).
- [5] Marlina L, Rusydiana A S, Hidayat P, et al. TWENTY YEARS OF ISLAMIC BANKING IN INDONESIA: A BIBLIOSHINY APPLICATION[J]. Library Philosophy and Practice, 2021.
- [6] Srisusilawati P, Rusydiana A S, Sanrego Y D, et al. Biblioshiny R Application on Islamic Microfinance Research[J]. Library Philosophy and Practice, 2021.
- [7] Xie H, Zhang Y, Wu Z, et al. A Bibliometric Analysis on Land Degradation: Current Status, Development, and Future Directions[J]. Land, 2020, 9(1).
- [8] Romero M, Hernández JM, Juola JF, et al. A complementary methodology to assess time management behaviors[J]. Current Psychology, 2021 (prepublish).
- [9] G P M A, G R C. Time management behavior as a moderator for the job demand-control interaction[J]. Journal of occupational health psychology, 2005, 10(1).
- [10] Vivek A. A study of time management: the correlation between video game usage and academic performance markers[J]. Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society, 2007, 10(4).
- [11] A R A, G B D, L R T. The influence of time management skill on the curvilinear relationship between organizational citizenship behavior and task performance[J]. The Journal of applied psychology, 2013, 98(4).
- [12] Eck N J, Waltman L. Software survey: VOSviewer, a computer program for bibliometric mapping[J]. Scientometrics, 2010, 84(2).

## 幼儿园教师情绪劳动研究的回顾与展望

张嘉琪 杭州师范大学教育学院 邮箱：[1915196108@qq.com](mailto:1915196108@qq.com)

**摘要：**情绪劳动作为幼儿教师情绪研究的重要主题之一，具有重要的研究价值，2005年以来国内外有关幼儿教师情绪劳动的研究主要集中在情绪劳动的内涵与测量、影响因素、与职业倦怠和师幼互动的关系、管理策略等。学者们研究大多使用表层行为和深层行为两个维度，部分学者在此基础上增加自然行为这一维度进行研究。目前研究结果表明个体、工作、组织因素影响教师情绪劳动的策略的选择。幼儿教师的情绪劳动与师幼关系、职业倦怠等存在显著相关关系。关于幼儿教师的情绪劳动研究亟待进一步研究。

**关键词：**幼儿园教师；情绪劳动；回顾与展望

情绪劳动的研究源于社会学家 Hochschild 对美国航空公司工作人员的研究，并使用“情绪劳动”这一概念描述了工作中，除脑力劳动和体力劳动外，工作人员还需要情绪的付出才能有效完成工作的现象。根据他对工作中不同负荷程度的情绪劳动划分，教师（专业技术性工作人员）属于高强度情绪劳动工作者。<sup>[1]</sup>自 Hochschild 提出有关“情绪劳动”概念后，引起了各国学者的关注，纷纷从不同角度进行了深入而具体的研究。笔者以“幼儿教师”和“情绪劳动”为关键词，在中国知网中检索了 2005 年 1 月至 2021 年 1 月的相关文献，尝试对我国幼儿教师的情绪劳动研究作全面梳理。

### 1. 情绪劳动的内涵与测量

情绪劳动的内涵在不同学者的研究中具有不同的含义，有学者强调情绪劳动的工作特点，认为情绪劳动是一种员工在人际交往中通过努力进行心理调节和控制以达到组织要求情绪的行为。<sup>[2]</sup>也有学者认为对情绪表达的调节是浅层行为，而对情绪感受的调节则是深层行为。<sup>[3]</sup>而幼儿园教师情绪劳动除了具备情绪劳动本身的特点之外，还具有与其他行业甚至其他教育阶段所不具有的特点。由于职业要求，幼儿园教师在工作过程中需要投入和表现出更多更复杂的情绪。一方面，《幼儿园教师专业标准（试行）》中明确提出幼儿园教师要“乐观向上、热情开朗、有亲和力”，要求幼儿园教师在面对

幼儿的大多数时间要表现出和蔼可亲、热情开朗的情绪。另一方面，当幼儿犯错误时，为了纠正幼儿的不良习惯，达到教育目的，幼儿园教师往往又要表现出“严肃”或“生气”的情绪。另外，幼儿园教师情绪劳动的对象不仅仅包括自己的直接工作对象幼儿，还包括了与家长、同事和领导的交流和互动。在与家长、同事和领导的交流互动中，也需要幼儿园教师付出大量的情绪劳动。在面对不同的劳动对象时，需要表露出不同的情绪状态。如在与家长交流交往的过程中，除了表达主动、配合的情绪外。面对家长的指责时，还需要展现耐心与平静的情绪。与同事相处时要表现支持和合作的情绪，面对领导要表现谦逊的情绪。幼儿教师的职业压力不仅来源于对自我的评价，还有来自社会、家长、园所领导、亲友等外来评价。<sup>[4]</sup>总体来说我国幼儿教师群体的情绪劳动程度较高、强度较大，承受着较强的职业压力。其中深层行为较表层行为更高，且两者均在中值以上。表层行为和深层行为两种情绪劳动方式均较高被运用，深层行为较表层行为的运用频率更高。<sup>[5]</sup>不同年龄班的幼儿教师情绪劳动得分存在差异，大班幼儿教师的情绪劳动显著高于中班幼儿教师。<sup>[6]</sup>尽管幼儿教师的情绪劳动普遍较高，但社会支持作为一种重要的资源形式，能够使个体得到情绪的支持和自我价值的肯定。并为压力状态下的个体提供了保护和屏障，缓冲和弥补情绪劳动造成的资源流失。<sup>[7]</sup>

我国情绪劳动的测量问卷多翻译自国外的情绪劳动量表，并结合研究对象进行相应的修订。如张一楠（2008）针对内陆幼儿园教师修订了台湾学者邬佩君翻译 Grandey 的《幼儿教师情绪劳动量表》，孙阳在张一楠的基础上，参照 Diefendorff 提出新增的自然表现维度，修订了针对幼儿园教师的三维度《幼儿教师情绪劳动量表》，林娇娇也通过修订形成了《幼儿园教师情绪劳动正式问卷》成为胡志红（2012）通过对刘衍玲博士论文中的中小学生教师情绪工作问卷，共 15 道题，分别测量表层行为、主动深层行为、被动深层行为三个维度，将原问卷中表述调整为适合幼儿阶段的，如学生换为幼儿，课堂换为教学活动。李俊刚（2013）编制的《幼儿园教师情绪劳动问卷》共有 53 个题项，分为情绪劳动觉察、表层伪装、深层伪装和真实情绪表达四个维度，通过对收集到 859 份问卷进行 SPSS 分析后得出具有良好的信效度。

## 2. 情绪劳动的影响因素

张一楠（2008）以 466 名幼儿教师为研究对象，对幼儿教师的情绪劳动方式及其相关变量进行相关研究，研究表明婚姻状况、学历、工作年限、职务、园所性质、工资水平都是影响幼儿教师情绪劳动方式的重要因素。组织气氛中的教师同事行为影响幼儿教师情绪劳动的深层行为，职业承诺中的感情承诺影响情绪劳动的深层行为。<sup>[8]</sup>翟金成关注男性幼儿教师群体的情绪状况，他认为男性幼儿教师承受了更高的职业压力，在研究中以 110 名男性幼儿教师为研究对象分别从个人层面、工作层面和组织层面开展深入剖析，讨论了应从个人、工作和组织三个层面出发缓解男性幼儿教师的情绪劳动水平。<sup>[9]</sup>张戈（2018）从布朗芬布伦纳的人类发展生态学理论出发，认为幼儿教师情绪影响因素的类型具有多样性，其中包括互动、权力平衡、情感关系、幼儿教师自我角色认同、幼儿教师对他人的角色期望和连结的性质等。<sup>[10]</sup>

## 3. 情绪劳动与职业倦怠

教师行业的情绪研究发展逐渐从早期的职业倦怠过渡到情绪劳动，也有研究者研究两者之间的关系。袁婷（2017）在研究中讨论了幼儿教师的情绪劳动、职业倦怠和一般自我效能的关系，研究结论中表明幼儿教师职业倦怠成就感低落和一般自我效能作为自变量可以对情绪劳动表层行为和深层行为起预测作用。<sup>[11]</sup>尹姗姗（2013）认为幼儿教师的情绪劳动程度越高，就越容易产生工作倦怠现象。<sup>[12]</sup>同样地徐楠（2018）以 221 名幼儿教师为对象也研究了情绪劳动策略对职业倦怠的影响，发现表层加工策略正向预测职业倦怠，自然调节和深层加工策略负向预测职业倦怠。<sup>[13]</sup>除了职业倦怠外，学者还研究了情绪劳动和情绪耗竭的关系。孙阳在博士论文的研究中开展了长达一年的追踪调查，针对 310 名幼儿教师考察了不同教学年限的幼儿教师在情绪劳动不同维度上的差异，并考察了 124 名幼儿教师情绪劳动在不同维度上的发展变化。他认为情绪劳动策略中的自然行为变化最为缓慢，11 年教龄的教师其自然行为进入快速发展期。<sup>[14]</sup>吴航考察了家长开放日活动中幼儿教师的情绪劳动策略与情绪耗竭的关系，他认为家长对幼儿园办园理念的认同是降低幼儿园教师情绪劳动水平的重要途径，并提出和谐、人性化的园所文化氛围，一方面促进家长对幼儿园理念的认同，另一方面也有利于降低幼儿教师的情绪耗竭。<sup>[15]</sup>

## 4. 情绪劳动与师幼互动

还有学者研究了师幼互动中的教师情绪，许倩倩指出师幼互动中教师情绪并非一成不变，而是发生着持续而又相对稳定的变化，她认为师幼互动中教师情绪变化主要有“转化-调节型”、“终止-回避型”、“升级-冲突型”、“持续-扩散型”<sup>[16]</sup>还有学者研究了教师的情绪劳动和幼儿互动的关系，刘慧娟（2017）在研究中表示情绪劳动的三个策略能够较好地预测师幼关系的亲密性和冲突性。情绪劳动策略使用越多，师幼关系亲密性越好；表层策略使用越多，师幼关系冲突性越高；深层策略和真实策略使用越多。

<sup>[17]</sup>钟燕(2020)以集体教学活动为例研究了幼儿园教师情绪劳动和师幼互动的关系,她在研究中发现表层扮演与师幼互动及其三个分维度呈负相关,换句话说表层扮演对师幼互动的影响是负向的;深层扮演与情感支持、课堂组织、师幼互动均存在显著的正相关;自然表现与教育支持存在显著的正相关。<sup>[18]</sup>

## 5. 情绪劳动的管理策略

情绪管理与工作有密不可分的关系,肖丽君在研究中讨论了幼儿教师情绪劳动与工作绩效的关系,表明幼儿教师情绪劳动与工作绩效显著相关,情绪智力对情绪劳动和工作绩效的关系有调节作用。<sup>[19]</sup>除工作绩效之外,林娇娇对250名幼儿园教师进行了问卷调查,研究了情绪劳动和教师的职业自我效能感的关系,认为职业自我效能感对情绪劳动有显著的解释力。<sup>[20]</sup>情绪劳动中,表层扮演对幼儿教师的心理幸福感、社会幸福感和认知幸福感有负向的预测,深层扮演对幼

儿教师的职业幸福感各维度有正向的预测。(安丹丹)<sup>[21]</sup>余胜美认为幼儿教师应掌握应对情绪劳动的策略,通过表面表演达到情绪的平衡,通过深层扮演达到心理的平衡。<sup>[22]</sup>刘萱认为通过认知重评团体辅导一定程度上可以减少消极影响的表层行为,为幼儿教师带来更多积极影响的深层行为。<sup>[23]</sup>

国内关于幼儿教师的情绪劳动研究更多关注量化的分析。在研究内容上,主要涉及内涵和测量、影响因素、师幼互动、职业倦怠和管理策略等相关研究方面。在研究对象上,相比其他行业的情绪劳动研究,关于教师的研究数量相对较少,特别是针对幼儿园教师的更为少见,缺少以幼儿园园长或其他教职工为主的研究。在研究方法上,大多以定量研究为主,部分研究以定性研究作为补充。未来的研究可扩展研究对象,如以幼儿园园长或幼儿园保育员为对象,开展有关情绪劳动的相关研究。

## 参考文献:

- [1] Hochschild AR. The managed heart: commercialization of human feeling [M]. Berkeley: university of California Press, 1983.
- [2] Morris JA&Feldman DC. The demotions, antecedents, and consequences of emotional labor. Academy of Management Review, 1996(2):1986-1010.
- [3] Grandey AA. Emotional regulation in the workplace: A new way to conceptualize emotional labor. Journal of Occupational Health Psychology, 2000, 5(1):95-110.
- [4] 任佳琦. 幼儿教师职业压力来源与应对办法[J]. 教育理论与实践, 2019, 39(11):41-42.
- [5] 张一楠. 幼儿教师情绪劳动及其影响因素研究[D]. 河南大学, 2008.
- [6] 潘华媛, 高洁. 幼儿教师正念与情绪劳动的关系研究[J]. 陕西学前师范学院学报, 2021, 37(04):56-61.
- [7] 王阳, 温忠麟, 肖婉婷, 付媛姝. 幼儿教师共情的负面效应:一个有调节的中介模型[J]. 心理科学, 2018, 41(06):1423-1429.
- [8] 张一楠. 幼儿教师情绪劳动及其影响因素研究[D]. 河南大学, 2008.
- [9] 翟金成. 男性幼儿教师情绪劳动影响因素实证研究[D]. 河南工业大学, 2015.
- [10] 张戈. 人类发展生态学视野下幼儿教师情绪影响因素研究[D]. 上海师范大学, 2018.
- [11] 袁婷. 幼儿教师职业倦怠、一般自我效能与情绪劳动的关系研究[D]. 江西科技师范大学, 2017.
- [12] 尹姗姗. 幼儿教师情绪劳动策略与工作倦怠间的关系研究[D]. 江西师范大学, 2015.
- [13] 徐楠, 张金荣, 叶鑫苗, 王璐莹, 王晨瑜. 幼儿教师情绪劳动策略对其职业倦怠的影响[J]. 陕西学前师范学院学报, 2018, 34(11):18-24.

- [14] 孙阳. 幼儿教师情绪劳动发展特点及与情绪耗竭的关系 [D]. 东北师范大学, 2013.
- [15] 吴航. 幼儿教师的情绪劳动策略与情绪耗竭研究——以家长开放日活动为例 [J]. 教育导刊(下半月), 2019(05):14-18.
- [16] 许倩倩. 师幼互动中的教师情绪研究 [D]. 南京师范大学, 2013.
- [17] 刘慧娟. 幼儿园教师情绪劳动策略与师幼关系的关系研究 [D]. 沈阳师范大学, 2017
- [18] 钟燕. 幼儿园教师情绪劳动和师幼互动的关系研究 [D]. 华东师范大学, 2020.
- [19] 肖丽君. 幼儿教师情绪劳动、情绪智力与工作绩效的关系研究 [D]. 湖南师范大学, 2012.
- [20] 林娇娇. 幼儿园教师情绪劳动与职业自我效能感的关系研究 [D]. 华东师范大学, 2016.
- [21] 安丹丹, 张小永. 幼儿教师情绪劳动与职业幸福感的关系: 情绪耗竭和社会支持的作用 [J]. 心理技术与应用, 2020, 8(10):577-588.
- [22] 余胜美. 幼儿教师情绪劳动表现及管理策略——基于对广州市部分幼儿园教师的问卷调查 [J]. 教育导刊(下半月), 2017(07):66-69.
- [23] 刘萱. 认知重评团体辅导对幼儿教师情绪劳动策略的干预研究 [D]. 江西师范大学, 2015.



## 简述抑郁情绪对推理任务中负性信息加工的影响

宋雅言 温州医科大学 邮箱: [songyayane@163.com](mailto:songyayane@163.com)

**摘要:** 归纳推理是人类最基本的思维活动之一, 是人类基于已有经验学习新知识的重要手段。但是, 有关归纳推理的研究大多集中在肯定证据的作用上, 对负例的相关研究很少。本文结合抑郁症患者的负性认知加工特点, 提出抑郁症患者对包含负例的归纳推理任务的推理策略假设, 一方面补充了前人对负性证据的归纳推理研究的空缺, 另一方面试图寻找区分抑郁个体与正常个体的量化指标, 便于临床诊断。

**关键词:** 抑郁情绪; 推理任务; 负性信息; 加工影响

**引言:** 抑郁症 (Depression) 是最常见的精神疾病, 以显著而持久的心境低落为主要临床特征, 是心境障碍的主要类型。抑郁症对于人类社会而言是一项高患病率、长持续性、高复发率、高致残率、高自杀率的慢性精神疾病 (余勇, 谢悦, 杨雪, 2020)。世界卫生组织 (WHO) 将抑郁症列为全球第四大疾病原因, 并预测到 2030 年 MDD 将成为全球疾病总负担的第一位 (S. Srivastava., 2017)。根据《2019 中国抑郁症领域蓝皮书》报道, 全球抑郁症患病人群累计超过 3.5 亿, 我国约有 5400 多万人患有抑郁症, 全球 MDD 终身患病率为 8%-12% (张钰群, 袁勇贵, 2021)。2019 年突发的新型冠状肺炎也对抑郁的发生率产生了极大影响。

抑郁症病人的显著特征就是持续稳定的情绪低落, 且存在负性认知偏向, 我们假设其信息加工过程与正常个体不同。本文重在探讨抑郁程度与负性认知偏向对负性情境以及包含负例的归纳推理任务中信息加工的影响, 以寻求抑郁个体对负性信息的加工与正常个体有何不同。如果抑郁个体在归纳推理任务中与正常个体有所区别, 这些结果将对认知推理研究和抑郁症的诊断及治疗提供新思路。

### 1. 抑郁症患者的认知加工特征

Beck (1967) 假定负性的认知偏向和信息加工是抑郁发作的病因和病程的重要影响因素, 提出抑郁个体内在的心理表征(即图式, *schemas*), 抑郁症患者具有负性认知

偏向也是学术界和医学界公认的问题, 但是负性偏向存在于认知加工的哪些方面呢? 陈玉明 (2015) 研究发现抑郁症患者在认知加工早期表现为自下而上的对负性刺激的自动快速强烈的加工, 随后为自上而下的对负性刺激的认知控制不足, 最后对情绪刺激产生更深入的策略性加工。具体来说, 抑郁症患者认知加工偏向主要有以下几个方面:

第一、从负性认知加工偏向自下而上产生的机制的取向上看, 抑郁症患者存在负性注意偏向 (Negative Attention Bias)。有研究者发现抑郁个体注意偏向的产生是易化机制和抑制机制共同的作用 (刘和珺, 杨海波, 2019) 的结果, 也就是说个体的注意易被负性刺激吸引, 且难以从负性刺激上解除甚至转移, 是抑郁患者产生注意偏向的原因。另外, ERP 研究已经证明抑郁个体对负性刺激的感知要早于对其他刺激的感知 (Albert et al., 2017)。事件相关电位研究也发现抑郁症患者在注意警觉、注意选择等方面存在功能异常 (范亮亮, 2017)。目前对注意偏向的理论解释有注意成分理论、认知资源有限理论和唤醒理论。

第二、抑郁症患者在记忆方面也存在自下而上的负性认知加工特点。图式理论认为抑郁患者存在负性图式, 在信息编码时, 抑郁情绪下的负性自我图式激活编码过程, 导致对心境一致性材料的编码增加, 使抑郁相关事件更易激活。在信息提取时, 抑郁症患者的内隐记忆加工虽未受损, 但在提取信息

时存在广泛的心境一致性内隐记忆偏向。另外，抑郁症患者在自传体记忆中存在过度概括化的情况，缺乏对事件具体细节的认识，这可能是因为对负性具体事件的回忆易引出负性感知觉碎片，于是高级执行系统抑制负性具体记忆，缩短搜寻，减少伤害。

**第三、反刍思维（Ruminative Responses）**，这是一种不合理认知，指个体经历负性生活事件后或者面对压力事件时出现的自发性重复思维的现象（郭素然，伍新春，2011）。反应风格理论认为，使用反刍思维反复思索负面情景会加剧和助长抑郁情绪（周伊伦，2020）。反刍思维会导致一系列不良的后果，包括削弱个体的执行功能和转换功能、损害个体的社会问题解决能力等（赵俊华，2021）。国外纵向研究表明，反刍思维与个体抑郁呈现显著正相关，且性别差异明显（王妍，胡金生，李松泽，2016）。

第四、抑郁症患者自上而下的对负性刺激的认知控制能力降低，且这种降低是相对持久、稳定的。Paul等人（2017）让抑郁症患者完成认知刻板任务，结果发现，抑郁症与依赖于外部变化的预期更新不足有关，特别是对负性材料的更新能力受损。研究显示前额叶区域活性不足与抑郁症患的认知控制力下降有关。他们在记忆任务中前扣带回、海马活性不足；在注意控制任务中背外侧前额皮质活性不足；在认知控制任务中，抑郁个体认知控制力下降，且错误率升高。

第五、研究者认为，抑郁症的认知缺陷主要表现为执行功能的损伤。尤其是需要对信息进行整合和推理的时候，以及在需要将零散信息整合成连贯的心理表征的任务中，抑郁个体的表现都较差，也可以说其心理模型构建的能力相对较弱（von Hecker et al., 2013; Nuño Laura et al., 2021）。例如，研究发现抑郁症患者的额顶叶网络功能异常可能导致传递性推理任务执行障碍（Brzezicka et al., 2017）。胡键浠等人（2015）研究抑郁症注意功能障碍发现抑郁症患者执行控制网络内部及其与定向网络

之间均存在异常功能连接。

抑郁症患者对负性情绪的认知偏差使得抑郁个体易被心境一致性材料吸引，更易于产生消极的情绪，比如悲伤、痛苦、失望等（何振宏，张丹丹，罗跃嘉，2015）。且抑郁个体的情绪调节能力不足，当他们进行负性刺激加工时，尤其是带有恐惧而非威胁的情绪刺激时，杏仁核、梭状回等脑区被激活，负性情绪加工增强，引起认知控制功能下降。反过来抑郁患者认知控制力不足，前额叶皮层活性降低，对情绪加工抑制作用减弱，两者相互作用、恶性循环，产生负性认知加工偏向，引发抑郁（Messina Irene et al., 2016）。

综上所述，我们发现抑郁症患者认知偏向主要体现为这样几个特征：第一，抑郁个体存在较强的负性认知偏差，在注意、记忆方面，抑郁症患者更倾向于负性刺激且难以摆脱；第二，抑郁症患者认知控制能力存在缺陷，认知灵活性不够，前额叶皮层等脑区活性不足；第三，抑郁症患者的情绪调节策略不当，易陷入负性情绪而难以摆脱。

## 2 认知神经科学的证据

正常个体与注意力和控制实现注意转移相关的皮质区包括：顶内沟、中央前沟、颞上沟和脑前额叶等。对某个特定刺激的注意同时会抑制对其他刺激的加工。转换注意则涉及注意的摆脱，需要更高级的皮层结构的自上而下的干预，例如：VLPFC与刺激选择的控制有关；DLPFC与高级功能有关，如刺激的脱离；顶上皮层与注视转换有关。有研究推测，和正常控制组相比，抑郁症患者的右侧 VLPFC、右侧 DLPFC 和顶上皮层的活动减弱，从而导致了注意难以脱离负性刺激，延长了患者暴露在负性刺激中的时间（Fales et al., 2008; Beevers et al., 2010）。抑制功能损害是抑郁个体负性注意偏向的另一原因。一般抑制加工是和前扣带皮层(ACC)的活动有关（Shafritz et al., 2006）。健康的个体抑制对积极刺激的注意时，ACC 活动增强，而抑郁的个体抑制对负性刺激的注意时，ACC 活动显著增强。这表

明,健康的个体需要较大的认知努力将注意从积极刺激上转移开,而抑郁个体则需要较大的认知努力将注意从负性刺激上转移开(Eugene et al., 2010; Mitterschiffthaler et al., 2008)。

对抑郁症患者而言,负性刺激引发的杏仁核激活在强度和时程上都要高于健康对照(Drevets, 2001; Siegle et al., 2002)。抑郁症患者加工消极情绪刺激时观察到了类似mPFC(Lemogne et al., 2012)与rACC(Eugene et al., 2010)的激活。rACC-mPFC是调控边缘系统产生情绪反应的关键区域(Etkin, Egner, & Kalisch, 2011)。此外,rACC-mPFC也是默认网络系统(default mode network, DMN)的重要组成部分,被认为与自我参照(self-referential)的活动有关。抑郁症患者的反刍程度与mPFC的激活存在相关(Cooney et al., 2010)。和正常个体相比,抑郁症个体的DLPFC的解剖异常和功能异常包括灰质体积减少(Li et al., 2010; Machino et al., 2014)、静息状态活动减弱、对正性和负性刺激的反应都减弱(Gotlib & Hamilton, 2008)。

记忆偏向与注意偏向、加工偏向密切相关。杏仁核的活动通过调节海马、尾状核和壳核的活动来促进健康个体对情绪刺激的编码和提取(Adolphs et al., 1997; Cahill et al., 1995)。其中,海马与情景记忆有关(Packard et al., 1994; Steinorth et al., 2005),尾状核和壳核与技能学习有关(Packard et al., 1994)。在抑郁个体中,右侧杏仁核的过度激活与对负性刺激的编码有关(Hamilton & Gotlib, 2008)。此外,编码时杏仁核的活动也与海马、尾状核和壳核的活动增加有关,反过来又促进了抑郁个体对消极经验的回忆(Hamilton & Gotlib, 2008)。

反刍与三个因素有关:情绪和记忆加工的改变、自我参照加工增加和对这些过程的自上而下的抑制减弱。反刍思维和情绪回忆相关区域的活动有关,如:杏仁核和海马

(Denso et al., 2009; Siegle et al., 2006)。内侧前额叶(MPFC)是反刍的关键区域(Cooney et al., 2010),与杏仁核相连(McDonald et al., 1996),是自我参照归因(Gusnard et al., 2001)和自我参照评价(Greicuis et al., 2007; Denso et al., 2009; Ray et al., 2005)的内部表征区。MPFC活性增强可能是抑郁症个体将刺激解释为自我参照的倾向的基础。同样,说明抑郁症患者自上而下的控制能力存在缺陷。

结合认知神经科学方面的证据,我们可以认为,抑郁个体对负性信息容易产生认知偏向,具体表现在注意、记忆和信息加工方面。另外,抑郁症患者的反刍思维增强、自我参照加工增强,都从侧面反映了其自上而下的认知控制能力不足。

### 3. 抑郁情绪对负性推理任务的信息加工的影响

综合上述证据,我们不难看出,抑郁个体的负性注意偏向使得他们更容易觉察负性刺激,并更加难以摆脱,从而阻碍了对新信息的加工。在记忆方面,抑郁症患者更倾向加工整体事件和抽象事件,而不是具体信息。因此,我们可以推论:当依据已有信息进行推理时,抑郁个体会表现出对负性信息的注意偏向,并更倾向于用整体的和抽象化的方式来组织信息推理,而忽略具体的证据;他们会更多地关注整体,回避细节处理,更多关注负性信息情境以及负性证据。尤其是当这个情境与个体的负性认知图式一致时,引起心境一致性效应,诱导自传体记忆出现,使个体陷入与自我相关的消极经验中,自我参照加工增强。另外,抑郁个体缺乏认知灵活性,当个体优先进行负性加工,并把其归为已有经验时,对于新的证据尤其是正性情绪证据的接收能力与信息更新能力不足,因此会出现在负性情绪情景中忽略新的正性证据的特征。总体而言,抑郁个体容易表现出对负性信息的泛化增强,而对正性信息的泛化降低的特征。

正常个体在进行归纳推理任务时,会收集检验结论是否成立的证据,当支持结论的

证据不断增加，而没有发现反面证据时，人们就会认可推理结论成立（罗素, 2007）。然而，事实上，否定性证据却频繁地出现在我们的现实生活中，所以，在生活中的归纳推理任务中，我们会权衡支持性证据和否定性证据的权重，最终选择接受还是拒绝结论（赵亚军, 蒋柯, 2017）。研究发现，人类天然地倾向于，在可能获利的情景中，对已有信息进行谨慎的分析，会更加重视否定性证据，严格控制归纳推理的泛化水平；在可能遭遇危险的情景中，人们会倾向于忽略否定性证据，扩大归纳推理的泛化水平（周强, 蒋柯, 2009）。从进化心理学的角度看，这样的反应倾向具有进化意义上的适应性价值（蒋京川, 葛茜, 2015）。

综上所述，抑郁个体的认知偏差主要表现在两个方面：第一种与在负面情绪刺激下增加注意力和记忆力有关；第二种认知偏差是自我关注的增加和反刍思维的增强，抑郁患者倾向于将中性刺激和情绪刺激指向自己。当个体进行归纳推理任务时，认知偏差导致个体容易注意到负性刺激且难以解除。一方面认知资源被负性信息占用，难以注意到额外的信息，进行全面的分析，易引发反刍思维，陷入负性情绪和负性经验中；另一方面，抑郁个体对于已有的消极知识经验不能及时更新，接受与原有经验不一致的新知识，导致对推理任务的判断产生偏差。这可以用绝望理论来解释（Gerald J. Haefel et al., 2017），该理论认为，负性推理风格的人倾向于对负性事件进行全面而稳定的归因，并从事件的发生中推断出自身的负性后果和负性性格。所以，抑郁个体对负性信息过度关注，导致负性推理增强。

因此，我们提出假设 1：抑郁症患者在负性推理任务中，对负性情境与负性证据过度关注，判断标准严格。而前面我们已经提到，正常个体对负性推理的判断是相对宽松的，为了避免不必要的伤害，会降低判断标准，泛化结论的推广。而抑郁个体对负性信息的认知偏向必然导致对其更深入的信息加工，更加重视负性信息的作用，得出更严

谨的结论。

#### 4. 抑郁情绪对推理任务中反例的信息加工的影响

我们已经知道有机体是趋利避害的，是寻求自我保护的，那么在具体的归纳推理任务中，当同时存在正性证据和负性证据时，抑郁个体的加工特征与正常个体是否有区别呢？

研究发现抑郁个体倾向于对模糊刺激做出负向解释，在识别消极心理状态方面表现出更高的功能（Gheysar, 2020）。也就是说，当结果不确定时，抑郁个体更愿意把它归纳为否定结论。对不确定性的低容忍度（Intolerance of uncertainty, IU）也是抑郁症发展的一个风险因素（Jensen Dane et al., 2016），即不确定的情境会增加抑郁个体的负性认知倾向。当然，抑郁个体的认知缺陷不是普遍存在的，而是与负性偏向、认知控制困难和难以从负性材料中解脱出来的具体情况相一致时才会表现出来的。

从认知偏向的角度来说，抑郁个体对中央视觉（central vision, CV）刺激表现出更大的敏感性，对消极刺激产生反应偏向，证明抑郁个体对消极刺激的视觉捕捉能力强，并由此导致注意广度狭窄（Lucas De Zorzi et al., 2020）。对负性证据的识别与加工占据了大脑大部分的认知资源，抑郁个体又容易陷入负性心境一致性内容中，使抑郁情绪加深。情绪本身对推理能力也有明显的影响。在推理任务中，处于消极情绪个体比处于积极情绪个体表现得要差（Jung Nadine et al., 2014）。另外，健康个体在失败反馈时抑郁情绪水平显著增加，但在成功反馈时没有变化。而抑郁个体在经历新的积极或消极社会刺激时表现出迟钝的情绪反应，正/负性反馈对抑郁个体的抑郁情绪无显著影响，支持情绪情境不敏感理论。（Gao Huiyuan et al., 2020）。所以，抑郁个体不容易受到与自身情绪不一致的信息的影响，始终重视负性信息。

抑郁个体自上而下的认知控制能力不足，在产生自下而上的负性认知偏向之后，

不能有效地控制自己的思维，对任务进行全面、具体的分析，更加专注于负性证据，且对负性材料的更新能力受损。在执行功能上，抑郁个体不善于进行信息整合与推理，推理能力较正常个体存在不足。他们容易陷入与自身心境一致的反刍思维与负性自我参照中，对负性信息产生过度加工，以此维持自己的低落情绪，增强所处环境是对自己不利的信念。

基于上述证据，我们提出假设2：抑郁症患者在进行归纳推理任务时，重视反例，

判断标准严格。正常个体在面对“获利”情境时，希望能够用最大的概率来肯定结论的正确性，出现的反例会让他们忧心忡忡，谨慎思考。抑郁个体存在负性认知偏向，专注于对反例的思索，而不论背景是有利的还是有害的，都会对反例进行深入加工。

由此，本文提出如下假设：(1) 抑郁症患者在“获利”情景的归纳推理任务中，判断标准严格；(2) 抑郁症患者在“避害”情景的归纳推理任务中采用相同的策略，并希望以此为理论基础进行实验验证。

### 参考文献

- 陈玉明.(2015).抑郁症患者的负性认知偏向(博士学位论文,湖南师范大学).
- 范亮亮.(2017).首发抑郁障碍患者情绪面孔注意偏向的眼动研究.(硕士学位论文,新乡医学院).
- 郭素然,伍新春.(2011).反刍思维:理论解释、产生机制与测量工具.中国特殊教育,(3),89-93.
- 何萍.(2020).反向取道,构图为例——借助构图举反例高效解决初中平面几何问题.福建教育(23),48-50.
- 何振宏,张丹丹,罗跃嘉.(2015).抑郁症人群的心境一致性认知偏向.心理科学进展(12),2118-2128.
- 胡键浠,潘小平.(2015).抑郁症注意功能障碍的研究进展.中华神经医学杂志(07),746-748.
- 蒋京川,葛茜.(2015).社会决策的深层理性——基于进化心理学的阐释.自然辩证法通讯(02),99-104.
- 蒋柯.(2009).趋利避害(博士学位论文,华东师范大学).
- 罗素 著.哲学问题.何兆武 译.北京:商务印书馆,2007年4月第一版.
- 王妍,胡金生,李松泽.(2016).反刍思维:抑郁研究的新视角.中国健康心理学杂志(04),635-640.
- 熊静怡,崔瑞芳,龙长权.(2020).否定证据加速类别归纳证据积累并降低反应标准.西南师范大学学报(自然科学版)(02),51-58.
- 余勇,谢悦,杨雪,等.(2020).四川省居民抑郁症状及其影响因素研究.现代预防医学,47(15):2793-2796.
- 张钰群,袁勇贵.(2021).2020年抑郁症研究进展回顾.中华医学信息导报(04),11-12.
- 赵俊华,杨浩.(2021).反刍思维的转换功能缺陷及其干预问题.心理月刊(02),219-222.
- 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(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(02),64-69.
- 周伊伦.(2020).高中生正念水平、反刍思维与抑郁的关系及教育对策(硕士学位论文,河南大学).
- Albert, K., Gau, V., Taylor, W. D., & Newhouse, P. A. (2017). Attention bias in older women with remitted depression is associated with enhanced amygdala activity and functional connectivity. J Affect Disorders, 210, 49 - 56.
- Beck, A.T. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. Oxford, England: International Universities Press.
- Brzezicka Aneta et al. (2017). Frontal EEG alpha band asymmetry as a predictor of reasoning deficiency in depressed people. Cognition & emotion, 31(5), 868-878.

- Erdem Pulcu and Michael Browning. (2019). The Misestimation of Uncertainty in Affective Disorders. *Trends in Cognitive Sciences*, 23(10), pp. 865-875.
- Gao Huiyuan,Che Qingqing,Zhang Dailin,Chai Yinxia,Luo Xingwei & Cai Taisheng.(2020).Insensitivity to Success and Failure: An Experimental Study of Performance-Based Feedback in Depression. *Frontiers in Psychology()*,
- Gerald J. Haeffel et al. (2017). The Hopelessness Theory of Depression: Clinical Utility and Generalizability. *Cognitive Therapy and Research*, 41(4), pp. 543-555.
- Gheysar Maleki et al. (2020). Decoding and reasoning mental states in major depression and social anxiety disorder. *BMC Psychiatry*.
- Jensen Dane et al . (2016). Clarifying the unique associations among intolerance of uncertainty, anxiety, and depression.. *Cognitive behaviour therapy*, 45(6), pp. 431-44.
- Jung Nadine,,Wranke Christina,,Hamburger Kai & Knauff Markus.(2014) .How emotions affect logical reasoning: evidence from experiments with mood-manipulated participants, spider phobics, and people with exam anxiety.. *Frontiers in psychology()*,
- Lucas De Zorzi,,Marie-Sophie Robin,,Jacques Honoré,... & Henrique Sequeira.(2020).Depression restricts visual capture and promotes the perception of negative information. *Biological Psychology(C)*.
- McDonald, J., Samuels, M., & Rispoli, J. (1996). A hypothesis-assessment model of categorical argument strength. *Cognition*, 59(2), 199-217.
- Messina Irene et al. (2016). Abnormal Default System Functioning in Depression: Implications for Emotion Regulation. *Frontiers in Psychology*,
- Nuño Laura et al .(2021). A Systematic Review of Executive Function and Information Processing Speed in Major Depression Disorder. *Brain Sciences*. 11(2),147-147.
- Paul Liknaitzky., Luke D. Smillie & Nicholas B. Allen. (2017). Out -of-the-Blue: Depressive Symptoms are Associated with Deficits in Processing Inferential Expectancy-Violations Using a Novel Cognitive Rigidity Task. *Cognitive Therapy and Research* (5).
- S. Srivastava.(2017).Views of relatives and friends about the person who is having first episode of depression. *European Psychiatry()*,
- von Hecker, U., Sedek, G., & Brzezicka, A. (2013). Impairments in mental model construction and benefits of defocused attention distinctive facets of subclinical depression. *European Psychologist*, 18(1), 35 - 46.
- Wouter Voorspoels et al. (2015). How do people learn from negative evidence? Non-monotonic generalizations and sampling assumptions in inductive reasoning. *Cognitive Psychology*.

## 《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（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](mailto: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。





