



社会心理服务

湖州市社会心理学学会

2

2022
(总第五期)

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: 史金芳

责任编辑: (按姓氏笔画为序)

冯 霞 陈汉英

吴佳元 李梦霞

俞文奇 凌建华

主管单位:

湖州市社会科学界联合会

主办单位:

湖州市社会心理学会

承印单位:

廊坊市佳艺印务有限公司

编印日期:

2022 年 11 月 19 日

本期编印 100 册

发送对象: 会员

目 录

心身健康与社区服务

新型冠状病毒肺炎疫情期间混合所有制
医院医务人员社会支持与职业倦怠的关
系 罗小燕 严绮 2
意象对话技术对癌症患者术前心理干预的研究
王娟 钱永强 8

“耳听为实”——人类嗓音非言语信息与生理体
征的关系

陈诗滔, 王彬, 雷雪, 韩怪场, 刘宣文 11
主观规范与吸烟者戒烟行动计划: 不同规范的比
较和关系导向特征的作用 张宇晗 陈海德 24

护航青少年心理健康

“啃老族”家庭教养状况之童年溯源——基于
扎根理论的研究 杨雨清 管雪娇 陈传锋 33
三维二阶八法: 职校生心理素质优化的研究与
实践 罗敏杰、陈兰兰 44

青少年非自杀性自伤行为的负性影响及应对策略
江建荣 51

谁更有可能手机成瘾-青少年手机成瘾影响因素
分析 姚师师 56

中职语文课堂亲子关系教育的探索与思考
——以《清兵卫与葫芦》为例 屠琰 61

司法心理与犯罪心理学

强制戒毒人员自尊水平和社会支持对其复吸倾
向的影响 宋超平等 66

偏执, 帮我在? ——团辅式八周正念对思维偏执
型罪犯心理矫治的个案报告 范荣寿 张才俊 74

正念修心——让人与压力共舞, 使人“绝处”逢
生 叶建刚 朱国强 78

一例考试焦虑心理咨询案例报告 郑健 81

把握当下, 归期可期——罪犯孔某的心理矫治个
案 余仙艳 86

一例创伤后应激障碍罪犯的正念矫治报告
楼新娟 92

寓情于理, 寓法于行——监区运用正念训练有
效矫治一名高戒备管理罪犯 易彬 97

其他社会心理学研究

绿色双碳背景下, 企业员工安全心理素质的调研
和分析 崔晓 101

感觉统合发展视角下婴幼儿教育电子产品应用
探讨 张晓婷 106

NPY rs16147 在急性酒精依赖戒断过程中对抑郁
的作用 周思遥 111

征稿启事 117

地址: 湖州市仁皇山路 1141 号心助心理二楼

电话: 0572-2677598

邮箱: 52687525@qq.com (内部资料 免费交流)

邮编: 313000

新型冠状病毒肺炎疫情期间混合所有制医院医务人员 社会支持与职业倦怠的关系

罗小燕 安吉第二医院 17816772795 1094736642@qq.com
严 绮 安吉第二医院 15268298235 752215575@qq.com
(313307)

【摘要】目的：探讨浙江某县混合所有制医院医务人员的职业倦怠情况及与社会支持之间的关系。方法：随机向 88 名医务人员发放了马斯勒职业倦怠量表 (MBI-GS) 和社会支持评定量表, 使用 SPSS20.0 进行统计描述、方差分析、相关分析。结果：职业倦怠检出率为 74.1%，其中轻中度、重度率分别为 63.5%和 10.6%；社会支持及其三维度均与职业倦怠存在显著负相关 ($p < 0.05$)。结论：新冠肺炎疫情期间，混合所有制医院医务人员职业倦怠问题较为突出，需重视医务人员职业倦怠的问题。社会支持水平越高，职业倦怠程度就越轻，要通过多渠道来提高医务人员的社会支持水平，减少职业倦怠的发生。

【关键词】医务人员 职业倦怠 社会支持

职业倦怠也称工作倦怠，最早是由美国临床心理学家 Freudenberger 提出的。对职业倦怠的定义比较有影响之一的是 Maslach 等提出的社会心理学观点，他将职业倦怠细分为情绪耗竭 (emotional exhaustion)、去个性化 (depersonalization or dehumanization) 以及个人成就感低落 (diminished personal accomplishment) 三个维度^[1]。由于医院的工作性质和高负荷工作量等因素，使得医务人员成为职业倦怠的高发人群^[2]，此外，医疗工作是和人打交道的工作，除了临床技术工作外，也有情绪和情感的劳动付出，因而医务人员更容易产生职业倦怠^[3]。

社会支持是一种可利用的外部资源，是个体在社交中能够得到或体验到的精神支持。研究表明，医务人员的职业倦怠和社会支持呈负相关^[3]，良好的社会支持对于缓解职业倦怠有着显著作用^[4]。

自新型冠状病毒肺炎 (以下简称

新冠肺炎) 疫情发生以来，我国一直处于疫情常态化防控阶段，已有研究结果表明，新冠肺炎疫情期间三甲公立医院医生的职业倦怠发生率达 63.25%^[5]。但关于混合所有制医院的医务人员职业倦怠研究较少。此外，近期我国疫情呈现多点发生、局部暴发的态势，本研究在此背景下探讨在新冠肺炎疫情期间混合所有制医院的医务人员职业倦怠情况及其与社会支持之间的关系，从而为疫情常态化背景下降低医务人员职业倦怠水平，提高社会支持，提供理论依据。

1. 对象与方法

1.1 对象：随机抽取浙江某县混合所有制医院 88 名在职医务人员作为调查对象，包括医生、护士、医技及行政后勤人员。

1.2 方法

1.2.1 调查工具：于 2022 年 4 月 1 日至 4 月 14 日，通过问卷星向调查对象发放问卷，问卷首页有指导

语,说明调查目的、知情同意和填写要求,同一手机 IP 地址仅能作答一次,问卷内容包括:一般基本资料、职业倦怠普式量表(MBI-GS)和社会支持评定量表。本次调查共发放 88 份问卷,回收 88 份,其中有效问卷 85 份,有效率为 96.59%。

1.2.2 一般基本资料调查表: 主要包括性别、年龄、学历、婚育状况、科室、职称、工龄等。

1.2.3 职业倦怠调查表: 职业倦怠调查采用李超平修订的通用版《职业倦怠普式量表》(MBI-GS)^[6]。该量表采用 Likert7 级评分法,“0”表示从不发生,“6”表示每天发生。该量表共有 15 个项目,包括三个维度,分别是:情绪衰竭(Emotional Exhaustion)(5 个条目)、玩世不恭(Cynicism)(4 个条目)和成就感低落(Reduced Personal)(6 个条目)。各维度得分为对应条目总分的平均值,情绪衰竭和玩世不恭正向计分,得分越高表示职业倦怠越重;成就感低落方向计分,得分越高表示职业倦怠越高;职业倦怠综合得分为 $[0.4 \times \text{情感衰竭维度} + 0.4 \times \text{玩世不恭维度} + 0.3 \times \text{成就感低落维度}]$,综合得分 < 1.5 分为无职业倦怠, ≥ 1.5 为有职业倦怠, $1.5-3.5$ 判定为轻中度职业倦怠,得分 ≥ 3.5 判定为高度职业倦怠^[7]。此量表各维度 Cronbach' s α 系数在 0.672~0.8741,具有较好的信度、效度^[8]。

1.2.4 社会支持调查表: 社会支持调查采样肖水源编制的《社会支持评定量表》^[9]。该量表共计 10 个项目,包括 3 个维度,分别是社会支持利用度,客观支持,主观支持,得分越高表示社会支持越好。总分为各项目得分之和,总分 < 20 为低水平支持, $20 \leq \text{总分} < 44$ 为中水平支持,总分 ≥ 44 为高水平支持^[3]。

1.3 统计分析

使用 SPSS21.0 进行数据分析。通过方差分析探究不同特征群体之间的职业倦怠差异;通过 Pearson 相关分析对职业倦怠和社会支持进行相关关系描述。 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2. 结果

2.1 基本情况

本次 85 名调查对象中,男性 32 人(37.6%),女性 53 人(62.4%);20~29 岁 35 人(41.2%),30~39 岁 30 人(35.3%),40~49 岁 16 人(18.8%),50 岁及以上 4 人(4.7%);高中及以下学历 5 人(5.9%),大专 25 人(29.4%),本科及以上学历 55 人(64.7%);无职称 17 人(20.0%),初级职称 38 人(44.7%),中级职称 17 人(20.0%),副高级职称及以上 13 人(15.3%);临床医生 34 人(40.0%),护士 24 人(28.2%);医技和药剂 9 人(10.6%),行政后勤 15 人(17.6%),预检分诊 3 人(3.5%);已婚 48 人(56.5%),未婚 35 人(41.2%),离婚 1 人(1.2%),丧偶 1 人(1.2%);需要上夜班 57 人(67.1%),不需要上夜班 28 人(32.9%);工作年限小于 5 年 29 人(34.1%),5~9 年 19 人(22.4%),10~19 年 24 人(28.2%),20 年及以上 13 人(15.3%)。

2.2 职业倦怠现状

职业倦怠总得分(2.24 ± 1.21)分,三个维度得分分别为:情绪衰竭(2.37 ± 1.41)分,玩世不恭(1.50 ± 1.46)分,成就感低落(2.16 ± 1.51)分。无职业倦怠者 22 人,占 25.9%;有职业倦怠者 63 人,占 74.1%;其中轻中度职业倦怠为 54 人,占 63.5%;重度职业倦怠者 9 人,占 10.6%;职业倦怠发生率为 74.1%。

2.3 不同人口学特征医务人员职业倦怠现状分析

通过方差检验,发现不同学历、学历、婚姻状态的医务人员之间的职业倦怠得分不存在显著差异;不同年龄医务人员的职业倦怠得分存在显

著差异,见表 1,通过进一步 LSD 两两比较发现 20-29 岁与 30-39 岁、40-49 岁医务人员的职业倦怠存在显著差异,见表 2。

表 1 不同社会人口学特征的职业倦怠单因分析

	n	均值	F	p
性别				
男	32	2.00±1.30	1.990	0.162
女	53	2.38±1.15		
是否上夜班				
是	57	2.31±1.15	0.613	0.436
否	28	2.09±1.35		
学历				
高中及以下	5	1.72±1.17	0.468	0.628
大专	25	2.27±1.02		
本科及以上	55	2.27±1.31		
婚姻情况				
已婚	48	2.05±1.12	1.690	0.176
未婚	35	2.55±1.30		
离婚	1	1.78		
丧偶	1	0.85		
年龄				
20-29 岁	35	2.70±1.22	3.266	0.025
30-39 岁	30	1.98±1.22		
40-49 岁	16	1.78±1.01		
50 岁及以上	4	1.89±0.55		
职称				
无职称	17	2.20±1.61	0.384	0.795
初级	38	2.39±1.12		
中级	17	2.11±1.27		
副高及以上	13	2.03±0.85		
工作年限				
<5 年	29	2.59±1.31	2.055	0.113
5-9 年	19	2.20±1.05		
10-19 年	24	2.17±1.27		
20 年及以上	13	1.61±0.91		
职业类别				
医生	34	2.13±1.22	1.867	0.124
护士	24	2.63±1.36		
医技、药剂	9	2.64±1.09		
行政、后勤	15	1.67±0.92		

预检分诊 3 1.94±0.19

表 2 不同年龄的职业倦怠 LSD 检验

维度	30-39 岁	40-49 岁	50 岁及以上
20-29 岁	0.72±0.29*	0.92±0.35*	0.82±0.62
30-39 岁		0.20±0.36	0.10±0.62
40-49 岁			-0.10±0.65

注: *p<0.05

2.3 社会支持总体情况

社会支持得分为 (41.05±8.66) 分, 客观支持得分 (9.36±2.69), 主观支持得分 (23.79±5.31), 支持利用度得分 (7.89±2.23); 低社会支持水平为 0 人; 中社会支持水平 33 人, 占 38.8%; 高社会支持水平 52 人, 占 61.2%。

2.5 社会支持与职业倦怠两者的相关分析

通过 Pearson 相关性分析, 对社会支持、职业倦怠及其三维度之间得分的关系进行分析, 发现医务人员的社会支持、主观支持与职业倦怠、情绪衰竭、玩世不恭、成就感低落均存在显著的负相关; 客观支持、支持利用度与职业倦怠、成就感低落存在显著负相关, 与情绪衰竭、玩世不恭不存在显著相关, 见表 3。

表 3 职业倦怠与社会支持相关分析

	情绪衰竭	玩世不恭	成就感低落	职业倦怠	客观支持	主观支持	支持利用度	社会支持
情绪衰竭	1.000							
玩世不恭	0.711*	1.000						
成就感低落	0.060	0.212	1.000					
职业倦怠	0.828*	0.890*	0.503*	1.000				
客观支持	-0.162	-0.145	-0.228	-0.230*	1.000			
主观支持	-0.317	-0.248	-0.330	-0.390*	0.520*	1.000		
支持利用度	-0.135	-0.143	-0.244	-0.223*	0.697*	0.485*	1.000	
社会支持	-0.279	-0.234	-0.336	-0.368*	0.808*	0.899*	0.771	1.000

注: *P<0.05; **P<0.01.

3. 讨论

本研究发现, 在新冠肺炎疫情期

间, 医务人员职业倦怠检出率为 74.10%, 结果高于王艳艳等得出的职业倦怠检出率 68.6%^[2], 也高于王岩等得出的 63.25%^[5], 在新冠肺炎疫情期间, 尤其近期上海地区疫情爆发, 面对更加严峻的疫情防控, 较多的医务人员出现了职业倦怠。本研究发现, 职业倦怠在工作年限、性别、职业类别、学历、婚姻状况、职称上均不存在显著差异, 与王艳艳等人^[2]的研究结果一致; 但不同年龄阶段的职业倦怠程度存在着显著差异, 结果与朱鸿雁等人^[7]的研究结果一致; 通过进一步的 LSD 分析, 发现 20-29 岁的医务人员比 30-39 岁、40-49 岁的医务人员职业倦怠更加严重, 这与王亭亭等人^[3]的研究结果有所不同, 但与张欢等人^[10]的研究结果一致。可能是因为 20-29 岁的医务人员刚参加工作不久, 就遇到新冠疫情, 工作经验较少, 要同时做好疫情防控和日常诊疗活动, 面对繁重的工作量时更易出现职业倦怠; 这提示, 在新冠肺炎疫情期间, 医院要更多的关注年轻医务人员的工作情况和心理健康状况, 减少职业倦怠的发生。

本研究发现, 高水平社会支持的医务人员占 61.2%, 这一结果高于王亭亭等人^[3]的 57.3%。社会支持与职业倦怠存在负相关, 提示社会支持水平能够反向预测职业倦怠水平, 即社会水平越高, 职业倦怠程度就越低,

这一结果与以往研究结果一致^[3]。本研究发现并非社会支持各维度与职业倦怠各维度均存在显著相关, 其中客观支持和支持利用度与情绪衰竭、玩世不恭不相关, 主观支持则与职业倦怠三个维度均相关, 这一研究结果与王亭亭等人^[3]和郑媛等人^[11]的结果不完全一致。这一差异可能是因为研究的对象不同和医疗机构类型不同而引起的。医院要通过丰富工会活动、落实福利措施、加强文化建设等措施、多种渠道为医务人员提供社会支持, 提高医务人员的主观支持水平, 从而减少职业倦怠程度。

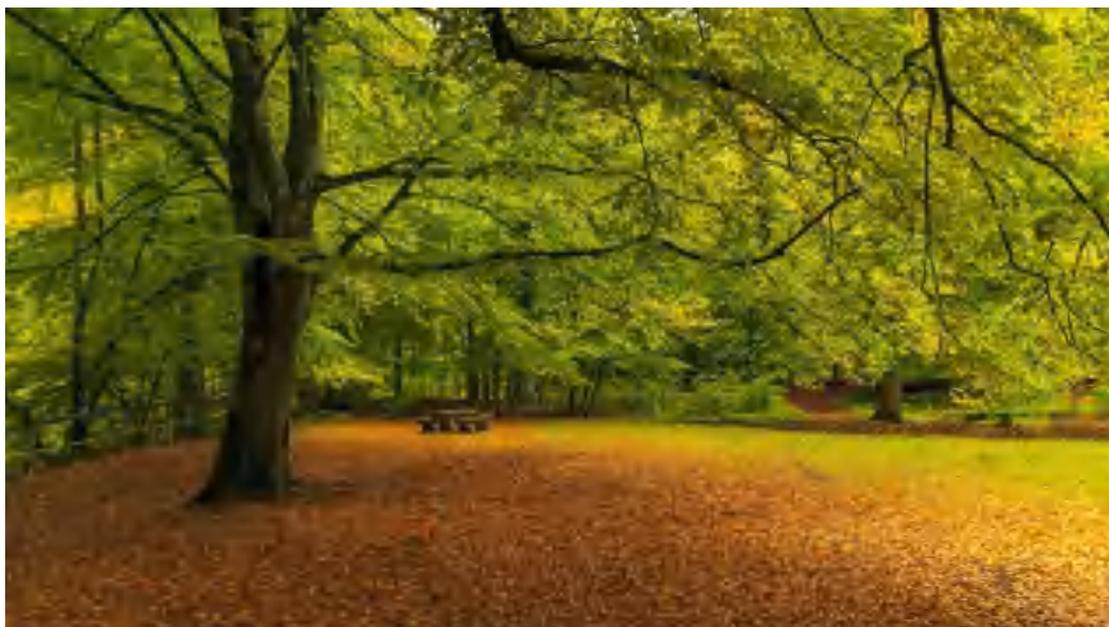
本研究的不足之处在于样本量少、范围小, 仅收集一家某县混合所有制医院的数据。此外本研究仅讨论了医务人员的社会支持与职业倦怠的关系, 未进一步研究影响因素, 此外未像其他研究进一步探讨自我效能感在社会支持和职业倦怠之间的中介作用。

综上所述, 在新冠肺炎疫情期间, 混合所有制医院医务人员的职业倦怠问题不容忽视; 医务人员要正确认识的职业倦怠, 并积极调整。社会支持与职业倦怠程度存在负相关, 医疗单位要注重营造良好的工作环境和氛围, 给医务人员、特别是年轻医务人员提供更多的社会支持, 从而减少职业倦怠的发生。

参考文献:

- [1] 赵崇莲, 苏铭鑫. 职业倦怠研究综述. [J]. 宁波大学学报 (教育科学版). 2009, 31(4):65-69.
- [2] 王艳艳, 阎瑾, 李欣娜, 等. 突发公共卫生事件下医护人员职业倦怠情况及影响因素调查 [J]. 甘肃医药, 2021, 40(12):1120-1123.
- [3] 王亭亭, 尉龙, 丛洪斌. 生殖专科医院新生代从业人员职业倦怠现状及其与社会支持度的相关性研究 [J]. 现代医院: 2022, 22(1):34-38.
- [4] 赵浴光, 李晓璇, 崔莹, 等. 社会支持对医护人员职业倦怠的影响* ——基于自我效能的中介作用研究 [J]. 中国医院管理, 2019, 39 (11) : 48-50.

- [5] 王岩, 万小勇, 李勇奇. 新型冠状病毒肺炎疫情期间公立医院医生职业倦怠及工作满意度研究 [J]. 成都医学院学报, 2012, 17(1): 114-118.
- [6] 李超平, 时勤. 分配公平与程序公平对工作倦怠的影响 [J]. 心理学报, 2003, 35(5): 677-684.
- [7] 朱鸿雁, 戴俊明, 华钰洁, 等. 上海市闵行区家庭医生职业倦怠状况及影响因素 [J]. 环境与职业医学, 2016, 33(8): 731-735.
- [8] 黄丽, 戴俊明, 张浩, 等. 医务人员职业倦怠与健康生产力受损的关联 [J]. 环境与职业医学, 2013, 30(5): 321-327.
- [9] 肖水源. 《社会支持评定量表》的理论基础与研究应用 [J]. 临床精神医学杂志, 1994, 4(2): 98-100.
- [10] 张欢, 王佳, 曾艺, 等. 2019 年重庆市渝中区公共卫生工作人员职业倦怠现状分析 [J]. 预防医学情报杂志, 2022, 38(2): 255-261.
- [11] 郑媛, 林楚芝, 许文锋, 等. 广州市儿科医生职业倦怠与社会支持的关系研究 [J]. 广州医药, 2021, 52(2): 101-104.
- 马欣荣, 江洪, 郭雨墨, 等. 新冠肺炎疫情期间医疗机构工作人员心理健康状况及与职业倦怠的关系 [J]. 临床精神医学杂志, 2022, 32(1): 33-38.



意象对话技术对癌症患者术前心理干预的研究

作者: 王娟 (南浔中西医结合医院护士)

钱永强 (湖州心理咨询师协会理事)

摘要: 癌症是人类的“头号杀手”。据有关数据统计, 至 17 年 2 月份, 我国每一年新发癌症病例已达到 429 万, 病逝已达到 281 万例, 死亡率位列各大疾病之首。目前, 手术仍是治疗癌症的主要方法, 它具有无生物抵抗性、见效迅速等优点, 但同时也会对人体造成一定的创伤, 存在不确定风险性, 直接影响到癌症患者术前的心理状态。本文是南浔中西医结合医院和湖州心理咨询协会的合作研究课题, 集中探讨癌症患者术前心理影响因素及护理干预对策, 方法采用 SCL-90、SAS、SDS 等量表。对南浔中西医结合医院 2015 年 1 月~2017 年 6 月期间的 90 名患者进行问卷调查, 通过统计, 运用 χ^2 检验及多因素分析。结果对照组患者消极心理状态测量结果高于实验组, 主要与手术风险、麻醉风险的恐惧, 担心术后复发。结论通过运用意象对话心理技术, 能明显增加患者安全感, 增强患者康复信心、发挥医院专业人员的主观能动性能大大改善患者的心理状态。

关键词: 癌症 手术期 心理护理

意象对话技术是中国本土四大心理治疗技术之一, 经由精神分析学、催眠术和心理动力学等发展而来, 这一技术汲取了弗洛伊德释梦理论, 经过催眠引导让患者联想一个场景, 再对其潜意识意象进行操作性修改。此方法属于深层心理动力学范畴, 故而具有见效迅速、疗效持久的特点。意象对话应用于心理咨询已很多年, 但应用于癌症患者术前心理护理尚属初次。

世界卫生组织 (WHO) 已将此病定义为“头号杀手”。虽然目前我国还处于社会主义初级阶段, 属于发展中国家, 但已癌症发病人数早已位居世界第一。癌症严重威胁我国人民的生命和健康, 目前缺乏特效治疗手段。由于手术治疗又存在风险较高、创伤较大的缺点, 对于患者来说是个生理上的创伤和心理上的应激, 而恶劣的情绪又会反过来加重病情, 影响治疗手术效果。本文选择 90 位癌症患者开展术前状态调查、进行比较, 并运用意象对话对患者开展心理护理, 旨在探究患者术前恶劣心理情况的成因与应对, 以促进患者更好地配合治疗, 尽早康复。

1 资料与方法

1.1 一般资料选取 2015 年 1 月~2017 年 6 月期间的早期癌症手术患者 90 例, 年龄

40~68 岁, 非昏迷状态, 无精神障碍。文化程度: 中学至大学。其中甲状腺癌 60 例, 肺癌 22 例, 肝癌 8 例。任意选择将患者划分为 2 组, 一组是由 45 名患者组成的实验组, 采取意象对话进行心理护理; 另一组是由 45 名患者组成的对照组, 采用传统护理方法。

1.2 方法采用 SCL-90 (症状自评量表) 抑郁自评量表 (SDS) 和焦虑自评量表 (SAS), 采用统计分析软件对采集数据进行统计分析和处理, 对实验组和对照组相关心理测量数据进行对比。结果: 实验组患者心理健康水平测量结果明显高于对照组。

1.3 心理状态的相关影响因素评价

心理状态的相关影响因素通过科学分析, 包括 (抑郁、内疚、焦虑、恐惧、拒绝、厌世、担心术后康复等) 运用统计软件对数据进行多因素方差分析。

2 结果

2.1 护理干预对心理测量结果的影响

王娟、钱永强通过三张心理量表 (SCL-90、SDS、SAS), 对实验组和对照组开展比对。获得数据显示: 接受传统护理方法的患者的心理测量人均得分与接受过意象对话护理的患者人均得分相比, 存在显著

差异 ($P < 0.05 - 0.01$)。结论: 意象对话技术对改善癌症患者心理状态成效明显。

2.2 影响对照组心理状态的相关因素分析

通过认真分析筛选出影响对照组心理状态的相关因素。有人认为癌症很难治愈, 因此悲观失望; 有人认为对手术和麻醉心生恐惧; 有人担心术后无法康复; 有人觉得手术费用昂贵, 对家庭和亲人心怀内疚; 也有人因病产生厌世心理, 自暴自弃, 不配合治疗; 有人表示有企图自杀的想法。尽量医护人员对对照组患者采取了常规护理和言语安慰, 但患者的恶劣心境并未明显改善, 这都提示, 错误的认知对患者的心理影响巨大, 但仅依靠传统护理手段又无法达到明显的心理护理目标。

3 意象对话心理技术护理新方法的提出
癌症是一种慢性疾病, 已为医学界公认, 它的长期性、复杂性特点往往给患者的心理带来消极的影响。利用意象对话咨询方法对癌症患者术前开展心理护理, 尚属初次, 王娟和钱永强认为较之一般护理方法, 它具备以下优点:

1、意象对话直接切入患者潜意识进行观察, 而意象作为人类的一种符号, 在观察人的内心、反映人的情感等方面, 与逻辑语言相比具有先天的优势, 比如在想象过程中, 患者出现的黑屋子意象, 就是抑郁和压抑的象征, 而通过与患者催眠状态下的对话, 可以通过观察黑屋子的封闭程度和光线黑暗程度来判断抑郁程度, 因此, 它对于患者心理状态的描述也更精确。

2、意象对话属于深层心理动力学专业技术, 可以绕开头脑和思维中的心理防御, 直触病灶、直达病根, 如上例中呈现黑屋意象的患者, 可以通过对话, 引导其在想象中打开门窗, 打开照明, 只要潜意识意象改变了, 恶劣情绪的能量就无法附着, 自然而然会令患者产生更积极健康的心境, 因它也具有根本性、彻底性和更有效的特点;

4 意象对话心理技术干预方法

本研采用个体心理咨询方式。实验期

间, 由湖州心理咨询协会及南浔和安心理援助中心陆续派出的 15 名心理咨询师参与, 对实验组 45 名患者进行术前心理干预, 每位患者咨询时间达到 8 小时以上。

4.1 心理干预过程: 一是通过心理访谈建立咨访关系, 了解患者具体情况, 为实施意象对话咨询打好基础; 二是开展意象对话咨询, 看清患者情绪问题, 帮助其化解困惑。

4.2 意象的引导: 由专业心理咨询师于患者术前操作, 采用的意象有磨盘意象 (根据磨盘意象患者情绪沉溺程度和沉溺于何种情绪当中, 在意象中引导患者调节磨盘的转向, 可以疏导固结的心理能量)、房子意象 (房子即心房, 房子意象象征着来访者的综合心理状态, 想象中房子的大小、明暗、开放性、颜色和材质均指向患者的心理结症, 通过合理引导, 可以改变房子意象, 进而达到调节患者心理状态的目的) 等等。

4.3 检测时间安排

在实验组、对照组患者接受正式心理咨询前一周, 采用统一量表及问卷对被试进行前测。在实验组患者完成心理咨询后的手术前晚, 对实验组患者的心理状态进行复测, 在对照组患者手术前晚同样做好心理复测。

5 数据结果与分析

5.1 前测结果:

实验组 SCL-90 人均得分 180 分, SAS 得分 80 分, SDS 得分 0.67,

对照组 SCL-90 人均得分 178 分, SAS 得分 82 分, SDS 得分 0.66,

5.2 复测结果:

实验组 SCL-90 人均得分 150 分, SAS 得分 50 分, SDS 得分 0.49,

对照组 SCL-90 人均得分 170 分, SAS 得分 76 分, SDS 得分 0.67,

(注: SCL-90 以总分 160 分为界, 分数越高, 心理问题越严重; SAS 焦虑得分在 50 至 59 间的是轻度焦虑, 在 60 至 69 分的是中度焦虑; SDS 抑郁得分在半分以下的不存在抑郁; 在半分至 0.59 分之间属于轻度, 在 0.6 分至 0.69 分之间的是中度, 在 0.7 分上面的是重度。)

结果显示,在接受意象对话治疗后,实验组患者的心理状态改明显,而对照组患者无明显改变。

4 小结

本研究通过对两组癌症患者在术前的心理状态的问卷调查发现,术前影响患者心

理状态的前两位的因素有对手术、麻醉风险的恐惧,担心术后的康复,通过护理,我们发现意象对话技术比传统心理护理方法更具成效,它可以显著增加患者安全感,提高患者心理健康水平,值得推广。

参考文献:

- 1、朱建军.意象对话心理治疗【M】北京:北京大学医学出版社 2006.32-42
- 2、龚耀先.心理评估【M】.北京:高等教育出版社,2003: 304-305
- 3、陈瑶,从杂志刊文窥见我国临床护理心理现状【J】解放军护理杂志,2004,21(2): 30-32



“耳听为实”——人类嗓音非言语信息与生理体征的关系

陈诗滔¹, 王彬¹, 雷雪², 韩怪场¹, 刘宣文¹

(1 杭州师范大学教育学院, 浙江 杭州 311121)

(2 浙江财经大学工商管理学院, 浙江 杭州 310018)

摘要 人类嗓音蕴含丰富的非言语信息。从进化心理学角度理解, 对嗓音所传递的非言语信息高度一致性的评价, 暗示着嗓音传递的信息具有生物学意义。本文梳理了人类嗓音与生理特征的关系。在体型上, 共振峰比音调更可靠的预测了人类的身高、体重等指标; 在体魄上, 人类嗓音与力量、战斗力的关系可能存在相关性; 在性激素上, 荷尔蒙水平会影响人类的嗓音变化和对嗓音的认知。未来研究可关注对嗓音的社会性评价与其生物学基础。

关键词 嗓音; 体型; 体魄; 性激素; 社会性评价

1 引言

人们对他人嗓音的评判常具有较高的一致性, 例如, 大众普遍认为低沉的男性嗓音和较高的女性嗓音更具吸引力 (Skrinda et al., 2014)。进化心理学家认为, 人类对于嗓音特征的一致性评价很可能是因为不同嗓音特征隐含着其对应的生物学信息, 而这些生物学信息与对应社会性评价高度相关。本文将介绍目前进化心理学与声学领域非常关注的人类嗓音与体型、体魄和性激素水平之间的关系, 并讨论相关嗓音特征的社会性评价。

2 人类嗓音概述

2.1 嗓音相关参数及测量

关于人类及大多数哺乳动物是如何发声的, Fant 在上世纪六十年代就提出了著名的“源-滤波器理论”(Source-Filter Theory) 用来描述我们的发声过程 (Chiba & Kajiyama, 1958; Fant, 1960)。声音的发出可以分成两个部分, 一个是声源, 另一个是滤波器。具体来说, 声源指的是声襞, 空气从肺部排出, 经过气管后, 冲击声襞, 致使其振动, 产生基频 (fundamental frequency)。而滤波器指的是由咽、软腭、舌头、口腔、鼻腔、鼻窦等组成的喉上声道, 喉上声道通过改变自身的结构 (软腭、舌头

等的位置), 从而改变声源发出的频率, 此过程中喉上声道过滤部分频率, 放大与激励频率相同的谐振频率, 产生共振频率, 峰值也叫共振峰 (formants) (Titze & Martin, 1998)。最后, 通过上述这两个部分, 人类及大多数哺乳动物最终实现发声。

音高又称音调, 常由基频来衡量, 而基频通常又用 F0 或 F0 mean 来表示。体积较大的声襞振动速度比较小的声襞振动速度慢, 从而导致相对较低的 F0; 但是无论体积如何, 当声襞被拉伸并处于紧张状态时, F0 都会增加, 所以该特征由声襞的体积, 长度和张力决定 (Titze, 2011; Hollien, 2014)。音色又称音品, 跟喉上声道共振频率或共振峰有关, 共振峰的测算方法, 目前包括基于共振峰测量的声道长度估计值 (estimated vocal track length) 一共有 12 种方法, 而已有的研究主要采用共振峰分布 (formant distribution, Df) 和共振峰位置 (formant disposition, Pf) 这两种方式来衡量。共振峰的相对位置 (特别是 F1 和 F2) 在语音产生和感知中起着关键作用, 而在非意志性语言中起着比 F0 更大的作用 (Titze, & Martin, 1998)。较长的声道比较短的声道产生相对较低且更紧密的共振峰分布 (Df), 同时操纵舌头、嘴唇、下颌和软腭也会改变声道的形状, 影响共振峰频率的相对分布, 从而产生不同的语音 (Reby &

*通讯作者: 刘宣文 (电话: 13738083198)

(email: 13600533740@163.com)

McComb, 2003; Pisanski et al., 2014)。

2.2 嗓音的性别二态化特征

从进化心理学的角度来讲,性选择理论和亲代投资理论预测:对后代投资较少的一方在争夺异性时,同性之间会更具竞争性。在许多类人灵长类动物中,雄性往往经历更强的同性竞争,并拥有为赢得配偶而起作用的外部特征(如面部、体态特征等)。同时有研究表明,动物的发声也可能体现其竞争力,低频发声可能通过恐吓其他雄性和/或吸引雌性来帮助雄性获得配偶,从而导致雄性进化出相对较低的 F0(Puts et al., 2016; Puts, Doll, & Hill, 2014)。

但不同于其他哺乳动物的发声,人类嗓音呈现出显著的性别二态化(Sexual Dimorphism)(Puts et al., 2016)。男性在青春期这一阶段,他们的雄性激素显著提高,声带开始生长增厚,使得 F0 显著下降(Harries, Hawkins, Hacking, & Hughes, 1998; Fouquet, Pisanski, Mathevon, & Reby, 2016; Markova et al., 2016)。与女性相比,男性声带的长度比女性大 60%左右, F0 也比女性低约 5 个标准差(Puts et al., 2016)。我们通常认为低音调的个体,拥有较长的声带,并且声带上肌肉张力较小,以较低基频振动(Titze & Martin, 1998)。许多研究发现,男性较低的音调在向其他男性传达令人敬畏的印象方面发挥了显著的作用(Hodges-Simeon, Gaulin, & Puts, 2011; Puts, Gaulin, & Verdolini, 2006; Puts, 2016; Hill et al., 2013)。因此, Puts 等研究人员推测,男性和女性可能会在广阔的声学空间中利用 F0 和共振峰之间的显著性别差异,来表达各种与性别相关的属性,例如,传递生理优势,异性吸引,威胁信号等有关信息(Cartei, Cowles, & Reby, 2012; Puts, Gaulin, & Verdolini, 2006)。

人们往往认为声音低沉的男性具有更强的吸引力和支配力。对于异性的吸引力和对同性的支配力,最好的体现莫过于体型、体魄和荷尔蒙了,基于此,本文对人类嗓音和这些生理体征做出综合评述。

3 人类嗓音与体型

由于体型往往是个体竞争力、社会地位以及吸引力的重要表现形式,所以它也是个体有效评估竞争对手实力和配偶质量的可靠线索(Fitch, 1994; Fitch, 2000)。人们往往认为声音低沉的男性具有对异性更强的吸引力和对同性更强的支配力,那么人类嗓音及其体型之间到底存在什么关系呢?

3.1 音调与体型

Puts 等人发现男性较低的 F0 可以预测一些有关生理体征的参数,比如肩围、胸围等(Evans, Neave, & Wakelin, 2006)以及元分析中的身高测量值(Pisanski et al., 2014)。性选择的感官开发理论(Sensory exploitation theories of sexual selection)尝试解释这种现象,正如用棍子敲击较大的岩石时,岩石会发出较低频率的振动一般,这种较大物体发出较低频率振动的现象是世界一种简单的物理特性(Titze & Martin, 1994)。而感知到男性较低的音调更具支配性只是反映了生物体对发出较低频率振动的物体做出的一种反应,不仅仅是人类,整个动物界都有一种明显的看法——认为低音是巨大而可怕的,这表明这种感官偏向的反应在进化上是由来已久的(Morton, 1977)。有研究表明:在先天失明和视力正常的被试中,他们认为音调较低的男性体型应该更大,这种判断倾向在两者中同样明显,这进一步揭示:这种听觉感知不需要视觉学习(Pisanski, Feinberg, Oleszkiewicz, & Sorokowska, 2017)。性选择的感官开发理论同样阐明:人们在处理听觉刺激时普遍采用“低音就是大的”启发式方法。因此,将更大的音量和优势归因于低音的倾向可能仅仅是这种启发的副产品(Rendall, Vokey, & Nemeth, 2007)。并且对于这个“低音就是大的”启发式方法是如何形成低音男声的呢?提出了两种可能的理由。第一,如果在其他条件不变的情况下,低音男性利用感官偏向,“低音就是大”的启发式方法可能会导致女性选

择低音的男性声音。与这一可能性一致的是, 试验性地降低男性声音的音调对异性评估他们的吸引力有积极的影响。第二, 如果在其他条件不变的情况下, 低音调的男性更有可能在同性竞争中获胜, 因为他们利用了这种感官偏向, 使自己听起来体型更大, 对其他男性更具威胁性, 以此通过同性间竞争的方式筛选出低音男性。与这一可能性一致的是, 试验性地降低男性声音的音调对同性感知到他们的支配力有积极的影响 (Jones, Feinberg, DeBruine, Little, & Vukovic, 2010)。

但也有研究证据表明, 人类嗓音与真实体型之间的关系并不强。近年来 Fitch 等人发现, 当控制性别和年龄时, 音调对预测许多哺乳类动物体型的作用十分有限 (Ey, Pfefferle, & Fischer, 2007; Fitch & Hauser, 2003)。有关人类的研究也发现, 音调对预测人类身高的作用同样不理想 (Pisanski et al., 2014)。此外, Pisanski 等人运用元分析 (Meta-analysis) 进行统计, 假定音调和体型之间存在相关关系, 则至少需要 610 名男性的样本才能检测出男性的音调和体型之间存在显著的负相关关系, 并且也最多只能解释其 2% 的差异, 因此该研究表明男性的体型和音调之间不太可能具有相关性 (Pisanski et al., 2014)。此外, 在对成年人的研究中, 无论是男性还是女性, 一些研究证据并不支持音调和体型之间存在显著的相关关系 (Collins, 2000; Van Dommelen & Moxness, 1995; González, 2004; Künzel, 1989.; Rendall, Kollias, Ney, & Lloyd, 2005; Evans, Neave, & Wakelin, 2006)。而依据研究结果, Sachs 等人则表明性别和年龄等参数是否会对研究结果产生影响尚不明确, 未来的研究需要进一步对此进行考察 (Sachs, 1973)。

3.2 共振峰与体型

共振峰及其不同间距 (共振峰分布) 可能比音调提供更可靠的有关体型大小的线索 (Fitch, 1994; 2000)。与喉的大小不同, 声道的长度在很大程度上受到构成它的骨

骼结构的限制, 即颈部的长度和头骨的大小; 反过来, 这些结构特征既由体型大小决定, 也在一定程度上决定了体型大小。有三项研究表明了男性的共振峰与成年身高之间存在相关性 (Bruckert, Liucker, Lacroix, Kreutzer, & Leboucher, 2006; Evans, Neave, & Wakelin, 2006; Rendall, Kollias, Ney, & Lloyd, 2005) 和一项研究在女性样本中发现类似的相关性 (Collins & Missing, 2003)。Pisanski (2016) 认为, 只要有足够的样本量, 共振峰可以解释女性体型的变化, 女性的声音可能携带着关于她们腰围的信息。这一发现与越来越多的文献一致, 这些文献认为, 女性身体的“沙漏”形状是衡量其年龄、生育和健康状况的关键指标 (Pisanski & Feinberg, 2013; Singh & Singh, 2011)。不同于性选择的感官开发理论, Puts (2020) 提出, 在脊椎动物中, 将低频发声与较大体型联系在一起的趋势由来已久, 可能在自然竞争中对评估物种间和物种内的体型有一定的作用 (Morton, 1977)。此外, 针对生物体是否会被用以夸大体型的意志性发声所欺骗, 博弈论模型表示, 这种欺骗性的信号必然是罕见的, 才能使信号系统在进化上保持稳定 (Grafen, 1990)。否则, 可能会出现如下两种结果: 要么生物体进化到完全忽略信号; 要么生物体进化到能将欺骗性信号与提供准确生理体征的真实信号区分开来 (Garcia & Ramirez, 2005)。后者的结果在古迪纳亚科鱼 (subfamily goodinae) 上有所体现, 雄性进化出用以夸大体型特征的尾巴, 雌性则随后进化出对该特征的部分抵抗力 (Garcia & Ramirez, 2005)。有关人类的研究也发现, 声音低沉的男性往往收入更高, 赢得更多的政治选举, 拥有更多的性伴侣, 留下更多的后代 (Mayew, Parsons, & Venkatachalam, 2013; Klofstad, 2016; Puts, 2005; Apicella, Feinberg, & Marlowe, 2007)。总而言之, 如果男性的嗓音与生理体征无关, 应该有利于忽视这一信号, 那么为什么其他男性会认为嗓音低沉的

男性更具支配性,从而导致竞争力、择偶和生殖机会的丧失。最有可能的答案是,嗓音信号至少部分是准确、真实的(Puts& Aung, 2019)。

4 人类嗓音与体魄

进化论表明:在自然选择中,个体更倾向于通过声音交流来判断彼此的自然竞争力,以此来解决争端,而较少参与代价高昂的战斗(Andersson, 1994)。很早开始就有动物的研究涉及声音与战斗力的关系。多项研究表明,在许多陆生哺乳动物中,如大熊猫、海狮、马鹿以及家犬等都能使用声学信号来判断彼此在攻击性发声中的相对地位,尤其是在雄性竞争期间(Charlton, Zhihe, & Snyder, 2010; Charrier, Ahonen, & Harcourt, 2011; Pitcher, Briefer, & McElligott, 2015; Reby et al., 2005; Taylor, Reby, & McComb, 2010)。这些声学信号不仅能预测彼此之间的攻击性,而且还能根据彼此之间的相对战斗力,引起信号接收者的战斗或逃跑反应(Anderson, Searcy, Hughes, & Nowicki, 2012; Molles& Vehrencamp, 2001; Popp, 1987; Rohwer, 1977; Osiejuk, Łosak, & Dale, 2007; Tibbetts & Dale, 2004)。由此可见,声学线索可能蕴含个体体魄信息,这些信息与个体冲突特别是性别内竞争有关。

有关人类的诸多研究也表明,其嗓音与力量、战斗力之间可能存在相关性。在一项跨文化的研究中发现,在美国样本中, F_1 (formant position, 一种共振峰计算值)可以预测个体上半身的力量,同时 F_0 -sd 可以预测自我报告上的身体攻击性,并与手臂力量略微成负相关(Puts, Apicella, & Cárdenas, 2012)。此外, F_0 随着男性青春期的到来急速下降,在成年后具有高度的性别二态化,因此也提供了有关力量等变量的信息。比如, F_0 可以解释美国成年大学生混合性别样本中握力差异的 60%以上,以及可解释玻利维亚青少年男性样本中上半身力量差异的 70%以上(Aung& Puts, 2020)。Sell 等人(2010)让听者从四个不同语言群体的

八个样本中,评估被试者的上半身力量,他们发现,不管听者是否被告知要评估被试的力量或战斗力,他们都会得出类似的答案,而且不论是评估熟悉还是不熟悉的语言其判断都是准确的,并且评估男性的嗓音比评估女性的嗓音更准确。此外, Raine 等人(2018)的研究表明,听者也能够根据自己的力量和身高,通过评估被试者的攻击性语言或威胁性咆哮来判断其力量和身高,但很可惜的是这项研究没有检验力量与声学参数的相关性(Raine, Pisanski, Oleszkiewicz, Simner, & Reby, 2018)。

但也有研究者认为,没有充分的证据可以说明音调与男性上肢力量之间存在显著的负相关,之前报道的音高与上肢力量之间的相关性,如果经过多重比较修正,就不会显著(Feinberg, Jones, & Armstrong, 2018)。以往的研究存在一些矛盾的结果,其可能原因很大程度上是这些研究在测量学上有很大的不同,包括力量的测算,上半身的力量或者握力只是力量在局部区域的体现,或者可以说是力量众多组成模块的一部分。因此,用更精准的测量方式或者结合多个测量来评估力量则有可能会与声学参数产生更强的联系。

最近有研究开始关注人类嗓音与战斗力相关的攻击性意图信号的关系,Zhang 等人在实验研究中表明,至少对于男性来说,其降低音调主要作为一种攻击性意图的信号,与评估其自身战斗力无关(Zhang, Hodges-Simeon, Gaulin, & Reid, 2021)。事实上,目前的研究表明,虽然听者有能力从被试者的嗓音中判断其力量或战斗力,但排除一些无效或不一致的研究结果后,人类嗓音与力量、战斗力之间的相关性仍然在很大程度上是未知的(Sell et al., 2010; Hodges-Simeon, Gurven, Puts, & Gaulin, 2014; Puts, Apicella, & Cárdenas, 2012; Smith, Olkhov, Puts, & Apicella, 2017; Han et al., 2018; Kordsmeyer, Hunt, Put, Ostner, & Penke, 2018)。

综上所述,这些研究存在以下问题:第

一, 由于其他哺乳动物的发声和人类的自发性发声 [如笑声 (Ross, Owren, & Zimmermann, 2009; Ross, Owren, & Zimmermann, 2010; Pisanski, Cartei, McGettigan, Raine, & Reby, 2016; Bryant & Aktipis, 2014)、婴儿痛苦的尖叫声 (Lingle & Riede, 2014; Lingle, Wyman, Kotrba, Teichroeb, & Romanow, 2012; Zeifman, 2001)] 在结构和功能上有进化的共同性, 人类的自发性发声可能比意志性发声 (语言) 更有效地传递了有关生理方面的信息。这一问题需要进一步直接操纵自发性发声, 在未来的实验研究中进行探讨。第二, 相对于其他哺乳动物的发声, 人类的意志性发声 (如语言) 更加复杂和多样化。比如人类可以通过夸大自身生理优势的用词, 渲染自身强大的力量或身体素质, 对听者在判断其生理指标时造成影响, 同时语言内容也相对更多地限制了人类的非语言发声。进一步的研究需要仔细区分不同类型的发声方式与被试者生理指标的关系。

5 人类嗓音与性激素

性激素是指由动物体的性腺、胎盘以及肾上腺皮质网状带等组织合成的甾体激素, 其化学本质是脂质, 具有促进性器官成熟、副性征发育及维持性功能等的作用。雌性动物卵巢主要分泌两种性激素——孕激素与雌激素, 雄性动物睾丸主要分泌以睾酮为主的雄激素 (车文博, 2001)。而喉部是性激素重要的靶器官, 声带黄斑区与声韧带层中含大量的雌激素、孕激素以及雄激素受体, 不同的性激素对于喉部的作用也不一致。此外, 性激素对嗓音的影响主要是由生理性波动引起的, 少部分是由内分泌异常等引起的嗓音障碍 (庄佩耘 & 刘昀逸, 2021)。

5.1 男性嗓音与睾酮

睾酮等雄激素对嗓音的影响主要以音调为主, 男性青春期睾酮含量升高, 促进喉部组织与框架的发育, 形成喉结。同时, 声带的肌肉层和黏膜层变厚, 声带变长变宽, 青春期后男性音调通常会降低一个八度 (庄佩耘 & 刘昀逸, 2021)。研究睾酮对嗓音影

响的方法主要采用化验和药物操纵等, 常用的睾酮水平化验, 包括测量血清和唾液这两种方式。Harries 等人 (1997) 记录了一组 13-14 岁男孩的数据, 包括他们在一年的时间里说话的声调和他们唾液中的睾酮水平, 在此期间, 这些男孩都经历了青春期特有的发声变化, 可惜的是, 研究尚未发现循环中的睾酮水平与声调的相关性, 但有趣的是, 睾丸体积却与声调变化有关, 即睾丸体积越大, 声调越低 (Harries, Walker, Williams, Hawkins, & Hughes, 1997)。以往的研究认为, 男性嗓音的变化在青春期就完成了, 因而没有理由认为声调会与个体青春期后生理循环中的睾酮水平有关。但少数研究却证明, 内循环中的睾酮水平与成年男性嗓音的声学参数 (F0 和 Pf) 有关。Meuser 和 Neischlag (1977) 发现男高音歌手的睾酮/雌二醇比率低于男中音和男低音歌手。Pedersen 等人 (1986) 以及 Dabbs 和 Mallinger (1999) 则分别在两项研究中发现, 在年轻男性样本中, 循环睾酮水平与基频之间成负相关。之后, Bruckert 等人 (2006) 也在研究中发现共振峰离散程度越小的男性, 循环中的睾酮水平越高, 但研究却未发现睾酮水平与基频的相关性。这些研究产生分歧的原因可能如下: 首先, 成年男性唾液和血清中的睾酮含量在一天中是动态变化的, 循环中的睾酮含量在早晨达到高峰, 在傍晚达到最低点, 因而造成研究的误差 (Campbell, Walker, Riad-Fahmy, Wilson, & Griffiths, 1982)。此外, 胎儿期雄激素水平与嗓音参数之间的关系尚不明确, 人们可能认为胎儿期雄激素含量对青春期男性体内循环睾酮水平影响其嗓音特征意义不大, 但也有一些研究表明, 胎儿期睾酮含量可能与青春期某些生理特征有关, 因而这三者之间的关系仍有待探讨 (Fink, Neave, & Manning, 2003; Neave, Laing, Fink, & Manning, 2003)。对于第一个问题, 需要更严格的方法测量睾酮, 并考虑到睾酮的日变化, Evans 等人 (2008) 在上午九点、中午十二点和下午三点分别采集了被试的唾液

样本, 并探讨与嗓音参数的关系, 结果支持了先前的发现, 循环中的睾酮水平与基频之间存在负相关, 且相关程度比先前的研究要大。由此推论, 嗓音音调可以提供有关个体荷尔蒙质量的真实信号 (Evans, Neave, Wakelin, & Hamilton, 2008)。对于第二个问题, 将来的研究或可以运用胎儿期睾酮水平测量的方式, 即食指无名指比 (second-to-fourth digit ratio, 2D: 4D) 作为胎儿期睾酮水平的指标, 进而探讨三者之间的关系 (Manning, 2002)。

最近有研究开始关注外源性睾酮对男性同性间支配地位敏感度的影响。Han 等人 (2021) 采用双盲、被试间设计, 让被试接受单剂量 (150 毫克) 外源性睾酮或安慰剂凝胶, 然后让被试自我报告自身的支配感, 并通过声音判断所感知的其他男性的支配感。他们发现, 与安慰剂对照组相比, 外源性睾酮实验组的被试对同性嗓音支配性的敏感度明显较弱。此外, 与西方人群研究结果相一致的是, 男性对自身优势的判断与对同性嗓音支配性的敏感度成负相关, 即对自己报告的支配感越高, 则对其他男性嗓音支配性越不敏感。这一结果表明, 外源性睾酮具有降低男性对其它男性支配性敏感度的作用, 即睾酮浓度的变化调节了个体对嗓音的认知 (Han et al., 2021)。还有一些医学研究表明, 如果男性在变声期过渡不顺利, 可能会导致青春期假声, 又名男声女调, 是一种功能性发声障碍, 可采用适当剂量睾酮进行治疗, 以降低发声频率 (庄佩耘 & 刘昀逸, 2021)。

5.2 女性嗓音与雌性激素

喉部是重要的性激素靶器官, 对于女性而言, 在雌激素作用下, 声带黏膜增生, 腺体分泌及毛细血管通透性增加; 而孕激素则在雌激素的基础上起作用, 抑制雌激素引起的声带黏膜过度增生及腺体分泌, 降低毛细血管通透性 (Kim et al., 2020; Kirgezen, Sunter, Yigit, & Huq, 2017)。青春期阶段, 女性在雌激素和孕酮的作用下, 声带轻度增厚变长, 音调降低约三分之一八度

(庄佩耘 & 刘昀逸, 2021)。

有研究表明, 女性的嗓音会随着月经周期而发生周期性变化, 卵泡期是月经周期的开始, 这一时期雌激素水平显著提高, 同时孕酮水平显著降低, 这种荷尔蒙的变化导致声带水肿并使得通过声带的血流量增加, 并且声带中的多糖更容易分解、更容易结合水分, 又进一步促进液体在声带中的积累。此外, 鼻腔中的血管也会扩张, 从而影响气流的通畅性, 而荷尔蒙环境也会通过减慢胃动力导致反流症状的增加。黄体期, 孕酮水平的增加幅度远大于雌激素水平, 孕酮促进喉上皮的脱落并抑制其增殖, 并且它还会使腺体分泌物变得更粘稠, 导致声带振动频率降低。Kadokia 等人推论这些变化是女性月经周期中声音变化的主要原因 (Kadokia, Carlson, & Sataloff, 2013)。一项研究记录了女性被试在其月经周期中不同时间段的嗓音音频, 然后由 30 名男性和 30 名女性对被试的嗓音音频进行吸引力评级, 他们发现在整个月经周期中, 随着怀孕风险的增加, 声音吸引力评分显著增加, 这暗示了女性的嗓音可能提供了荷尔蒙波动相关的生殖信号 (Pipitone & Gallup, 2008)。

女性在更年期, 雌激素和孕酮水平下降, 嗓音也会发生剧烈的变化。在绝经刚开始的时期, 促卵泡激素 (FSH) 和促黄体生成素 (LH) 还维持在一个较高的水平, 卵巢会继续分泌雄激素, 对脂肪储备较多的女性而言, 这些分泌的雄激素会转化为雌激素, 保持雌激素对身体的影响。然而, 对一些脂肪储备较少的女性而言, 不能转化雄激素, 因而使得雄激素水平相对较高, 从而降低嗓音的音调, 造成不可逆转的改变 (Tsai-morris, Aquilano, & Dufau, 1985; Strauss, Liggett, & Lanese, 1985)。

此外, 雌性激素也可能影响女性对嗓音的偏好。Feinberg 等人 (2006) 通过实验发现女性在卵泡晚期 (即排卵期前几天), 更倾向于偏好男性化低沉的嗓音, 比非生育期 (卵泡早期和黄体晚期) 的男性偏好更强, 并且发现了女性对男性化嗓音偏好的周期

转变幅度与其雌激素初级代谢产物的浓度有关。而且这项研究与女性在其生理周期中对男性化面孔偏好的结果相吻合 (Gildersleeve, Haselton, & Fales, 2014)。

6 研究展望

综上所述,人类嗓音特征与生理体征有相关关系。在体型上,共振峰比音调更可靠的预测了人类的身高、体重等指标;在体魄上,人类嗓音与力量、战斗力的关系可能存在相关性;在性激素上,性激素水平会影响人类的嗓音变化和对嗓音的认知。虽然这些研究让我们对人类嗓音和生理体征有了进一步的了解,一些结论仍存在分歧,有待进一步的拓展、深化与完善。此外,对嗓音较为一致性的社会性评价很有可能也暗示其基于一定的生物性特征,例如,低沉的嗓音常常被认为来自于高大威猛的人,所以易被感知成为高支配感的嗓音。预计对嗓音的社会性评价与生理的对应关系的研究,将会逐渐受到重视。此外,目前嗓音相关的研究也存在一些可进一步加强的方面。具体如下:

(1) 需要控制人口学因素

通过语音训练,演员和语音模仿者可以显著提高或降低其嗓音的声学参数(F0和共振峰)(Kreiman & Sidtis, 2011)。例如,政治人物—玛格丽特·撒切尔(Margaret Thatcher)经过长久的嗓音指导训练,以降低发声的频率,从而表现出更权威,更具领导力的形象(Karpp, 2006)。越来越多的研究表明,有意识训练过发声的人们在日常交流场合(如约会、工作面试)中经常自愿地调节自己的嗓音,以此来引导社交(Pisanski, Cartei, McGettigan, Raine, & Reby, 2016)。因此,个体在不同的职业、兴趣、生态环境中自身嗓音的变化,以及感知到的嗓音是否有别于普通群体还需要进一步探讨。

(2) 需要开展神经层面的研究

包括人类在内的许多物种都拥有感知发声能力,人类婴儿不会说话或理解语言,但他们能够识别声音。DeCasper 等人在测量

新生儿听到不同声音时心率变化的实验中发现,他们有能力辨别声音,并识别出他们父母的声音(DeCasper & Fifer, 1980; Ockleford, Vince, Layton, & Reader, 1988)。这表明婴儿感知发声的能力很可能在胎儿出生前就已掌握(Fifer & Moon, 1994; Kisilevsky et al., 2003)。最近的神经成像研究结果也表明,对于声音感知的神经认知模型与人脸感知的神经认知模型基本相似,不同类型的声音信息可以在部分分离的功能通路中被处理(Belin, Fecteau, & Bedard, 2004)。未来的研究应结合先进的脑成像技术考察感知发声对神经活动的影响,为听者对嗓音的认知判断提供神经层面的解释。

(3) 需要研究不同文化背景下的被试群体

以往多数研究的被试都是西方群体,但是在不同种族,不同文化背景下,听者可能对嗓音的吸引力、支配力等有不同的认知判断。同时,声音中携带着重要的“动态”信息,比如特定于一个地域(口音)或民族的发音模式,让听者更能准确的从声音中识别其生理特征和心理特征(如信任度)(Kreiman, 1997)。此外,声音中还包含情感信息(如愤怒、悲伤),不同背景下的群体可能会对嗓音有不同的情绪识别能力。未来的研究需要考察不同文化背景下的被试,以明确是否存在跨文化差异。

(4) 需要完善实验设计

在以往的研究中,大部分实验一次只操纵一个声学参数,而对于听者来说,不同声学参数在形成认知判断中的交互作用还没有得到很好的印证(Schild et al., 2020)。先前的研究,主要关注线性关系,因此在很大程度上仍不清楚声学参数是否对知觉有曲线效应(Puts, Jones, & DeBruine, 2012)。同时,实验设计上难以避免实验者效应(experimenter effect)和霍桑效应(Hawthorne Effect),语言内容和动机也会不自觉地影响到非语言因素。因此未来的研究应考察自然语言中不同声学参数的交

互作用, 阐明彼此间的关系; 在实验中采用 因素的影响。
更符合情景的语言内容, 以准确考察非语言

参考文献

- 车文博. (2001). 心理咨询大百科全书. 杭州: 浙江科学技术出版社, 2(001).
- 宋美静. (2015). 女性生理周期对面孔注意偏向的影响 (Master's thesis, 西南大学).
- 庄佩耘, & 刘昀逸. (2021). 内分泌激素与嗓音. 山东大学耳鼻喉眼学报, 35(3), 5-9.
- Anderson, R. C., Searcy, W. A., Hughes, M., & Nowicki, S. (2012). The receiver-dependent cost of soft song: a signal of aggressive intent in songbirds. *Animal Behaviour*, 83(6), 1443-1448.
- Andersson, M. B. (1994). *Sexual selection*: Princeton Univ Pr.
- Apicella, C. L., Feinberg, D. R., & Marlowe, F. W. (2007). Voice pitch predicts reproductive success in male hunter-gatherers. *Biology Letters*, 3(6), 682-684.
- Aung, T., & Puts, D. (2020). Voice pitch: a window into the communication of social power. *Current opinion in psychology*, 33, 154-161.
- Belin, P., Fecteau, S., & Bedard, C. (2004). Thinking the voice: neural correlates of voice perception. *Trends in cognitive sciences*, 8(3), 129-135.
- Bruckert, L., Li, L., Liive scLacroix, A., Kreutzer, M., & Leboucher, G. (2006). Women use voice parameters to assess men's characteristics. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 273(1582), 83-89.
- Bryant, G. A., & Aktipis, C. A. (2014). The animal nature of spontaneous human laughter. *Evolution and Human Behavior*, 35(4), 327-335.
- Campbell, I. C., Walker, R. F., Riad-Fahmy, D., Wilson, D. W., & Griffiths, K. (1982). Circadian rhythms of testosterone and cortisol in saliva: effects of activity-phase shifts and continuous daylight. *Chronobiologia*.
- Cartei, V., Cowles, H. W., & Reby, D. (2012). Spontaneous voice gender imitation abilities in adult speakers. *PloS one*, 7(2), e31353.
- Charlton, B. D., Zhihe, Z., & Snyder, R. J. (2010). Giant pandas perceive and attend to formant frequency variation in male bleats. *Animal Behaviour*, 79(6), 1221-1227.
- Charrier, I., Ahonen, H., & Harcourt, R. G. (2011). What makes an Australian sea lion (*Neophoca cinerea*) male's bark threatening?. *Journal of Comparative Psychology*, 125(4), 385.
- Chiba, T., & Kajiyama, M. (1958). *The vowel: Its nature and structure* (Vol. 652). Tokyo: Phonetic society of Japan.
- Collins, S. A. (2000). Men's voices and women's choices. *Animal behaviour*, 60(6), 773-780.
- Collins, S. A., & Missing, C. (2003). Vocal and visual attractiveness are related in women. *Animal behaviour*, 65(5), 997-1004.
- Dabbs Jr, J. M., & Mallinger, A. (1999). High testosterone levels predict low voice pitch among men. *Personality and individual differences*, 27(4), 801-804.
- DeCasper, A. J., & Fifer, W. P. (1980). Of human bonding: Newborns prefer their mothers' voices. *Science*, 208(4448), 1174-1176.
- Evans, S., Neave, N., & Wakelin, D. (2006). Relationships between vocal characteristics and body size and shape in human males: an evolutionary explanation for a deep male voice. *Biological psychology*, 72(2), 160-163.
- Evans, S., Neave, N., Wakelin, D., & Hamilton, C. (2008). The relationship between testosterone and vocal frequencies in human males. *Physiology & Behavior*, 93(4-5), 783-788.

Ey, E., Pfefferle, D., & Fischer, J. (2007). Do age-and sex-related variations reliably reflect body size in non-human primate vocalizations? A review. *Primates*, 48(4), 253-267.

Fant, G. (1960). Acoustic theory of speech production (mouton, the hague, the netherlands). Google Scholar, 169-185.

Feinberg, D. R., Jones, B. C., & Armstrong, M. M. (2018). Sensory exploitation, sexual dimorphism, and human voice pitch. *Trends in ecology & evolution*, 33(12), 901-903.

Feinberg, D. R., Jones, B. C., Smith, M. L., Moore, F. R., DeBruine, L. M., Cornwell, R. E., ... & Perrett, D. I. (2006). Menstrual cycle, trait estrogen level, and masculinity preferences in the human voice. *Hormones and behavior*, 49(2), 215-222.

Fifer, W. P., & Moon, C. M. (1994). The role of mother's voice in the organization of brain function in the newborn. *Acta Paediatrica*, 83, 86-93.

Fink, B., Neave, N., & Manning, J. T. (2003). Second to fourth digit ratio, body mass index, waist-to-hip ratio, and waist-to-chest ratio: their relationships in heterosexual men and women. *Annals of human biology*, 30(6), 728-738.

Fitch, W. T. (2000). The evolution of speech: a comparative review. *Trends in cognitive sciences*, 4(7), 258-267.

Fitch, W. T. S. (1994). Vocal tract length perception and the evolution of language (Doctoral dissertation, Brown University).

Fitch, W. T., & Hauser, M. D. (2003). Unpacking ofonesty": vertebrate vocal production and the evolution of acoustic signals. In *Acoustic communication* (pp. 65-137). Springer, New York, NY.

Fouquet, M., Pisanski, K., Mathevon, N., & Reby, D. (2016). Seven and up: individual differences in male voice fundamental frequency emerge before puberty and remain stable throughout adulthood. *Royal Society open science*, 3(10), 160395.

Garcia, C. M., & Ramirez, E. (2005). Evidence that sensory traps can evolve into honest signals. *Nature*, 434(7032), 501-505.

Gildersleeve, K., Haselton, M. G., & Fales, M. R. (2014). Do womenwomen). Do womenDo women womennals. *Nature*, 434(7032), A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(5), 1205.

González, J. (2004). Formant frequencies and body size of speaker: a weak relationship in adult humans. *Journal of phonetics*, 32(2), 277-287.

Grafen, A. (1990). Biological signals as handicaps. *Journal of theoretical biology*, 144(4), 517-546.

Han, C., Wang, H., Fasolt, V., Hahn, A. C., Holzleitner, I. J., Lao, J., ... & Jones, B. C. (2018). No clear evidence for correlations between handgrip strength and sexually dimorphic acoustic properties of voices. *American Journal of Human Biology*, 30(6), e23178.

Han, C., Watkins, C. D., Nan, Y., Ou, J., Lei, X., Li, X., & Wu, Y. (2021). Exogenous testosterone decreases men's sensitivity to vocal cues of male dominance. *Hormones and Behavior*, 127, 104871.

Harries, M. L., Walker, J. M., Williams, D. M., Hawkins, S., & Hughes, I. A. (1997). Changes in the male voice at puberty. *Archives of disease in childhood*, 77(5), 445-447.

Harries, M., Hawkins, S., Hacking, J., & Hughes, I. (1998). Changes in the male voice at puberty: vocal fold length and its relationship to the fundamental frequency of the voice. *The Journal of Laryngology & Otology*, 112(5), 451-454.

Hill, A. K., Hunt, J., Welling, L. L., C2rdenas, R. A., Rotella, M. A., Wheatley, J. R., ... & Puts, D. A. (2013). Quantifying the strength and form of sexual selection on men's traits. *Evolution and Human Behavior*, 34(5), 334-341.

Hodges-Simeon, C. R., Gaulin, S. J., & Puts, D. A. (2011). Voice correlates of mating success in men: examining ing success in ms "mate choice" modes of sexual selection. *Archives of sexual behavior*, 40(3), 551-557.

- Hodges-Simeon, C. R., Gurven, M., Puts, D. A., & Gaulin, S. J. (2014). Vocal fundamental and formant frequencies are honest signals of threat potential in peripubertal males. *Behavioral Ecology*, 25(4), 984-988.
- Hollien, H. (2014). Vocal fold dynamics for frequency change. *Journal of Voice*, 28(4), 395-405.
- Jones, B. C., Feinberg, D. R., DeBruine, L. M., Little, A. C., & Vukovic, J. (2010). A domain-specific opposite-sex bias in human preferences for manipulated voice pitch. *Animal Behaviour*, 79(1), 57-62.
- Kadakia, S., Carlson, D., & Sataloff, R. T. (2013). The effect of hormones on the voice. *J Sing*, 69(5), 571-4.
- Karpf, A. (2006). *The human voice: How this extraordinary instrument reveals essential clues about who we are*. Bloomsbury Publishing USA.
- Kim, J. M., Shin, S. C., Park, G. C., Lee, J. C., Jeon, Y. K., Ahn, S. J., ... & Lee, B. J. (2020). Effect of sex hormones on extracellular matrix of lamina propria in rat vocal fold. *The Laryngoscope*, 130(3), 732-740.
- Kirgezen, T., Sunter, A. V., Yigit, O., & Huq, G. E. (2017). Sex hormone receptor expression in the human vocal fold subunits. *Journal of Voice*, 31(4), 476-482.
- Kisilevsky, B. S., Hains, S. M., Lee, K., Xie, X., Huang, H., Ye, H. H., ... & Wang, Z. (2003). Effects of experience on fetal voice recognition. *Psychological science*, 14(3), 220-224.
- Klofstad, C. A. (2016). Candidate voice pitch influences election outcomes. *Political Psychology*, 37(5), 725-738.
- Kordsmeyer, T. L., Hunt, J., Puts, D. A., Ostner, J., & Penke, L. (2018). The relative importance of intra- and intersexual selection on human male sexually dimorphic traits. *Evolution and Human Behavior*, 39(4), 424-436.
- Kreiman, J. (1997). Listening to voices: theory and practice in voice perception research. *Talker variability in speech processing*, 85-108.
- Kreiman, J., & Sidtis, D. (2011). *Foundations of voice studies: An interdisciplinary approach to voice production and perception*. John Wiley & Sons.
- Konzel, H. J. (1989). How well does average fundamental frequency correlate with speaker height and weight?. *Phonetica*, 46(1-3), 117-125.
- Lingle, S., & Riede, T. (2014). Deer mothers are sensitive to infant distress vocalizations of diverse mammalian species. *The American Naturalist*, 184(4), 510-522.
- Lingle, S., Wyman, M. T., Kotrba, R., Teichroeb, L. J., & Romanow, C. A. (2012). What makes a cry a cry? A review of infant distress vocalizations. *Current Zoology*, 58(5), 698-726.
- Manning, J. T. (2002). *Digit ratio: A pointer to fertility, behavior, and health*. Rutgers University Press.
- Markova, D., Richer, L., Pangelinan, M., Schwartz, D. H., Leonard, G., Perron, M., ... & Paus, T. (2016). Age- and sex-related variations in vocal-tract morphology and voice acoustics during adolescence. *Hormones and behavior*, 81, 84-96.
- Mayew, W. J., Parsons, C. A., & Venkatachalam, M. (2013). Voice pitch and the labor market success of male chief executive officers. *Evolution and Human Behavior*, 34(4), 243-248.
- Meuser, W., & Nieschlag, E. (1977). Sexualhormone und Stimmlage des Mannes. *DMW-Deutsche Medizinische Wochenschrift*, 102(08), 261-264.
- Molles, L. E., & Vehrencamp, S. L. (2001). Songbird cheaters pay a retaliation cost: evidence for auditory conventional signals. *Proceedings of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 268(1480), 2013-2019.
- Morton, E. S. (1977). On the occurrence and significance of motivation-structural rules in some bird and mammal sounds. *The American Naturalist*, 111(981), 855-869.
- Neave, N., Laing, S., Fink, B., & Manning, J. T. (2003). Second to fourth digit ratio, testosterone and perceived male dominance. *Proceedings of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 270(1529), 2167-2172.

Ockleford, E. M., Vince, M. A., Layton, C., & Reader, M. R. (1988). Responses of neonates to parents' and others' voices. *Early human development*, 18(1), 27-36.

Osiejuk, T., Kosak, K., & Dale, S. (2007). Cautious response of inexperienced birds to conventional signal of stronger threat. *Journal of Avian Biology*, 38(6), 644-649.

Pedersen, M. F., Møller, S., Krabbe, S., & Bennett, P. (1986). Fundamental voice frequency measured by electroglottography during continuous speech. A new exact secondary sex characteristic in boys in puberty. *International journal of pediatric otorhinolaryngology*, 11(1), 21-27.

Pipitone, R. N., & Gallup Jr, G. G. (2008). Women's voice attractiveness varies across the menstrual cycle. *Evolution and Human Behavior*, 29(4), 268-274.

Pisanski, K., & Feinberg, D. R. (2013). Cross-cultural variation in mate preferences for averageness, symmetry, body size, and masculinity. *Cross-Cultural Research*, 47(2), 162-197.

Pisanski, K., Cartei, V., McGettigan, C., Raine, J., & Reby, D. (2016). Voice modulation: a window into the origins of human vocal control?. *Trends in cognitive sciences*, 20(4), 304-318.

Pisanski, K., Feinberg, D., Oleszkiewicz, A., & Sorokowska, A. (2017). Voice cues are used in a similar way by blind and sighted adults when assessing women's voices. *Scientific reports*, 7(1), 1-6.

Pisanski, K., Fraccaro, P. J., Tigue, C. C., O'Connor, J. J., Röder, S., Andrews, P. W., ... & Feinberg, D. R. (2014). Vocal indicators of body size in men and women: a meta-analysis. *Animal Behaviour*, 95, 89-99.

Pisanski, K., Jones, B. C., Fink, B., O'Connor, J. J., DeBruine, L. M., Röder, S., & Feinberg, D. R. (2016). Voice parameters predict sex-specific body morphology in men and women. *Animal behaviour*, 112, 13-22.

Pitcher, B. J., Briefer, E. F., & McElligott, A. G. (2015). Intrasexual selection drives sensitivity to pitch, formants and duration in the competitive calls of fallow bucks. *BMC evolutionary biology*, 15(1), 1-13.

Popp, J. W. (1987). Risk and effectiveness in the use of agonistic displays by American goldfinches. *Behaviour*, 103(1-3), 141-156.

Puts, D. (2016). Human sexual selection. *Current Opinion in Psychology*, 7, 28-32.

Puts, D. A. (2005). Mating context and menstrual phase affect women's preferences for male voice pitch. *Evolution and Human Behavior*, 26(5), 388-397.

Puts, D. A., & Aung, T. (2019). Does menstrual phase affect women's preferences for male voice pitch? A Reply to Feinberg et al. *Trends in ecology & evolution*, 34(3), 189-190.

Puts, D. A., Apicella, C. L., & Corden, R. A. (2012). Masculine voices signal men's threat potential in forager and industrial societies. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 279(1728), 601-609.

Puts, D. A., Doll, L. M., & Hill, A. K. (2014). Sexual selection on human voices. In *Evolutionary perspectives on human sexual psychology and behavior* (pp. 69-86). Springer, New York, NY.

Puts, D. A., Gaulin, S. J., & Verdolini, K. (2006). Dominance and the evolution of sexual dimorphism in human voice pitch. *Evolution and human behavior*, 27(4), 283-296.

Puts, D. A., Hill, A. K., Bailey, D. H., Walker, R. S., Rendall, D., Wheatley, J. R., ... & Ramos-Fernandez, G. (2016). Sexual selection on male vocal fundamental frequency in humans and other anthropoids. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 283(1829), 20152830.

Puts, D. A., Jones, B. C., & DeBruine, L. M. (2012). Sexual selection on human faces and voices. *Journal of sex research*, 49(2-3), 227-243.

Raine, J., Pisanski, K., Oleszkiewicz, A., Simner, J., & Reby, D. (2018). Human listeners can accurately judge strength and height relative to self from aggressive roars and speech. *iScience*, 4, 273-280.

Reby, D., & McComb, K. (2003). Anatomical constraints generate honesty: acoustic cues to age and weight in the

roars of red deer stags. *Animal behaviour*, 65(3), 519-530.

Reby, D., McComb, K., Cargnelutti, B., Darwin, C., Fitch, W. T., & Clutton-Brock, T. (2005). Red deer stags use formants as assessment cues during intrasexual agonistic interactions. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 272(1566), 941-947.

Rendall, D., Kollias, S., Ney, C., & Lloyd, P. (2005). Pitch (F 0) and formant profiles of human vowels and vowel-like baboon grunts: the role of vocalizer body size and voice-acoustic allometry. *The Journal of the Acoustical Society of America*, 117(2), 944-955.

Rendall, D., Vokey, J. R., & Nemeth, C. (2007). Lifting the curtain on the Wizard of Oz: Biased voice-based impressions of speaker size. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 33(5), 1208.

Rohwer, S. (1977). Status signaling in Harris sparrows: some experiments in deception. *Behaviour*, 61(1-2), 107-129.

Ross, M. D., Owren, M. J., & Zimmermann, E. (2009). Reconstructing the evolution of laughter in great apes and humans. *Current Biology*, 19(13), 1106-1111.

Ross, M. D., Owren, M. J., & Zimmermann, E. (2010). The evolution of laughter in great apes and humans. *Communicative & integrative biology*, 3(2), 191-194.

Sachs, J. (1973). Anatomical and cultural determinants of male and female speech. *Language attitudes: Current trends and prospects*, 74-84.

Schild, C., Aung, T., Kordsmeyer, T. L., Cardenas, R. A., Puts, D. A., & Penke, L. (2020). Linking human male vocal parameters to perceptions, body morphology, strength and hormonal profiles in contexts of sexual selection. *Scientific reports*, 10(1), 1-16.

Sell, A., Bryant, G. A., Cosmides, L., Tooby, J., Sznycer, D., Von Rueden, C., ... & Gurven, M. (2010). Adaptations in humans for assessing physical strength from the voice. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 277(1699), 3509-3518.

Singh, D., & Singh, D. (2011). Shape and significance of feminine beauty: An evolutionary perspective. *Sex Roles*, 64(9-10), 723-731.

Skrinda, I., Krama, T., Kecko, S., Moore, F. R., Kaasik, A., Meija, L., et al. (2014). Body height, immunity, facial and vocal attractiveness in young men. *Naturwissenschaften*, 101(12), 1017e1025.

Smith, K. M., Olkhov, Y. M., Puts, D. A., & Apicella, C. L. (2017). Hadza men with lower voice pitch have a better hunting reputation. *Evolutionary Psychology*, 15(4), 1474704917740466.

Strauss, R. H., Liggett, M. T., & Lanese, R. R. (1985). Anabolic steroid use and perceived effects in ten weight-trained women athletes. *Jama*, 253(19), 2871-2873.

Taylor, A. M., Reby, D., & McComb, K. (2010). Size communication in domestic dog, *Canis familiaris*, growls. *Animal Behaviour*, 79(1), 205-210.

Tibbetts, E. A., & Dale, J. (2004). A socially enforced signal of quality in a paper wasp. *Nature*, 432(7014), 218-222.

Titze, I. R. (2011). Vocal fold mass is not a useful quantity for describing F0 in vocalization.

Titze, I. R., & Martin, D. W. (1994). *Principles of voice production* Prentice Hall. NJ.[Google Scholar].

Titze, I. R., & Martin, D. W. (1998). *Principles of voice production*.

TSAL-MORRIS, C. H., AQUILANO, D. R., & DUFAU, M. L. (1985). Cellular localization of rat testicular aromatase activity during development. *Endocrinology*, 116(1), 38-46.

Van Dommelen, W. A., & Moxness, B. H. (1995). Acoustic parameters in speaker height and weight identification: sex-specific behaviour. *Language and speech*, 38(3), 267-287.

Zeifman, D. M. (2001). An ethological analysis of human infant crying: answering Tinbergen's four questions. *Developmental Psychobiology: The Journal of the International Society for Developmental Psychobiology*, 39(4), 265-285.

Zhang, J., Hodges-Simeon, C., Gaulin, S. J., & Reid, S. A. (2021). Pitch lowering enhances men's perceived aggressive intent, not fighting ability. *Evolution and Human Behavior*, 42(1), 51-60.



主观规范与吸烟者戒烟行动计划： 不同规范的比较和关系导向特征的作用

张宇晗 (作者单位: 浙江师范大学 联系电话: 17280953606

电子邮箱: 570160365@qq.com 邮编: 321004)

陈海德 (作者单位: 浙江师范大学 联系电话: 15067098500

电子邮箱: chenhaide351@126.com 邮编: 321004)

摘要 考察吸烟主观规范和戒烟主观规范对戒烟行动计划的不同预测作用及戒烟意向的中介作用和关系导向特征的调节作用。对 694 名经常吸烟者进行问卷调查, 结果表明: (1) 吸烟者两种规范显著预测戒烟行动计划; (2) 戒烟意向在两种规范与行动计划间起中介作用; (3) 关系导向特征正向调节吸烟规范和戒烟意向的关系。结果说明, 吸烟者两种规范对戒烟意向及戒烟行动计划的影响具有共存性及拮抗性, 且关系导向特征增强吸烟规范的影响。

关键词 吸烟者 戒烟行动计划 吸烟主观规范 戒烟主观规范 戒烟意向 关系导向特征

1 引言

吸烟有危害已是公认的事实。然而, 我国目前依然有数量庞大的吸烟者, 且他们中有戒烟意向和计划的比例极低 (中国疾病预防控制中心, 2018)。戒烟行动计划指个体为实现成功戒烟而制定具体计划, 包括戒烟目标的设定和为戒烟行动所做的准备 (de Hoog et al., 2016)。行动计划是行动意向转化为实际行为的中间过程 (刘源, 黄蕴智, 2016)。有研究表明吸烟者的戒烟行动计划能够正向预测戒烟行为以及戒烟成功的可能性 (de Hoog et al., 2016; Kwasnicka, Pesseau, White, & Sniehotta, 2013)。因此, 有必要关注我国吸烟者戒烟行动计划的影响因素。

吸烟者戒烟意向产生是戒烟行动计划的前因。有理论对戒烟意向转化为戒烟行动计划的过程进行了解释。卢比孔模型

(Rubicon Model) 将行为产生的过程分为“前决策阶段”、“前行动阶段”、“行动阶段”及“后行动阶段”四个阶段。其中“前决策阶段”(个体产生行动意向)转向“前行动阶段”(个体制定行动计划)的过程是意向转化为行为的关键过程 (刘源等, 2016)。综合改变模型 (Integrated Change Model,

I-Change Model; de Vries, Mesters, van de Steeg, & Honing, 2005) 提出行为意向转化为实际行为经历三个阶段, 分别为“前动机阶段 (pre-motivational phase)”、“动机阶段 (motivational phase)”及“后动机阶段 (post-motivational phase)”, 其中行动计划是“后动机阶段”的核心, 是行为意向转化为行为的关键 (de Vries, 2017)。此外, 跨理论模型

(Transtheoretical Model, TTM; Prochaska & Velicer, 1997)、健康行动过程理论 (Health Action Process Approach, HAPA; Schwarzer, 2008) 等理论同样认为行动计划的制定是行动意向转化为实际行为的重要阶段。戒烟行为改变的诸多实证研究结果支持了上述的理论观点 (e.g., de Hoog et al., 2016)。鉴于此, 本研究推测吸烟者戒烟意向显著预测戒烟行动计划。

主观规范是影响个体行为意向和行为实施的重要因素。计划行为理论 (Theory of Planned Behavior, TPB; Ajzen, 1991) 认为, 主观规范显著影响行为意向进而影响行为。对于吸烟者而言, 他们可以感知到他人的吸烟和戒烟情况, 即吸烟主观规范和戒烟主观规范。这些规范可能会同时对个体产生

影响 (Akers & Lee, 1996)。首先, 吸烟者戒烟受吸烟主观规范的影响。研究表明, 吸烟者感知到他人的吸烟行为越多或他人对吸烟行为的态度越积极, 吸烟者吸烟行为发生的可能性越大, 戒烟的可能性越小 (e.g., Blok, de Vlas, van Empelen, & van Lenthe, 2017; Joo, Cho, Cho, Joh, & Kim, 2020; Zhong, Cao, Gong, Fei, & Wang, 2016)。另外, 吸烟者戒烟还受戒烟主观规范的影响。研究表明, 吸烟者感知到的吸烟同伴的戒烟行为或所在群体对戒烟的积极态度显著正向预测其戒烟意向或戒烟行为 (e.g., Chen, et al., 2019; Meijer, Gebhardt, Laar, Kawous, & Beijik, 2016; Saito et al., 2019)。通过这些研究, 可以推测吸烟主观规范与戒烟主观规范对戒烟的预测作用可能具有共存性与拮抗性。鉴于此, 有必要同时考察和比较吸烟者吸烟主观规范和戒烟主观规范对戒烟意向和戒烟行动计划的影响。

吸烟行为往往被吸烟者认为具有促进社交关系的作用 (褚成静, 张岚, 杨彦春, 2010; Rich & Xiao, 2012)。探讨戒烟行为产生机制时有必要考察个体关系导向特征的作用。关系导向特征是指重视人际关系重要性及人际和谐的人格特征 (杨国枢, 俞宗火, 2008)。实证研究表明, 越重视关系的人, 吸烟的可能性越大 (Lee, Hsu, & Chen,

2020)。然而, 关系导向特征强的吸烟者既可能重视与吸烟者的关系, 也可能重视与非吸烟者的关系。因此, 探讨关系导向特征作用时要考虑其指向对象的问题。吸烟者的关系导向特征与吸烟主观规范或戒烟主观规范可能交互影响戒烟行为。成瘾戒断维持社会认同模型 (The Social Identity Model of Cessation Maintenance, SIMCM; Frings & Albery, 2015) 和成瘾康复社会认同模型 (The Social Identity Model of Recovery, SIMOR; Best et al., 2016) 强调了成瘾者所处群体以及与群体成员的社会联结对其戒断成功和预防复吸的重要作用。它们认为社会联结强的个体在与成瘾群体相联结时, 更容易出现成瘾行为; 当其戒断群体相联结时, 可能会有更好的戒断效果。有一些证据间接支持了该观点 (e.g. Lee et al., 2020)。鉴于此, 本研究欲检验吸烟者关系导向特征对吸烟主观规范或戒烟主观规范预测戒烟意向或戒烟行动计划的调节作用。

综上所述, 本研究旨在探讨吸烟主观规范和戒烟主观规范对戒烟行动计划的预测作用, 戒烟意向在吸烟者主观规范影响戒烟行动计划中的中介作用以及关系导向特征对吸烟者主观规范影响戒烟意向、戒烟行动计划的调节作用。本研究提出如下假设模型, 见图 1。

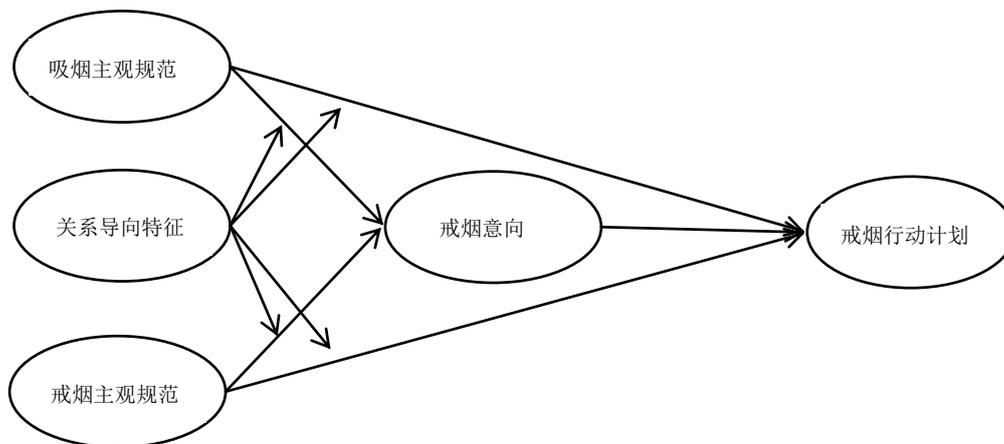


图 1 变量关系假设模型图

2 方法

2.1 被试

通过宣传招募自愿参与调查的 694 名经常吸烟者(日均吸烟量大于 5 支)作为被试。其中, 男性 638 名(91.9%), 女性 56 名(8.1%); 被试年龄范围 17—67 岁($M=32.96$, $SD=10.34$); 未婚 318 名(45.8%), 已婚 376 名(54.2%)。

2.2 工具

2.2.1 吸烟主观规范

选用 Phua (2013) 编制的吸烟主观规范量表。量表共 6 个项目, 分为朋友(如, “你的要好朋友(包括好友、恋人)有在吸烟”)、同事(如, “你的同事或领导赞成你吸烟”)和家人(如, “你的家人(包括父母、兄弟姐妹、爱人和子女)赞成你吸烟”)三个维度。采用 4 点计分(1=非常不符合, 4=非常符合), 得分越高表明吸烟者感知到周边人越赞同吸烟或者周围人吸烟行为越多。本研究中内部一致性系数为 .68。

2.2.2 戒烟主观规范

选用 Chen 等人修订的戒烟主观规范量表(Chen et al., 2019; Phua, 2013)。量表共 6 个项目, 分为朋友(如, “你的要好朋友(包括好友、恋人)赞成你戒烟”)、同事(如, “你的同事或领导赞成你戒烟”)和家人(如, “你的家人(包括父母、兄弟姐妹、爱人和子女)赞成你戒烟”)三个维度。采用 4 点计分(1=非常不符合, 4=非常符合), 得分越高表明吸烟者感知到周围人越赞同戒烟或者周围人戒烟行为越多。本研究中内部一致性系数为 .82。

2.2.3 关系导向特征

选用 Qian、Razzaque 和 Keng (2007) 编制的中国文化价值观量表的关系、人情以及礼尚往来分量表。量表共 13 个项目, 分为关系(如, “我认为, 与各种各样的人建立好关系在日常生活中是不可缺少的”)、人情(如, “我觉得, 与还债相比, 还人情更要紧”)和礼尚往来(如, “我觉得, 不管做什么事, 都要注意礼尚往来”)三个维度。项目采用 7 点计分(1=完全不符合, 7=

完全符合), 得分越高表明个体关系导向特征越明显, 越重视人际关系的影响。本研究中内部一致性系数为 .87。

2.2.4 戒烟意向

选用 Chen、Zhao、Li、Xie 和 Li (2020) 编制的戒烟意向量表。量表共 2 个项目, 分别为戒烟意愿(“您的戒烟意愿有多高?”), 1 到 5 分分别代表“完全没有”、“较低”、“中等”、“较高”、“非常高”; 戒烟计划(“您是否认真地想过戒烟?”), 1 分为“不, 没有想过戒烟”、2 分为“是的, 在今后 24 个月内戒烟”、3 分为“是的, 在今后 6 个月内戒烟”、4 分为“是的, 在今后 60 天内戒烟”、5 分为“是的, 在今后 30 天内戒烟”。两部分得分之和为个体戒烟意向, 得分越高个体戒烟意向越强, 越可能采取戒烟行动。

2.2.5 戒烟行动计划

选用 de Hoog 等人编制的戒烟行动计划量表(de Hoog et al., 2016)。量表共 7 个项目(如, “搜索和阅读有关戒烟的信息”)。项目采用 5 点计分(1=完全没有, 5=经常), 得分越高表明个体戒烟行动计划制定越清晰明确。本研究中内部一致性系数为 .88。

2.2.6 尼古丁依赖量表

选用 Heatheron、Kozlowski、Frecker 和 Fagerström 等人编制的尼古丁依赖量表(1991)。该量表为自陈量表, 共 6 个项目(如, “你是否在许多禁烟场所很难控制吸烟的需求?”)。项目转换计分后计算总分(介于 0—10)。本研究中内部一致性系数为 .59。

2.3 研究过程 and 数据分析

数据收集采用网上测验形式。由经过培训的心理学研究生担任主试。收集和整理数据后, 采用 Harman 单因子检验共同方法偏差问题。结果发现, 特征根大于 1 的因素共 9 个, 第一个因素所解释的变异量为 19.52%, 低于 40% 的临界值, 表明本研究共同方法偏差问题不严重。然后, 数据采用 AMOS23.0 和 SPSS23.0 进行分析。回归系数显著性检

验采用 Bootstrapping 方法(重复抽样 5000 次), 获得参数估计的标准误及 95%置信区间。

3 结果

3.1 主要变量描述性统计分析结果

本研究在统计分析中对尼古丁依赖因素进行了控制。本研究采用偏相关法, 在控

制了尼古丁依赖因素后, 对吸烟主观规范、戒烟主观规范、关系导向特征、戒烟意向和戒烟行动计划变量之间的相关性进行分析。结果显示, 吸烟主观规范与戒烟主观规范、戒烟意向、戒烟行动计划呈显著负相关, 戒烟主观规范与戒烟意向及戒烟行动计划显著正相关。具体结果见表 1。

表 1 变量的均值、标准差与相关系数

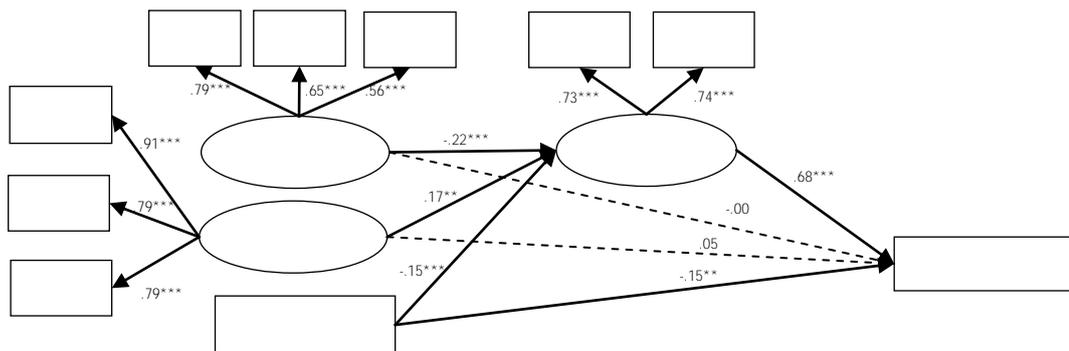
	<i>M±SD</i>	1	2	3	4	5
1 吸烟主观规范	2.30±.55	—				
2 戒烟主观规范	2.56±.74	-.22***	—			
3 关系导向特征	4.87±.98	-.10*	.36***	—		
4 戒烟意向	2.32±1.20	-.18***	.15***	-.01	—	
5 戒烟行动计划	1.73±.78	-.13**	.11**	-.12**	.56***	—

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

3.2 戒烟意向的中介作用检验

在对尼古丁依赖因素进行控制后, 检验戒烟意向在吸烟主观规范和戒烟主观规范预测戒烟行动计划的中介作用。统计结果表明, 预测模型对数据的拟合良好 ($\chi^2/df=2.963$, $GFI=.978$, $IFI=.974$, $CFI=.974$, $TLI=.957$, $RMSEA=.053$)。吸烟主观规范影响戒烟行

动计划的直接效应不显著 ($\beta = -.01$, $p > .05$), 中介效应显著 ($\beta = -.14$, $p < .001$); 戒烟主观规范影响戒烟行动计划的直接效应不显著 ($\beta = -.02$, $p > .05$), 中介效应显著 ($\beta = .10$, $p < .001$)。戒烟意向在吸烟主观规范和戒烟主观规范对戒烟行动计划的预测中均起完全中介作用。结果见图 2。



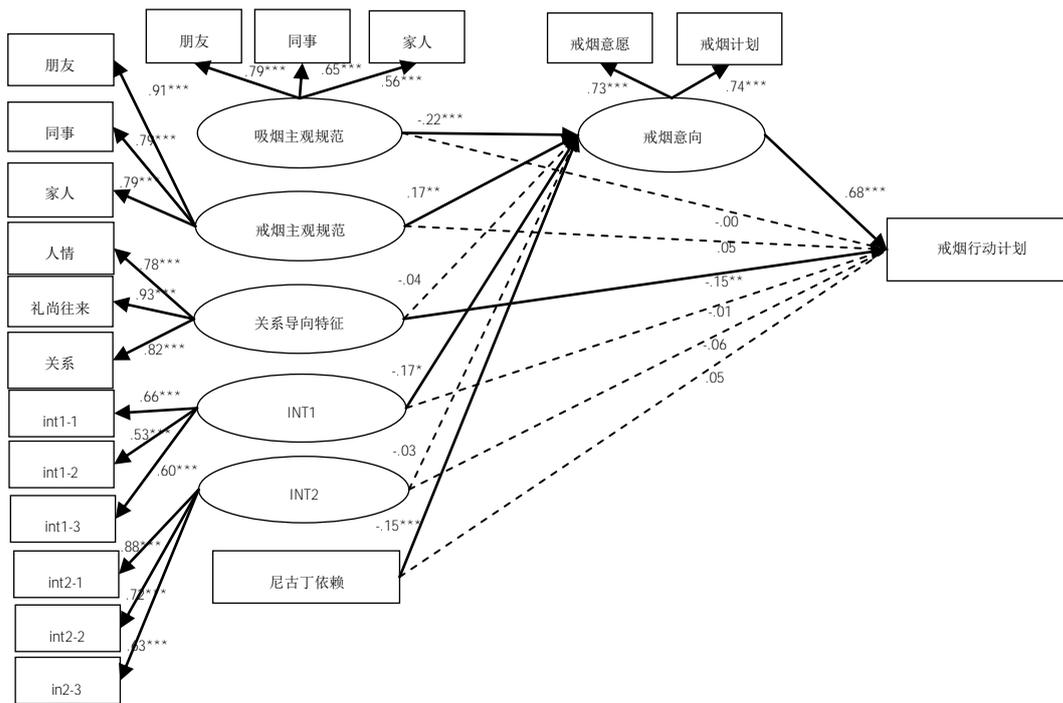
注: 模型中的数值均为标准化的路径系数, 下同。

图 2 中介效应检验图

3.3 关系导向特征的调节作用检验

在进行中介模型检验后,对关系导向特征的调节作用进行检验。首先,分别以吸烟主观规范、戒烟主观规范和关系导向特征为因子,以各自的 3 个指标进行单因子验证性因子分析,并根据各指标负荷大小由高到低进行排列。其次,采用“大配大,小配小”的配对乘积指标方法构建潜变量交互项(吴艳,温忠麟,侯杰泰, & Marsh, 2011)。在分别建立吸烟主观规范及戒烟主观规范两个因素与关系导向特征的交互项后,对模型进行检验。检验结果表明,预测模型对

数据的拟合较好($\chi^2/df=3.370$, $GFI=.937$, $IFI=.937$, $CFI=.936$, $TLI=.913$, $RMSEA=.058$)。此外,吸烟主观规范与关系导向特征的交互项显著预测戒烟意向($\beta = -.17, p < .05$),戒烟意向在吸烟主观规范预测戒烟行动计划中起到的中介作用受到关系导向特征的调节。进一步简单斜率分析发现,当关系导向特征低时($M-1SD$),吸烟主观规范显著负向预测戒烟意向($\beta = -.13, p < .05$);而当关系导向特征高时($M+1SD$),吸烟主观规范对戒烟意向的负向预测作用得到了进一步增强($\beta = -.32, p < .001$)。



注: Int1=吸烟主观规范×关系导向特征, Int2=戒烟主观规范×关系导向特征。

图3 有调节的中介效应检验图

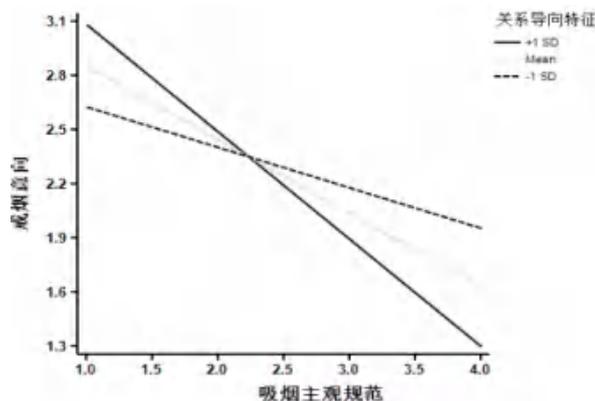


图4 简单斜率检验图

4 讨论

本研究发现, 吸烟者吸烟主观规范和戒烟主观规范对戒烟行动计划有显著预测作用, 且戒烟意向起完全中介作用。以往诸多研究也发现类似结果 (Chen et al., 2019; de Hoog et al., 2016; Blok et al., 2017)。这些结果支持了已有的一些健康行为理论模型, 如计划行为理论 (Ajzen, 1991)、卢比孔模型 (刘源等, 2016) 以及综合改变模型 (de Vries, 2017)。计划行为理论认为, 个体对某种行为的主观规范增强有助于提高个体实施该行为的意向, 进而促进行为产生。卢比孔模型 (刘源等, 2016) 以及综合改变模型 (de Vries, 2017) 进一步提出从行为意向到行为产生需要经历行动计划形成的过程。

另外, 本研究分别检验了吸烟主观规范和戒烟主观规范对戒烟意向和戒烟行动计划的影响, 结果表明两类主观规范对戒烟意向和行动计划起相反的作用, 说明了两类主观规范对吸烟者戒烟的影响具有共存性和拮抗性。以往研究也发现类似的结果。比如, 有研究发现吸烟者感知戒烟规范显著正向预测戒烟意向 (Chen et al., 2019; Li, Gao, Chen, Cao, & Sun, 2018); 也有研究发现戒烟者感知吸烟规范对戒烟起负向作用 (Waring, Hébert, Alexander, Kendzor, & Businelle, 2020)。出现该现象的可能原因如下。第一, 周围环境中

的成瘾行为和正常行为很少单独对个体产生影响, 这些行为规范可能交互影响个体的成瘾行为 (Akers et al., 1996)。戒烟者在其所处环境中可能同时感知到戒烟社会规范和吸烟社会规范, 这些规范都会对其戒烟行为产生影响。第二, 成瘾康复社会认同模型针对戒断行为提出假设 (Best et al., 2016), 认为成瘾者的戒断行为不仅受戒断群体内规范的影响, 还会受成瘾群体内规范的影响。根据这一假设, 可以推断吸烟者能够同时感知到周围的吸烟和不吸烟情况, 这两种情况可能共同对吸烟者戒烟产生影响。

本研究还发现, 戒烟意向在吸烟主观规范预测戒烟行动计划的中介作用受到了关系导向特征的调节, 即关系导向特征在吸烟主观规范对戒烟意向的预测中起调节作用。出现该现象的可能原因如下。首先, 中国人普遍持有倾向于维持良好社会关系的集体主义价值观 (杨国枢等, 2008), 且吸烟往往被吸烟者认为可以促进社交关系 (褚成静等, 2010), 因此, 重视关系的吸烟者更可能为促进人际关系而继续吸烟。其次, 成瘾康复社会认同模型假设, 成瘾者在成瘾戒断不同时期的社会联结群体可能存在差异, 且成瘾者与群体的社会联结越紧密, 群体内规范对成瘾者成瘾行为的影响越大 (Best et al., 2016)。根据该理

论假设, 吸烟者在决定戒烟前的社会联结对象更多是吸烟者群体, 受吸烟者群体内规范影响, 经常吸烟者更可能长期持有较低戒烟意向; 而在吸烟者戒烟过程中或戒烟成功后, 吸烟者所联结的正在戒烟群体或不吸烟群体增加, 受这些群体内规范的影响, 吸烟者的戒烟效果可能得到维持或提升 (Blok et al., 2017)。本研究所选用被试为经常吸烟者, 该群体戒烟意向总体较低, 决定戒烟的人数较少, 社会联结对象可能更多指向吸烟群体。若经常吸烟者具有较高关系导向特征, 则可能与吸烟群体存在更紧密的社会联结, 更易受吸烟群体内规范影响, 使其戒烟意向持续较低。此外, 这也可能解释了为何会出现吸烟者在感知到的戒烟规范略高于吸烟规范情况下, 依旧戒烟意向较低的现象。

本研究对已有戒烟理论有一定的贡献。首先, 本研究从吸烟者两种主观规范对戒烟意向和戒烟行动计划影响的共存性和拮抗性视角切入, 补充了卢比孔模型和综合改变模型等对戒烟行动计划的解释。其次, 本研究表明了戒烟意向的中介作用以及关系导向特征的调节作用, 补充了计划行为理论对行为意向变化的解释。最后, 本研究考察了关系导向特征与吸烟者主观规范的交互作用, 检验并补充了成瘾康复社会认同模型对不同时期吸烟者戒烟意向差异的解释。此

外, 本研究结果对我国控烟实践具有一定启示。第一, 社会各界应加强反对吸烟的宣传, 进一步加强吸烟者对戒烟社会规范的感知; 第二, 应鼓励吸烟者参与戒烟互助小组, 以获得更多戒烟支持, 加强吸烟者与戒烟者或非吸烟者的社会联结。第三, 戒烟者应制定戒烟行动计划, 合理规划戒烟过程, 以期提升戒烟效果。

本研究还存在一些局限, 希望在未来的研究中得到进一步的完善。首先, 本研究所选用被试为经常吸烟者, 并未探讨正在戒烟者和已戒烟者。成瘾者在成瘾戒断的不同时期社会联结对戒断效果的影响可能具有不同的作用 (Best et al., 2016)。未来的研究有必要考察和比较不同群体社会联结的强度和对象对戒烟意向和戒烟行为的影响。其次, 戒烟意向的产生和戒烟行动计划的制定不仅仅受主观规范的影响, 还有可能受到其他变量的作用, 且由行动计划转化为实际行为也需经历一系列心理加工过程 (de Hoog et al., 2016; Nguyen, Lisha, Neilands, Jordan, & Ling, 2019)。未来的研究有必要进一步考察戒烟意向和戒烟行动计划的影响因素及戒烟行为产生的具体心理加工过程。最后, 本研究采用横断研究设计, 这在说明变量之间因果关系上存在局限, 未来研究有必要对吸烟者采用生态瞬时评估法以及追踪研究技术等来考察吸烟者的戒烟过程, 进而进一步探讨变量之间的关系。

参考文献

- 刘源, 黄蕴智. (2016). 从“想”到“做”——卢比孔模型的解释力和应用. *心理科学*, 39(3), 754 - 760.
- 褚成静, 张岚, & 杨彦春. (2010). 成年男性吸烟行为社会心理因素分析. *中国公共卫生*, 26(7), 850 - 853.
- 吴艳, 温忠麟, 侯杰泰, & Marsh, H. W. (2011). 无均值结构的潜变量交互效应模型的标准化估计. *心理学报*, 43(10), 1219 - 1228.
- 杨国枢, 俞宗火. (2008). 本土人格研究: 中国的情况. *中国社会心理学评论*, 1, 192 - 222.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179 - 211.
- Akers, R. L., & Lee, G. (1996). A longitudinal test of social learning theory: Adolescent smoking. *Journal of Drug Issues*, 26(2), 317 - 343.

- Blok, D. J., de Vlas, S. J., van Empelen, P., & van Lenthe, F. J. (2017). The role of smoking in social networks on smoking cessation and relapse among adults: A longitudinal study. *Preventive Medicine, 99*, 105–110.
- Best, D., Beckwith, M., Haslam, C., Haslam, S. A., Jetten, J., Mawson, E., & Lubman, D. L. (2016). Overcoming alcohol and other drug addiction as a process of social identity transition: The social identity model of recovery (SIMOR). *Addiction Research & Theory, 24*(2), 111–123.
- Chen, H., Cao, N., Gao, L., Xie, R., Li, X., & Li, W. (2019). Comparing of the effects of perceived injunctive and descriptive norms on the willingness to quit smoking among Chinese low-rate and regular smokers. *Asian Journal of Social Psychology, 22*(4), 401–406.
- Chen, H., Zhao, B., Li, X., Xie, R., & Li, W. (2020). Nicotine Dependence, Perceived Behavioral Control, Descriptive Quitting Norms, and Intentions to Quit Smoking among Chinese Male Regular Smokers. *Substance Use & Misuse, 56*(1), 145–152.
- de Hoog, N., Bolman, C., Berndt, N., Kers, E., Mudde, A., de Vries, H., & Lechner, L. (2016). Smoking cessation in cardiac patients: The influence of action plans, coping plans and self-efficacy on quitting smoking. *Health Education Research, 31*(3), 350–362.
- de Vries, H., Mesters, I., van de Steeg, H., & Honing, C. (2005). The general public's information needs and perceptions regarding hereditary cancer: An application of the Integrated Change Model. *Patient Education and Counseling, 56*(2), 154–165.
- de Vries, H. (2017). An Integrated Approach for Understanding Health Behavior; The I-Change Model as an Example. *Psychology and Behavioral Science International Journal, 2*(2), 1–6.
- Frings, D., & Albery, I. P. (2015). The social identity model of cessation maintenance: Formulation and initial evidence. *Addictive Behaviors, 44*, 35–42.
- Heatherton, T. F., Kozlowski, L. T., Frecker, R. C., & Fagerström, K. O. (1991). The Fagerström test for nicotine dependence: A revision of the Fagerström Tolerance Questionnaire. *British Journal of Addiction, 86*(9), 1119–1127.
- Joo, H., Cho, M. H., Cho, Y., Joh, H. K., & Kim, J. W. (2020). Predictors of long-term smoking cessation among smokers enrolled in a university smoking cessation program: A longitudinal study. *Medicine, 99*(5), 1–9.
- Kwasnicka, D., Penseu, J., White, M., & Sniehotta, F. F. (2013). Does planning how to cope with anticipated barriers facilitate health related behavior change? A systematic review. *Health Psychology Review, 7*(2), 129–145.
- Li, W., Gao, L., Chen, H., Cao, N., & Sun, B. Prediction of Injunctive and Descriptive Norms for Willingness to Quit Smoking: The Mediating Role of Smoking Risk Perception. *Journal of Substance Use, 2018, 23*(3), 274–279.
- Lee, H. M., Hsu, Y. H., & Chen, T. (2020). The moderating effects of self-referencing and relational-interdependent self-construal in anti-smoking advertising for adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(22), 8481.
- Meijer, E., Gebhardt, W. A., Laar, C. V., Kawous, R., & Beijck, S. C. A. M. (2016). Socio-economic status in relation to smoking: The role of (expected and desired) social support and quitter identity. *Social Science & Medicine, 162*, 41–49.
- Nguyen, N., Lisha, N. E., Neilands, T. B., Jordan, J. W., & Ling, M. P. (2019). Differential associations between anti-tobacco industry attitudes and intention to quit smoking across young adult peer crowds. *American Journal of Health Promotion, 33*(6), 1–10.
- Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The Transtheoretical Model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion, 12*(1), 38–48.
- Phua, J. J. (2013). The reference group perspective for smoking cessation: An examination of the influence of social norms and social identification with reference groups on smoking cessation self-efficacy. *Psychology of*

Addictive Behaviors, 27(1), 102 - 112.

Qian, W., Razzaque, M. A., Keng, K. A. (2007). Chinese cultural values and gift-giving behavior. *Journal of Consumer Marketing*, 24(4), 214 - 228.

Rich, Z.C., & Xiao, S. (2012). Tobacco as a social currency: Cigarette gifting and sharing in China. *Nicotine and Tobacco Research*, 14(3), 258 - 263.

Schwarzer, R. (2008) Models of health behavior change: Intention as mediator or stage as moderator? *Psychology & Health*, 23(3), 259 - 263.

Saito, J., Shibamura, A., Yasuoka, J., Kondo, N., Takagi, D., & Jimba, M. (2018). Education and indoor smoking among parents who smoke: The mediating role of perceived social norms of smoking. *Bmc Public Health*, 18(1), 211 - 223.

van Osch, L., Lechner, L., Reubsæet, A., Wigger, S., & de Vries, H. (2008). Relapse prevention in a national smoking cessation contest: Effects of coping planning. *British Journal of Health Psychology*, 13(3), 525 - 535.

Waring, J. J. C., Hébert, E. T., Alexander, A. C., Kendzor, D. E., & Businelle, M. S. (2020). Evaluating the influences of social support and smoking cues on daily smoking abstinence among socioeconomically disadvantaged adults. *Addictive Behaviors*, 100, 106107.

Zhong, J., Cao, S., Gong, W., Fei, F., & Wang, M. (2016). Electronic cigarettes use and intention to cigarette smoking among never-smoking adolescents and young adults: A meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(5), 1 - 9.



“啃老族”家庭教养状况之童年溯源

——基于扎根理论的研究¹

杨雨清, 管雪娇, 陈传锋 (通讯作者)²

(湖州师范学院 教师教育学院, 浙江湖州 313000)

联系电话: 17815650786 电子邮箱: 1024928454@qq.com 邮编: 313000

[摘要]: 当今社会, “啃老”现象逐渐“常态化”与“隐性化”。“啃老”一族在“啃”钱物、“啃”劳力、“啃”关系的同时, 也啃食着年迈父母的心。童年经历与早期依赖性对个体人格与社会性发展至关重要。而家庭作为个体诞生与成长最初的摇篮, 人格形成的关键场域, 对其终身成长起着奠基作用。因此本文基于扎根理论, 采用回溯式访谈与叙事研究相结合的方法, 对 9 位“啃老族”的相关教养人进行深度访谈, 通过了解“啃老族”幼儿时期的家庭照料历史, 试图从早期家庭教养角度切入初步解读与剖析“啃老”现象的高风险因素, 并提出相关思考与对策建议, 以期为幼儿期家庭教育质量的提升、“啃老”现象的改善提供理论参考。

[关键词]: 童年; 家庭教养; “啃老”; 扎根理论

一、问题提出

孝作为中华民族的传统美德, 是中国人日常生活中最普遍的道德实践。然而, 随着社会转型与家庭结构变迁, 人口老龄化及物质生活水平的提高, 成年子女在经济与生活上持续过度依赖父母的现象屡见不鲜, “啃老族”群体逐渐凸显并引发社会广泛关注。最早有关“啃老族”的界定, 来自上世纪九十年代英国工党政府的一份调查报告, 专指那些在结束义务教育甚至大学教育以后, 不升学、不就业、不受训, 虽然自身具备劳动能力却不工作, 仍在物质上或精神上部分或完全依赖父母、家庭的年轻人。^[1] 当今社会, 随着“啃老”现象逐渐常态化与隐形化, “啃老”一族在“啃”钱物、“啃”劳力、“啃”关系的同时, 也啃食着年迈父母的心。那么究竟是什么导致了早已成年、早该独立的年轻人, 被父母手中紧紧拽着那根没有剪断的“脐带”? “啃老”虽是一种全球共有现象, 但中国式“啃老”一定程度上是我国传统文

化与社会结构变迁等因素冲击碰撞的必然产物, 其形成原因及表现形式有着鲜明的本土特征。在此问题上, 童年时期的家庭教育亟需引起关注。

从生命发展历程来看, 童年是生命的初始阶段, 蕴藏着未来发展的“基因”与“密码”。经典的精神分析理论早有指出, 儿童的早期经验对个体人格形成乃至今后发展都有显著的预测作用。凯根的研究表明: 儿童早期对成人的依赖性在形成其未来的个性方面是极其重要的, 早期依赖性强的儿童到了成人期依赖性也很强。^[2] 从生活史的视角来看, 家庭作为个体诞生与成长最初的摇篮, 人格形成的关键场域, 对其终身成长起着无可替代的奠基作用, 良好的家庭教育可以为幼儿的成长赋能。在实际生活中, 不同的家庭环境形成了迥然不同的养育文化, 也导致了个体成长发展的千差万别。2020 新年伊始, 一场突如其来的疫情打乱了人们正常的生活, 也延长了居家时光, 亲子相处时间

¹ 基金项目: 浙江省大学生科技创新活动计划暨新苗人才计划; 课题名称: “啃老”现象及其童年溯源: 早期依赖心理的长远影响 (2021R431002)

² 通讯作者 陈传锋 (1964—), 男, 汉族, 江西鄱阳人, 博士; 湖州师范学院教师教育学院教授, 爱尔兰科克大学博士后, 英国剑桥大学访问学者; 主要研究方向: 儿童心理与教育

第一作者 杨雨清 (1998—), 女, 汉族, 浙江德清人, 湖州师范学院教师教育学院硕士研究生; 主要研究方向: 儿童心理与教育

第二作者 管雪娇 (1984—), 女, 汉族, 浙江湖州人, 湖州师范学院团委书记

随之延长,这对家庭教育既提出了挑战,又是难能可贵的提升教育质量的契机。另外,在我国首部家庭教育立法《中华人民共和国家庭教育促进法》正式施行,三胎政策开放等特殊时代背景下,幼儿期家庭教育的地位与作用愈加受到国家和社会的广泛关注,如何引起广大家长对幼儿期家庭教养环境与家庭依赖的重视与警觉,从童年根源上预防与缓解我国未来“啃老”现象的持续蔓延显得尤为重要。

扎根理论是一种质的研究方法,其主要宗旨是自下往上从经验资料的基础上建立实质理论。本文基于扎根理论,采用回溯式访谈与叙事研究相结合的方法对 9 位“啃老族”的相关教养人进行深度访谈,通过了解“啃老族”幼儿时期的家庭照料历史及其学

龄前的经历,试图从早期家庭教养角度切入初步解读与剖析“啃老”现象出现乃至蔓延的高风险因素,出于防患于未然的现实需要,从童年根源上对“啃老”行为采取主动性预防措施,以期为幼儿期家庭教育质量的提升、“啃老”现象的改善提供参考。

二、研究设计

(一) 研究对象

由于本研究的样本群体较为特殊,要求以“啃老族”及其幼儿时期的家庭教养人为主要访谈对象,故主要借助身边朋友及社区居委力量,采用目的性取样的方法获取研究对象。“啃老族”个案为 5 个,访谈对象为 9 名,其中包括“啃老族”本人、“啃老族”父亲、母亲及外婆。具体信息见表 1-1。

表 1-1 被试基本情况表

基本属性	年龄/性别	职业	现状/家庭情况
“啃老”个案			
X	20 岁, 女	待业在家	高中未读完,已在家休学两年。父亲为某中学老师,母亲为某小学工作人员,为独生女。家庭经济状况良好。
Y	24 岁, 女	待业在家	大学本科毕业,待业在家一年半。父母均为出租车司机,有一个弟弟,幼时曾经经历三峡移民,举家迁移至杭州市余杭区。家庭经济状况一般。
L	23 岁, 男	待业在家	专科毕业两年,曾找过两份工作都在短时间内辞职,已在家待业一年多,为独生子。父母经商,家庭经济状况优越。
W	25 岁, 女	外贸公司职员	本科毕业,工作由家里安排,上下班由妈妈接送,为独生女。父母为其购房和车,无法完全负担自己的生活开销。父亲为私企老板,母亲为全职太太。家庭经济状况优越。
Q	25 岁, 女	待业在家	本科毕业,因故未能出国留

学,待业在家一年半,与父母关系较差,为独生女。父亲为某高中老师,母亲经商。家庭经济状况优越。

被访谈者

X 妈妈	45 岁	小学工作人员
X 外婆	71 岁	已退休
Y 妈妈	46 岁	出租车司机
Y 爸爸	48 岁	出租车司机
Y 自己	24 岁	待业
L 妈妈	50 岁	经商
L 爸爸	56 岁	经商
W 妈妈	49 岁	全职太太
Q 爸爸	51 岁	高中老师

资料来源:笔者根据深度访谈资料整理所得,下同

(二) 研究过程

由于本研究所要了解的“啃老族”童年时期的家庭教育状况较为久远,容易遗忘,因此基于扎根理论方法,将深度访谈与叙事研究相结合,在自编的半结构化访谈提纲的基础上,由被访者回答或叙述“啃老族”童年时期的家庭教育状况与事件。访谈提纲主要包括四个部分,分别是基本信息,教养类型,教养观念、方式与行为,亲子交往状况。在取得研究对象允许的情况下,访谈过程全程录音,时长约半小时。

(三) 编码结果

研究者在对录音资料进行整理转录后,在原始资料的基础上进行三级编码。最终,

从“啃老族”幼儿时期家庭教养访谈资料中共得到 70 个开放编码,在一级编码的基础上提炼出 13 个主轴编码,即:独生子女、二胎家庭、隔代教养、育儿分节化、不平等的代际关系、失衡的权利与义务、偏差儿童观、听话教育、溺爱放纵、专制权威、消极心理控制、教养冲突、困难型气质。并在主轴编码的基础上找到 5 个核心类属,即家庭教养类型、家庭教养观念、家庭教养方式、家庭教养行为、个体气质。具体内容见表 1-2 和表 1-3。关于编码方式,以 X-M-01 为例,X 为“啃老族”代号;M 代表母亲,后文中 F 代表父亲,G 代表外婆;01 代表第一位受访者。

表 1-2 开放式编码(节选)

原始数据	开放式编码
“父母辛苦工作不就是为了孩子嘛,什么事都会把孩子放在第一位的”	一切为了孩子
“这可能也跟我们中国的传统观念有关系吧”	中国传统观念
“独立性还是很重要的,现在回过头来想想,以前很多的教育方式都是错误的,但当时意识不到”	错误的教育方式、当时意识不到
“她总是说家里什么都是弟弟的,我们只对弟弟好”	二胎家庭觉得父母偏心
“小时候就是要乖巧懂事吧,听话的孩子最好了”	乖巧懂事听话
“小的时候一摔跤我肯定立马给她拎起来,做父母的都会心疼”	摔跤立马扶起来
“总是觉得他还小,几乎什么事都帮他考虑周全”	孩子还小、事事代劳
“小的时候是十指不沾阳春水,什么家务活都不干的,	十指不沾阳春水、不做家务

包括到现在也是”	
“上小学前平时都是奶奶带，老人家就会比较宠，”	奶奶带孩子
“做错事的时候必要的惩罚还是需要的，要能够制得住他，Y 小的时候就少挨我揍”	必要的惩罚能制住孩子
“她爸爸大部分时候都很宠她，但我发起脾气来会很凶地惩罚她，比如大冬天让她脱衣服站到冰箱旁边”	不一致的教养方式

表 1-3 主轴编码与选择性编码

主轴编码	选择性编码
独生子女	家庭教养类型
二胎家庭	
隔代教养	
育儿分节化	
不平等的代际关系	家庭教养观念
失衡的权利与义务	
偏差儿童观	
听话教育	
溺爱放纵	家庭教养方式
权威专制	
心理控制	家庭教养行为
教养冲突	
困难型气质	个体气质
消极情绪	

三、结果与分析

根据选择性编码的结果，以下分别从家庭类型、家庭教养观念、家庭教养方式、家庭教养行为、个体气质五个方面对“啃老”现象形成的高风险因素作具体阐释。

(一) 特殊家庭类型的消极影响

1. 独生子女家庭的影响

随着 1979 年独生子女政策全面实行，我国政策性独生子女大批出现，备受关注。有关独生子女教育问题的研究主要涉及两个方面：一是独生子女家长溺爱孩子的问题；二是独生子女家长在孩子发展上期望过高、揠苗助长的问题。^[3]研究中有被访者提到“我们生他在那个年代已经算很晚了，特别是她爸爸已经 31 岁了，有点老来得子的意思，又只有这一个孩子，所以非常宠她” (X-M-01)。也有其他被访者多次提及：“家里只有这一个孩子，全家人都围着他转，也对他抱有很高的期望，毕竟一家的寄托全在这孩子身上了 (L-M-06)”，“只有这一个孩

子，只要是我们能想到的事基本上都帮她做了，这也导致了她的独立能力太差 (L-F-07)”。生育政策的调整必将伴随家庭结构的变迁，独生子女的出现，使得家庭规模缩小，教养焦点集中，典型的四个老人、一对夫妇、一个孩子的“421”式家庭结构也普遍增多。^[4]蒙台梭利曾说：除非你被孩子邀请，否则永远不要去打扰孩子。^[5]但在这种倒三角结构的家庭当中，独生子女往往似众星捧月，成为家庭焦点。家长的过度打扰在孩子形成依赖性强、注意力难以集中等不良个性品质的过程中难辞其咎。在这种身旁时刻不离成年人的环境下，孩子往往失去了独立思考与探索的机会。而正是这种反复探索，不断试错的机会，给予了其今后为人处世与作出选择时的经验与智慧，培养了他独自接受与面对生活荆棘的勇气与信心，如此也就大大减小了其成年后依赖家庭乃至啃老的风险，但“421”式家庭环境剥夺了孩子的这种探索和试错机会。

2. 二胎家庭的影响

二胎子女的出生对一个家庭来说是一个重要节点,对头胎子女更是会带来诸多影响。虽然并非所有的头胎儿童都会出现心理或行为问题,头胎儿童的这些变化存在着明显的个体差异,但在家庭层面,父母抚养子女的水平、父母的教养方式、亲子关系、家庭环境氛围等因素在二胎出生前后的变化均可能导致头胎儿童出现心理与行为方面的问题。^[6]有研究表明:在二胎同胞出生后,头胎儿童的悲伤、焦虑等消极情绪有所增多,快乐等积极情绪相应减少,且易表现出社会退缩、适应困难等现象。^[7]但值得注意的是,良好的社会性发展是其将来立足社会的根基,访谈中有“啃老族”自述“从小觉得父母只对弟弟好,家里什么都是弟弟的”(Y-S-05)。有母亲也谈到“她弟弟从小就比较懂事听话,女儿就是很犟,也不怎么听大人的话,所以确实或多或少会偏向她弟弟一点”(Y-M-03)。若父母不及时注意到头胎子女的消极情绪变化,将会对其身心的发展产生不利影响。从小觉得缺失父母关爱的头胎儿童,长大后甚至可能会出现“报复性啃老”现象。

3. 隔代教育家庭的影响

在我国,祖辈参与儿童教养的情况非常常见,父母和祖辈共同养育儿童的方式可谓是中国家庭的传统特色。^[8]然而较多祖辈家长由于隔代亲或代偿心理等因素对孙辈百般溺爱,陈旧观念根深蒂固,是现代家庭教育中一个不可忽视的隐患。例如一位母亲谈到,“家里最宠的还是他奶奶,从小都是捧在手心怕摔了,含在嘴里怕化了,都这么大人了还一口一个阿囡,名字都舍不得叫,要我说他现在这副样子就是被宠坏的。好的不学学坏的,在外面赌博欠了好多钱,我们卖了一套房子才替他还上,就这样她奶奶还舍不得骂,还想着帮他说话,替他解释说是被骗了”(L-M-06)。祖辈家长碰上独生子女,双重效应之下溺爱之风愈演愈烈,事事有求必应、包办代替,不利于培养幼儿独立自主的性格特质,遇到问题不会正确归因,导致

幼儿年龄增长而依赖程度却不减反增。另外,访谈还发现隔代教育中的育儿分节化明显。“小时候的吃喝拉撒都是奶奶负责,但在教育上的一些事情都是我和她爸爸做决定”(W-M-08)。育儿的分节化导致了教育的连贯性与教育的实际效能大打折扣。在幼儿时期,我们提倡一日生活即教育,日常的生活活动中均蕴藏着良好的教育契机,而育儿的分节化使得幼儿在日常生活中可能接受祖辈不当的教方方式与行为如娇宠溺爱、心理控制等,丧失了良好的教育机会,导致幼儿独立性难以发展,依赖性不断增强,更易走上“啃老”的路途。

(二) 不当家庭教养观念的影响

家庭教育观念是指父母或家长在教育 and 抚养子女过程中所持有的有关儿童发展、对儿童期望及对儿童教育的看法和认识,有学者将其分为儿童发展观、对儿童发展的期望、儿童教育观。^[9]Miller(1988)的研究发现,父母的教育观念不仅会影响其教育行为,也会影响孩子各方面能力的发展。^[10]

1. “家庭亲子观”的影响——模糊了代际关系的界限

生态系统理论指出,人存在于相互影响的一系列环境系统之中,而一定环境中的文化总是会潜移默化地影响人的心理。访谈中多数家长都认同“孩子是父母的一切”的观点,更有人直接指出“这可能和中国的传统文化有关,自古以来就是养儿防老、传宗接代,家庭的关系和利益总是排在最前面的”(L-F-07)。中国自古以来就是家庭主义至上的社会,以血缘关系为基础的传统亲情关系网络催生中国特有的“家庭亲子观”,“家本位”的观念强化了家庭整体的利益及亲子间的共生一体关系。这种紧密的家庭纽带,使得家人间在物质与精神上的相互帮扶成为常态,当子女生活出现困难的时候,这种“自家人”效应就使得父母的帮助变得理所当然,为“啃老”提供了“契机”与道德上的借口。且随着时代变迁,父母对子女的责任往往在无限延长,表现在不仅要抚养长大,还要负责其买房、结婚,甚至承担带孩

子、做家务等职责,而子女的反哺则变得遥遥无期。这种相处方式稍有不慎,极容易泯灭亲子双方的权利与义务关系,导致两者界限模糊不清。子女到了早该独立的年纪却仍依靠家庭的经济支持与劳力帮扶,父母手中也还紧紧拽着那根没有剪断的“脐带”,正所谓“啃老”者心安理得,被啃者心甘情愿。在此种教养观念与家庭环境中成长,就算不“啃老”也将加剧潜在的“啃老”风险。

2. 偏差儿童观的影响——忽视独立自主性或当成“小大人”

“儿童观”是指成人对儿童的认识、看法以及与儿童有关的一系列观念的总和,具体涉及儿童的特性、权力与地位,儿童期的意义以及教育和儿童发展之间的关系等问题。^[11]陈会昌教授曾做过一项长期跟踪研究,自1995年开始跟踪研究北京400多名2岁儿童的社会行为与家庭教养方式,研究结果发现孩子身上都普遍存在着两个重要的心理维度:自控力和主动性,并将其形象地比喻为“两颗种子”,孩子成长最理想的状态就是两颗种子都饱满地、和谐平衡地得到发展。然而对中国孩子来说,第二颗种子“主动性”的土壤较为贫瘠。一方面,很多家长没有认识到孩子发展的无限潜能,忽视幼儿期自主性的发展,对其过度保护与束缚。访谈中大部分家长都表明曾有过“觉得孩子还小因此事事代劳”的想法,“家里有这么多大人在,不用他插手做什么,长这么大基本上没自己洗过衣服做过家务,小时候就更舍不得让他做事了,这么小的孩子做了也是添乱”(L-M-06),“很小的时候有时候会要自己洗碗洗衣服什么的,我们都没让,就觉得还这么小洗也洗不干净,该玩玩该学习学习,现在长大了该她洗反倒懒得洗了”(Q-F-09)。几乎所有参与访谈的“啃老族”幼年时期都没做过家务,自己的大小事情也都由家长代劳,殊不知在这事事包办的同时,也丧失了让孩子体验自我价值感,培养其责任感的良好时机。

另一方面,在我国传统社会中,受“群者本位”“长者本位”的传统文化影响,儿

童与成人之间的区别并不明显,儿童往往被看作是“小大人”,^[12]儿童期存在的独特意义未被重视。访谈中有家长提到“以前脾气急的时候她稍微做的不对了就会批评他,有些方面反而没考虑到她是个孩子,身心发展还没到那个程度”(X-M-01)。儿童不是缩版的成人,不应该用成人的标准去要求孩子。卢梭作为“发现儿童”的开拓者,在《爱弥儿》中指出童年在漫长人生秩序中有其独特的地位,应把儿童看做儿童,遵循其身心发展的规律;^[13]近年来人们开始强调“爱孩子”、“爱学生”,但是“尊重孩子”、“尊重学生”仍然被大部分人忽视。受到中国传统文化的影响,成人不能平等、尊重地对待下一代的现象仍普遍存在。而从小受到尊重的孩子,其内控自制力发展更好,更明白自己应该做什么,不应该做什么,如此可以大大减小今后“啃老”的风险。另外儿童的自我概念发展还不完善,很容易将成人的评价内化。如用过于苛责的标准要求儿童可能影响其自信心发展,重养轻教或过度保护束缚的教育理念可能不利于幼儿创造潜能的激发及独立人格的养成等,而这些关键品质的缺失都可能成为其今后职业发展与社会交往的一大阻碍,从而加剧其今后“啃老”的风险。

(三) 不当家庭教养方式的影响

家庭教养方式是指在教育和养育子女的过程中形成的养育态度、观念和行为相对稳定的组合。^[14]杨丽珠将教育方式分为放任、专制、溺爱、民主四大类型。^[15]

1. 溺爱型教养方式的影响

伴随着家庭物质条件的改善以及独子化的人口背景,与父母代和祖辈代相比,在90后一代的家庭中,溺爱型的家庭教养方式会更多。“她爸爸从小就很惯着她,基本上什么要求都满足,有一点点不顺她心意了就会发脾气,她爸爸立刻就服软,照她说的做”(X-M-01)。“我们从小对他的教育方式确实也不对,事事包办,他样样都是现成的,依赖惯了。”(L-M-06)溺爱型的教养方式下家长往往对幼儿进行“360度无死角照料”,殊

不知成人在对幼儿事事包办代替的同时,也剥夺了他们通过自己的体验发展出相信自己能力的机会,以爱的名义制止了孩子以负责任的方式作出贡献来获得归属感和价值感的机会。幼儿阶段正是自主感与主动性发展的关键时期,给孩子适当提供独自完成任务的机会(如做一些力所能及的家务),将会增强其归属感与价值感,教给孩子人生技能的同时,也培养了他的独立性与责任感。而丧失独立性,缺乏责任感的孩子,成年后无法自立,啃老的风险将大大增加。

另一方面,当大人扮演“超级父母”或“超级祖辈”的时候,孩子们就学会了期待这个世界为他们服务,而不是他们为这个世界服务。正是这些孩子,一旦他们不能如愿以偿,就会抱怨生活的不公,缺乏直面挫折的勇气与能力。也许你见到过这样的场景:一位孩子不小心跌倒撞到了桌子,成人急忙第一时间扶起来安慰并说道:都是桌子的错,甚至佯装打几下桌子。这背后折射的教育观念与教育方式,无疑是孩子成长道路上的一大杀手。今后他们在遇到难题与挫折时,不会正确归因,也缺乏直面困境与独自解决问题的魄力与能力,习惯性地向家人求助,独立意识与责任意识在他们身上荡然无存,从而导致其家庭断乳期无限延长,不可避免地成为了“啃老”一族。

2. 专制型教养方式的影响

在另一个极端,专制型的教养方式强调子女的绝对服从,将自己的想法全盘灌输并强加给子女,过度限制了其自由与自主。一个典型的表现便是中国的“听话教育”。在被问到幼儿时期培养什么能力重要时,有被访者提到“乖巧听话懂事最重要了”,“他小的时候我就很羡慕别人家听话的孩子,又乖巧懂事,又让大人省心”(Y-F-04)。生活中也时常可以听到成人夸赞儿童“你真是一个乖孩子”,一句“我这么做都是为了你好”成为了高度控制子女的“万能牌”。听话、顺从、不犯错误的孩子往往更能受到家长与教师的青睐。殊不知在这所谓“乖”的背后,也隐藏着潜在的危机。一味地强调乖

顺可能导致孩子过于循规蹈矩、胆小怕事的性格,做事不敢跨越雷池半步,缺少自己独立的思想,缺乏分析力、选择力与判断力,在认知上、情感上与行为上都习惯于依赖他人。另外,访谈中也有父母指出“有时候惩罚才能制得住孩子”(Y-M-03),主张惩罚的家长在被其短期效果迷惑的同时,却忽略了惩罚带来的长期负面效应。经常受到惩罚的孩子,可能变得因恐惧而顺从,缺乏自信、自我担当与判断力;也可能变得极其叛逆,无法适应社会。两种情况都可能导致对家庭的依赖期无限延长,成为“啃老”一族。

(四) 不当家庭教养行为与气质的影响

1. 消极心理控制的负面影响

消极心理控制是指那些侵扰儿童思想和情感的侵入式的教养行为,如引发儿童的内疚感、爱的撤回、不稳定的情绪行为等(Barber, 1996)。^[16]访谈中有母亲谈到,“小时候犯错了会跟她讲她是我们从垃圾桶里捡来的,要是不听话爸爸妈妈就不喜欢她了,给她送回垃圾桶里去”(X-M-01),“有时候大冬天的晚上闹脾气,我就让他衣服脱掉站到冰箱旁边,她愣是站着一动不动,你犟她比你还犟,现在长大了还是跟你对着干,仗着家里只有她一个孩子,我们只得养着她(X-M-01)”。甚至有外婆提到孩子小时候自己会在手臂上别一根针,“他要是不听话我就假装拿起针要扎他,毕竟是小孩子,这招还是挺管用的(X-G-02)”。社会剥夺理论曾提出这样一个假设:社会剥夺引起人想“依赖他人”或“被他人接受”的动机,而社会满足会降低这种动机。有学者将社会剥夺概念化为类似于心理控制中爱的撤回的行为,并认为其有效性取决于焦虑的产生(李冬晖,陈会昌, 2001; Mary Parpal, Eleanor E. Maccoby, 1985)。^[17,18]消极的心理控制会破坏儿童自主性发展,引发其内疚感与焦虑感,阻碍儿童形成安全、积极的自我意识(Soenens & Vansteenkiste, 2010),^[19]而幼儿期正是自主性发展的关键时期,若此时家长认为孩子没有判断与行事的能力而处处压制与管束,甚至贬低儿童,

不为其创造适度的发展空间,把儿童刚发展起来的自主性扼杀在萌芽状态中,无疑会导致其依赖性增强,增加日后“啃老”的风险。有家长还提到“她爸爸虽然很宠她,但其实脾气也不好,有时候把她宠上天,有时候实在忍不了了也会大发雷霆(X-M-01)。”同一教养人时而宠溺放纵,时而严厉惩罚的不稳定的情绪行为,可能会使幼儿产生“紊乱”情绪,阻碍其良好情绪情感的发展,今后遇到困难无法心平气和地解决问题,容易在社会上“碰壁”从而不愿迈出家门,加大“啃老”的风险。

2. 困难型气质,高消极情绪性的影响

气质是幼儿与生俱来的稳定的心理动力特征。根据养育难易程度,气质可以分为容易型、困难型和迟缓型。相较于其他两种气质类型的幼儿,困难型气质的幼儿养育难度更大,且更容易受到母亲养育行为的影响。^[20]气质交互作用理论指出,在家庭教育中,父母的教养行为与幼儿气质可能产生交互作用,儿童本身的气质特点能够加重或缓解不同的教养行为对自身的影响。有研究表明,儿童的困难和强迫行为会引起成年人的严厉管教,幼儿的消极情绪也易引发亲子之间的冲突,而父母对幼儿消极情绪的惩罚性反应又会加剧幼儿的消极情绪。^[21]访谈中有母亲提到,“我女儿从小就很难带,在邻里间那是出了名的犟脾气,碰巧我也是一点就燃的暴脾气,所以小时候总是教训她,她比较怕我,但没什么用,她爸爸还是宠她,现在长大了这倔脾气还是一点没改,在学校寝室和同学发生一点点矛盾就要搬出来住,人际关系处不好”(X-M-01)。自身困难型的气质加上父亲从小的娇惯与母亲无效的惩罚养成了倔强难相处的性格,人际交往能力欠缺,遇到困难缺乏解决问题的能力与魄力,而是选择简单的逃避,蜷缩家中,依赖家庭。

四、启示与建议

第一,转变亲子观念,明确代际关系。

首先,家长要割断亲子一体化的脐带,做到宠爱有度,教育有方,建立起正确的儿童观

与亲子观。孩子应是独立的个体,而不是成人的依附品,应从幼儿期这一人生奠基阶段就开始有意识地培养其独立性与自主性。其次,要把子女看成家庭与社会的统一体。孩子不仅是家庭成员,同时也是社会个体,家庭教育要培养的应是具有社会生存能力与责任感的社会人,而不是只会寄居家庭的“依赖个体”,更不是未来的“啃老族”成员。

第二,平衡自由与规则,激发自我内驱力与自制力。在家庭教育中,家长要严防溺爱与专制,把握好自由与规则、爱与严之间的平衡,若片面主张给孩子“爱和自由”,则容易走向溺爱的极端;若是过于强调规则,则容易走向另一个专制化的极端。因此既要有明确的规则与要求,又要给予孩子充分的回应、关爱、信任与尊重。访谈发现大多“啃老族”的教养人往往在孩子还未意识到的时候,就迫不及待地为其规划未来蓝图,搭桥铺路,面面俱到。孩子还没想到的事情,家长已经在帮其提前包办了。久而久之,这样的不当教养观念与方式将会导致孩子依赖性过强,独立性减弱,自控力不足,成就动机下降。因此家长要学会适当地放手,解放儿童,给予孩子一定的自由空间,有所为而有所不为。让孩子自己完成力所能及的事情,为其创设独自完成任务的机会,提高家庭参与度,增强独立的意识,培养其对个人、家庭乃至社会的责任感与担当精神。不能因图省事或以“爱”的名义事事包办,越俎代庖,剥夺他们感受自己能力、独立解决问题与锻炼意志的机会。这样今后他在遇到需要独自解决问题与作出重要抉择的时刻才会游刃有余,而不是一味寻求帮助和轻易退缩。

另一方面,拥有良好自我内驱力与自制力的孩子,长大后清楚地明白“我想要什么”以及“我不能做什么”,对人生具有合理的规划,从而减小“啃老”的风险。学者陈会昌曾说:“几十年来,国内外心理学家的大量研究证明,儿童时期形成的良好自控力,对其学习成绩、学校适应以及成年后的

事业成功均有重要影响,其影响力甚至超过智力。”对孩子自控力的培养从婴幼儿时期就应开始。如像按时吃饭,喝水、睡觉,避免危险行为等生活常规,就应循序渐进地成为家庭教育的重要内容了。同时心理学研究表明,从外控转向内控,是培养儿童自制力最有效的途径。家庭教育中,是否受到足够的尊重,是否被当成具有独特人格的“自由人”来对待,是孩子内控自制力培养的关键。每个人都有自尊与被尊重的需要,婴幼儿也不例外,若是这种需要未能得到满足,将严重阻碍其人格与社会性的发展,其内控的自制力自然不会得到良好的发展。但值得注意的是,尊重不等于溺爱,更不等于放任自流,尊重孩子与培养其自控力要相辅相成。

第三,学会正面管教,建立安全依恋关系。“啃老”除了与个体依赖性较强密不可分外,社会性发展的欠缺可能也是原因之一,而有研究表明个体幼年时期与教养人特别是父母的依恋关系将影响其一生,作为成年时建立人际关系的原型。因此家长应注重与孩子安全型依恋关系的建立,在面对孩子的问题行为时,要学会正面管教,以尊重与合作为基础,真正去“赢得”孩子。很多时候,一个行为不当的孩子,往往是丧失信心、缺乏归属感与价值感的孩子。正面管教首先就要改掉专制型等不当的教养方式,摒弃惩罚,和善而坚定地对待孩子,并找到问题行为背后真正的需求与原因,也许是渴望关注或权力,亦或是自暴自弃的表现。前者在当前较为普遍的二胎家庭中时有出现,头胎孩子因弟弟妹妹的到来觉得自己受到忽视与冷落,于是想发设法地吸引关注。此时家长可以通过给孩子布置一个任务,如帮妈妈完成一件她可以做到的小事,建设性地转移他的注意力;或是通过语言的主动回应如“我在乎你,等会儿会花时间陪你”等方式表达对他的爱和关怀等。面对自暴自弃的表现,家长应及时表达对孩子的信任,为其设置小的成功的机会,鼓励任何一点点的积极努力,提升孩子的自信心与自我效能感,培养其健全的人格特质,如此将来才可能以乐观

自信的心态走向社会,实现自我,从而减小“啃老”风险。

第四,赋能与指引,提升协同教养质量。在协同教养过程中,不同教养人间要做到相互支持,理解接纳,建立长期有效的沟通机制,尽量保持一致的教养观念与方式,营造温馨和谐的家庭教养氛围。特别是祖辈与父辈之间,由于文化背景与生活经历差异,在教育过程中产生矛盾在所难免,但是双方要能够互相理解,在共情的基础上坚守自己的角色。隔代教育不能取代亲子教育的作用,因此父辈家长要主动承担起育儿责任,祖辈家长也可适当让位。同时祖辈与父辈也要共同取长补短,发挥自身的育儿优势,如祖辈经验丰富,父辈理念超前,两代人可以携手共进,使隔代教养的优势发挥最大化,消极影响最小化,提升隔代抚养质量。访谈中还发现不少家长提到“现在回过头来想想,以前很多的教育方式都是错误的,但当时意识不到”(L-M-06)。因此无论是祖辈亦或是父辈,都要及时学习与更新养育知识,树立正确的儿童观、亲子观与教育观。社区可以积极开设家庭教育指导机构,整合有效的教育资源,加强教育引导。有条件的幼儿园也可以积极搭建平台,开办家长学校,发挥教师的专业特长,宣传科学的学前家庭教育相关知识,为有需要的父辈与祖辈家长提供学习渠道,为幼儿的持续健康发展群策群力。祖辈与父辈家长共同采用积极的教养方式,使家庭教育的正面效应达到最大化,最大限度地预防幼儿过度依赖性的滋生。

第五,改善消极心理控制,提升教养的针对性。过度的内疚感引导或爱的撤回会导致儿童出现依赖、从众的行为,当孩子犯错时,要采用正确的应对方式,不能一味抓住孩子的弱点与错误事情本身来警告孩子,而是要及时告诉她正确的处事方式,良好的行为习惯。“惩罚”只是手段,改错才是目的,要学会掌握“惩罚”的艺术。另外要善于了解幼儿不同的气质类型,有针对性地进行培养。困难型儿童一般适应性较差,遇事容易

情绪消极,出现各种行为问题,在对这类幼儿的教养过程中,家长应慎用惩罚的教养方式。同时研究发现家庭环境中的高亲密度是保护因素,能改善不同气质特点的幼儿产生的焦虑问题。因此家长要注重营造和谐的家

庭氛围,加强亲子交流与沟通,提高家庭环境的亲密度,使幼儿在积极健康的家庭环境中成长,培养其自主性、责任感等良好品质,从童年根源上打好未来的基础,预防走向“啃老”的困境。

参考文献

- [1]许欣,邓士昌,齐春艳,张凤民.路径依赖理论视角下大学生“啃老”现象的心理机制研究[J].贵州师范学院学报,2012,28(11):72-75.
- [2]Jerome Kagan and Howard A.Moss.The Stability of Passive and Dependent Behavior from Childhood Through Adulthood[J]. Child Development,1960:31(3).
- [3]风笑天.一个时代与两代人的生命历程:中国独生子女研究 40 年(1980—2019)[J].人文杂志,2020,No. 295(11):22-36.
- [4]陈传锋,陈钰雯,俞睿炜.幼儿的认知依赖——关于幼儿祖辈教养和父辈教养的比较研究[J].上海教育科研,2021(06):52-58.
- [5]玛利亚·蒙台梭利.童年的秘密[M].马荣根,译.北京:人民教育出版社:2005:190-191.
- [6]吴梦希,魏军.二胎出生前后父母婚姻质量变化对头胎儿童的影响[J].学前教育研究,2021(06):31-41.
- [7]GULLICKS J N, CRASE S J. Sibling behavior with a newborn: parents' expectations and observations[J]. Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing, 1993, 22 (5): 438-444
- [8]龚玲.三代同堂家庭祖辈和父辈共同养育研究[D].华东师范大学,2017.
- [9]邹晓燕.3—5 岁儿童独立性发展特点与影响因素研究[D].辽宁师范大学,2004.
- [10]Miller,S.A.Parents' beliefs about children's cognitive development[J].Child development,1988:59,259-286.
- [11]何玲,李墨淇.新中国历史演进中的儿童观流变[J].青少年研究与实践,2021,36(02):18-24.
- [12]甘怡彬.尊重童年,尊重儿童——论儿童观的构建[J].教育观察,2021,10(24):133-135.
- [13]卢梭.爱弥儿[M].李平沅,译.北京:商务印书馆,1978:91-92
- [14]余照悦.小班幼儿自我中心与家庭教养方式的关系研究[D].宁波大学,2019.
- [15]张丽华,杨丽珠,宋芳.父母教养方式对 3~9 岁儿童自尊的影响[J].中国心理卫生杂志,2006(09):565-567.
- [16]Barber, B. K. Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. Child Development, 1996,67(6): 3296 - 3319.
- [17]李冬晖,陈会昌,侯静.父母控制与儿童顺从行为的研究综述[J].心理学动态,2001(04):341-346.
- [18]Mary Pappal, Eleanor E.Maccoby.Maternal Responsiveness and Subsequent Child Compliance[J]. Child Development, 1985,56(5).
- [19]Soenens,Bart,etal.Toward a Domain-Specific Approach to the Study of Parental Psychological Control: Distinguishing Between Dependency-Oriented and Achievement-Oriented Psychological Control[J].Journal of Personality,2010,78(1):217-256.
- [20]解婧,李晓巍.城市幼儿父亲教养投入现状及其影响因素——基于扎根理论的研究[J].幼儿教育,2019(12):44-47+55.
- [21]Yu,Jing,etal.Confirming the multidimensionality of psychologically controlling parenting among Chinese-American mothers: Love withdrawal, guilt induction, and shaming[J].International Journal of Behavioral Development, 2015,39(3):285-292.

The origin of childhood in the analysis of family upbringing situation of "gnawing the old"——A research based on grounded theory

YANG Yuqing, GUAN Xuejiao, CHEN Chuanfeng

School of Teacher Education, Huzhou University, Huzhou 313000, China;

[Abstract]: In today's society, the phenomenon of "gnawing the old" is gradually becoming "normalized" and "invisible". While "gnawing" money, labor, and relationships, the "nibbles" also chews on the hearts of elderly parents. Childhood experiences and early dependence are critical to individual personality and social development. The family, as the initial cradle of the birth and growth of an individual, is the key field for the formation of personality, which plays a fundamental role in its lifelong growth. Therefore, based on the grounded theory, this paper adopts the method of retrospective interviews and narrative research to conduct in-depth interviews with 9 related educators of the "nibbles" to understand the family education and care history of the "nibbles" in their early childhood. Meanwhile, the article also attempts to interpret and analyze the high-risk factors of the emergence and spread of the phenomenon of "Gnawing the old". Relevant thinking and countermeasures are proposed. Under the background of opening up the three-child policy, it provides a theoretical reference for the improvement of the quality of early childhood family education and the improvement of the phenomenon of "gnawing the old".

[Keywords]: Childhood; Family education; Gnawing the old; Grounded theory

作者信息:

通讯作者 陈传锋（1964—），男，汉族，江西鄱阳人，博士；湖州师范学院教师教育学院教授，爱尔兰科克大学博士后，英国剑桥大学访问学者；主要研究方向：儿童心理与教育。

第一作者 杨雨清（1998—），女，汉族，浙江德清人，湖州师范学院教师教育学院硕士研究生；主要研究方向：儿童心理与教育。

第二作者 管雪娇（1984—），女，汉族，浙江湖州人，湖州师范学院团委书记

联系电话：17815650786

本文同意在学会刊物《社会心理服务》上发表



三维二阶八法：职校生心理素质优化的研究与实践

作者：罗敏杰 联系电话：13515728531 电子邮箱：25463578@qq.com

陈兰兰 联系电话：13616720643 电子邮箱：734724957@qq.com

工作单位：湖州交通技师学院

地址：湖州市杭长桥南路 278 号

邮编：313000

摘要：良好的心理素质是当代职校生综合素质的重要组成部分，是他们健康成长成才的基础。我们通过调查问卷对职校生的学习心理、自信心、情绪控制、人际交往、适应能力、抗挫能力、独立性、责任心等八个因子进行调查，发现职校生在学习心理和自信心两个方面的问题尤为突出，并对其原因进行了分析，以期从“三个维度”、“两个阶段”、“八个一的方法”来实施职校生心理素质的优化。

关键词：职校生 心理素质 优化 三维二阶八法

一、研究的背景

随着科技的进步和经济的发展，当前社会不仅要求职校生要具备良好的专业知识，更需要有稳定的心理素质。但是由于传统思维对普高生和职校生的定位，职业类学校的生源素质不佳是一个现实存在的问题。同时由于大部分职校生的文化成绩不理想、基础不扎实，所以传统的观念认为他们没有多大的出息，有些学生和家长对职业教育缺乏正确的认识，加上社会上的一些偏见，导致了职校生的心理问题比较多。我们都是在职业学校从事二十多年的班主任或德育工作者，深感当前职校生的心理问题日益凸显。因此，改变传统的德育工作方式，重视对职校生心理素质的培养，努力优化职校生心理素质是当务之急，也是贯彻“十九”大精神和全国教育大会精神的具体体现。

二、概念的界定

(一) 心理素质

心理素质是在我国推行素质教育的背景下提出来的，它是一个本土化的概念。在西方心理学中并没有“心理素质”这样的提法，在权威性的西方词典和著作中也没有“心理素质”一词的收录。我国的教育心理学家张大均教授认为：心理素质是以生理条件为基础的，将外在获得的刺激内化成稳定的、基本的、内隐的，具有基础、衍生和发

展功能的，并与人的适应行为和创造行为密切相关的心理品质。心理素质表现出基础性、综合性、可评价性、相对稳定性与可发展性等特征。

(二) 心理素质与心理健康的关系

心理素质是一种稳定的心理品质，而心理健康是一种良好的心理素质状态。心理素质与心理健康有着本质的、内在的联系。一般而言心理素质水平较高的人，他们较少产生心理健康的问题；相反，心理素质水平较低的人，他们的心理健康问题就相对较多，健康水平相应较低。可见，心理健康是心理素质的基本内含和外标志。

(三) 心理素质优化

心理素质优化就是让学生通过心理健康的教育和辅导，使其心理结构和品质达到一种良好的状态。心理素质优化需要通过有效的途径才能得以贯彻和实施。

三、心理素质优化的内容

为了调查职校生的心理素质现状，使职业学校对学生的心理辅导工作更具有针对性，使职校生的心理素质得到更好的发展，我们开展了一个有关职校生心理素质现状的问卷调查，以期给同行一个参考。本次问卷调查的对象是随机抽取我校 10 个班级的学生，一共发放问卷 426 份，有效问卷 392 份。通过对问卷的统计后发现：学习心理、

自信心、情绪控制、人际交往、适应能力、抗挫能力、独立性、责任心等八项心理素质因子中,学生在学习心理和自信心两项的得分最低,相对而言问题也就最大;其次是情绪控制、人际交往、抗挫能力;而在责任心、适应能力和独立性三方面问题相对而言较小。

根据调查结果显示:职校生存在的问题首先表现在学习心理上,他们学习缺

少目标性、计划性和方法性,再加上社会上的一些偏见,加剧了职校生的自卑心理,使他们不够自信,并由此衍生出了其他的一些问题,比如情绪低落、缺少担当意识、适应不良等。

四、心理素质优化的途径

基于职校生缺乏明确的学习目标,自信心较低、自我效能感较低的特点,为了实现学生的素质教育,提升学生的核心素养,达到激励学生成长成才的目的,我校尝试着采用“三维二阶八法”来实施心理健康教育。所谓“三维二阶八法”就是从“教育全面渗透、学科教学渗透、主题教育活动渗透”三个维度,“在校期间、实习期间”两个阶段,通过“八个一的方法”,即一课、一辅、一剧、一周,一班会、一规划、一返校、一氛围,来实施学生心理素质的优化。

1. “一课”:心理健康活动课

我校在高一年级开设心理辅导活动课作为心理健康教育的常规载体和日常渠道,并落实心理课进课表,定课时,计学分,有计划,安排专职心理教师上课。在3位专职心理老师及其他兼职老师的共同努力下,目前形成了我校心理课的固有特色——以校训为指导,以职业心理为主线,以认识自我为核心,通过各种体验活动促使学生形成健全的人格,树立自信,确立明确的职业理想。

2. “一辅”:“心语”心理健康辅导中心

学校投入大量资金,建立“心语”心理健康辅导中心。辅导中心主要包括团辅室、个辅室、放松室,发泄室、档案室等,设施设备齐全,环境舒适。辅导中心主要面向全

校师生以及学生家长开放,提供团体辅导、个别辅导、情绪宣泄放松、心理书籍借阅等服务。辅导中心注重日常资料的记录和归档,比如心理辅导来访者登记、个别心理辅导记录、特殊学生档案记录、个案研讨记录等。辅导中心还会定期召开心理辅导教师会议,通过评价辅导效果、交流辅导心得来提高心育水平。

辅导中心每天中午和下午定点定时开放,学生可以通过预约、上门或来信、发短信、QQ交流等方式与心理辅导教师联系。辅导教师本着“尊重、信任、理解、沟通”的服务宗旨,坚持“倾听、保密、关注、激励”的原则,真诚地与学生谈心,帮助学生解决困惑。辅导中心也设有心理信箱,当学生遇到成长中的烦恼,生活中的困惑,学习中的困难,都可以写信告诉心理辅导老师,由专门的辅导教师负责回信;当学生遇到的问题较为普遍时,辅导中心会在每周的校园广播心灵栏目中进行统一解答。

当几个同学被同一件事情所困扰时,或者是对部分心理委员进行统一培训时,我们会采用小组辅导的方式。通过教师的辅导和同学间的互相体验,来达到自助和助人的效果。辅导中心也经常为学生作团体辅导,一般以班为单位,围绕一些典型的心理主题展开。有时也会临时根据不同的需要和不同群体组建团体。现在,心语辅导中心已成为学校学生倾诉,交流,分享,成长的摇篮。

3. “一剧”:校园心理剧

为了帮助学生进一步优化心理素质,增强心理调节和适应社会的能力,预防和缓解心理健康的问题,提高心理健康水平,营造和谐的校园文化,我校每年举办一次心理剧大赛。这些心理剧都是学生立足于校园生活自编、自导、自演的剧目。有的剧目是来自演员们真实的亲身经历,有的剧目来自社会生活的热门话题。每个剧目内容丰富、意义深刻,从关注社会现实、调和同学交往中的矛盾、思索生命意义、到坚持追求梦想等不同角度深刻剖析了当代职校生常见的心理困惑。通过学生“自己演,演自己”,把“大

道理”用“心理剧”的形式表现出来,这既能够使从中感受到心灵上的启迪,又能够使感受到现实生活的美好,还能增进学生间的互动和交流,增加学生间的情感和友谊,使学生正确地认识自我,从而达到心灵健康成长的目的。

4. “一周”: 心理健康活动周

每学期由学生处,校团委和心理辅导站联合主持“校园心理健康活动周”的活动,时间一般为每年的5月份和10月份。以团委委员及学生干部为依托载体,积极探索心理教育与校园活动相结合的模式,力求通过“活动化”来凸显心理教育的“发展性”原则。在“活动周”期间,主要进行校园心理剧比赛、青春期心理健康讲座、一系列就业创业励志活动等。

5. “一班会”: 班级主题班会

除了心理健康活动周之外,每学期每个年级分别开展不同心理激励主题的班会课。比如:高一年级的主题主要有《播种诚信的种子》、《生命之舟我来划》、《我的情绪我做主》等;高二年级的主题主要有《退一步海阔天空》、《感悟生命,提升心灵》、《谈谈情说说爱》等;高三年级的主题主要有《上岗实习,我们行走在路上》、《团队的力量》、《改变未来,“心”先行》等。

6. “一规划”: 职业生涯规划

对职校生进行职业生涯规划的培养是当今学校教育改革与创新的一个重要发展趋势。中职阶段的学生正处于身心成长的关键时期,他们的学习生活由普通教育向职业教育转变,发展方向由“升学为主”向“就业为主”转变,并且面临着职业竞争的日益激烈和就业压力的日益加大。中职学校的学生生源较为复杂,有中考的“落榜生”,有学习的“困难生”,还有各类状况的“问题生”。但他们有着共同的特征:学习基础薄弱,自控力不强,进取心不足。而造成这种现状的因素有很多,比如社会环境、家庭教育、学校教育、自身观念或经历等。其中最为关键的因素是职校生没有解决学习目的与目标的问题。如果赋予他们目标并使其循

序渐进地实现目标,他们的前途一样可以充满光明。

为了更好地帮助他们了解自己,明确目标,制订规划,学校会在每年的5、6月份进行一次以班级为参赛单位的职业生涯规划大赛。参赛的学生在自己的班主任、专业教师、心理教师的指导下,从了解自身开始,立足自身所学的专业,对自己未来的职业目标进行合理的规划,突出实际的可行性。学校在众多设计的作品中选出优秀作品张贴在校园的宣传栏里,或是推荐参加省市乃至全国的职业生涯规划大赛。学生通过完成自己的职业生涯规划,对自己的未来有了较为清晰的轮廓,对自己所学的专业和即将展现在自己面前的职业生涯有了更强烈的归属感。

7. “一返校”: 实习生心理激励

经过学校的技术培训和技能培养后,在最后一年的最后一年,学生就要奔赴各自的实习岗位,开始实践的磨练。在实习工作的过程中,要为每个实习生配备了实习指导老师,实习指导老师每个月与被指导学生至少电话联系一次,亲自去实习单位检查指导一次。在此过程中,对学生出现的种种问题给予即使解决,对学生产生的工作倦怠和未来迷茫感进行有效的疏导。

同时,要求实习生每个月能返回学校半天。在这半天的时间里,由心理教师为实习学生开展有针对性的讲座,其目的是疏导学生在实习过程中出现的一些不良心理,比如对所从事的工作不喜欢,觉得没有达到就业预期目标而产生的挫败感。《实习在线》的校报也会分发到实习生的手中,上面会刊登学生的实习感悟、职场心理等。

另外,实习生班主任每个星期通过校讯通发短信给家长,对学生的实习工作进行监督与指导。比如,发送一些励志的短信,如:“你没有必要去嫉妒别人的人缘、成绩、地位,原因有三:1.别人可能真的比你的付出多很多,只是你没看到;2.这些东西只能带来一时的满足,不是永久的满足,不要也罢;3.你有不如人的,就有比别人好的,你只需

静待时机。”

8. “一氛围”：校园环境的心理激励氛围

(1) 利用校园广播平台

每周一、周三的道德课、放学后、午休前这段时间,利用学校的广播,为全体住校生播放心理保健知识、趣味心理测试、心灵故事等,为同学们的心理加油站补充能量。

(2) 组建校园心理社团

我校以班级心理委员为主要成员,组建了校园心理社团。心理社团主要活动地点在“心语”中心,会定期举行一些培训体验活动,帮助心理委员增长心理知识,提高心理素质,学会自我调节和帮助他人的能力。心理委员主要工作是定期向辅导站报送“班级心理健康晴雨表”;把班级中可能或即将发生的危机事件及时告之班主任、心理辅导中心、学生管理处,避免恶性事件的发生;协助辅导中心在班里组织开展丰富多彩的心理健康教育活动,比如心理小报的编制评选、心理常识的宣传等。同时,学校以心理社团成员为主要班底,经过挑选培训,开展

朋辈助人项目,以更好地达到自助和助人的效果。

(3) 创建班级特色文化

各班在学校“新理念”的指引下,结合各自专业的特点,从学生的兴趣爱好出发,开展班级特色文化活动。文化包括了物质文化和精神文化,所以学校既要让学生学会专业技能,为今后的就业服务;也要升华品行、提高素质,体现我校“学会做人、学会做事”的办学理念。创建班级特色文化的目的在于让学生广泛参与、自主实践、体验认知,在活动中增强操作能力,在活动中激发学习兴趣,升华品行。

总之,随着社会环境的日益开放性和日益多元化,学生所受到的影响和由此产生的心理问题也会日益复杂。如何针对当前职校生的心理状况,优化其心理素质,还任重而道远。我们将在心理健康教育这个工作领域继续探索和实践,为学生的最优化发展而努力,让心理健康教育切实地为学生的的心灵密码解锁,静待花开!

参考文献

- [1]于传乙.职校生心理健康素质提升探究[J].中国科技纵横,2010(11)
- [2]李蕾.浅论当代职校生的心理素质教育[J].中国科技创新导刊 2013(25)
- [3]张靖婕.浅谈学生心理素质的培养[C].教育实践与研究,2017(12)

附件 1

职校生心理素质情况的调查问卷

指导语：下面是有关你近 10 天状态的问题，请你仔细阅读每一个题目，然后根据你自己的实际情况认真填写。每一个题目没有对错之分，请你尽快回答，不要在每道题上过多思考。每个题目后面都有五个等级（无、轻度、中度、偏重、严重）供你选择，依次用 1、2、3、4、5 表示；只能选一个等级，在相应的数字上划“√”。答完试题之后，请你认真检查一遍有没有漏项的，如果有漏项的请你补上，如果有一道题目选择两个等级的请更正。

学生概况表	
姓名：	性别：
是否班干部：	是否独生子女：
年龄：	班级：
是否单亲家庭：	
	无 ←……→ 严重
1. 我不喜欢参加学校的课外活动。	1 2 3 4 5
2. 我心情时好时坏。	1 2 3 4 5
3. 做作业必须反复检查。	1 2 3 4 5
4. 感到人们对我不友好，不喜欢我。	1 2 3 4 5
5. 我感到苦闷。	1 2 3 4 5
6. 我感到紧张或容易紧张。	1 2 3 4 5
7. 我学习劲头时高时低。	1 2 3 4 5
8. 对现在的学校生活感到不适应。	1 2 3 4 5
9. 看不惯现在的社会风气。	1 2 3 4 5
10. 为保证正确，做事必须做得很慢。	1 2 3 4 5
11. 我的想法总与别人不一样。	1 2 3 4 5
12. 总担心自己的衣服是否整齐。	1 2 3 4 5
13. 容易哭泣。	1 2 3 4 5
14. 我感到前途没有希望。	1 2 3 4 5
15. 我感到坐立不安，心神不定。	1 2 3 4 5
16. 经常责怪自己。	1 2 3 4 5
17. 当别人看着我或谈论我时，感到不安。	1 2 3 4 5
18. 感到别人不理解我。	1 2 3 4 5
19. 我常发脾气，想控制但控制不住。	1 2 3 4 5
20. 觉得别人想占我的便宜。	1 2 3 4 5
21. 我常常会忘了需要我做的小事情。	1 2 3 4 5
22. 总在想一些不必要的事情。	1 2 3 4 5
23. 必须反复洗手或反复数数。	1 2 3 4 5
24. 我总感到有人在背后谈论。	1 2 3 4 5
25. 时常与人争论、抬杠。	1 2 3 4 5
26. 我觉得对大多数人都不可信任。	1 2 3 4 5
27. 我对做作业的热情忽高忽低。	1 2 3 4 5

28. 同学考试成绩比我高，我感到难过。	1 2 3 4 5
29. 我不适应老师的教学方法。	1 2 3 4 5
30. 老师对我不公平。	1 2 3 4 5
31. 我感到学习负担很重。	1 2 3 4 5
32. 我对同学忽冷忽热。	1 2 3 4 5
33. 上课时，总担心老师提问自己。	1 2 3 4 5
34. 我无缘无故地突然感到害怕。	1 2 3 4 5
35. 我对老师时而亲近时而疏远。	1 2 3 4 5
36. 一听说要考试，心里就感到好紧张。	1 2 3 4 5
37. 别的同学穿戴比我好，有钱，我感到不舒服。	1 2 3 4 5
38. 我总担心一个人完成不好某件事。	1 2 3 4 5
39. 家里环境干扰我学习。	1 2 3 4 5
40. 我讨厌上学。	1 2 3 4 5
41. 我经常把事情拖到最后一刻才做。	1 2 3 4 5
42. 父母对我不公平。	1 2 3 4 5
43. 感到心里烦躁。	1 2 3 4 5
44. 我常常无精打采，提不起劲来。	1 2 3 4 5
45. 我感情容易受到别人的伤害。	1 2 3 4 5
46. 觉得心里不塌实。	1 2 3 4 5
47. 别人对我的表现评价不恰当。	1 2 3 4 5
48. 明知担心没有用，但总害怕考不好。	1 2 3 4 5
49. 总觉得别人在跟我作对。	1 2 3 4 5
50. 我容易激动和烦恼。	1 2 3 4 5
51. 同异性在一起时，感到害羞不自在。	1 2 3 4 5
52. 有想伤害他人或打人的冲动。	1 2 3 4 5
53. 我对父母时而亲热，时而冷淡。	1 2 3 4 5
54. 我对比我强的同学并不服气。	1 2 3 4 5
55. 在外上学，我经常想起自己的家人或朋友。	1 2 3 4 5
56. 心里总觉得有事。	1 2 3 4 5
57. 经常感觉情绪低落。	1 2 3 4 5
58. 有想摔东西的冲动。	1 2 3 4 5
59. 要求别人十全十美。	1 2 3 4 5
60. 同学考试成绩比我高，但能力并不比我强。	1 2 3 4 5

附件 2

《职校生心理素质情况的调查问卷》

情况分析

为了调查职校生的心理素质现状,使职业学校对学生的心理辅导工作更具有针对性,使职校生的心理素质得到更好的发展,我们开展了一个有关职校生心理素质现状的问卷调查,以期给同行一个参考。本次问卷调查的对象是随机抽取我校 10 个班级的学生,一共发放问卷 426 份,有效问卷 392 份。通过对问卷的统计后发现:学习心理、自信心、情绪控制、人际交往、适应能力、抗挫能力、独立性、责任心等八项心理素质因子中,学生在学习心理和自信心两项的得分最低,相对而言问题也就最大;其次是情绪控制、人际交往、抗挫能力;而在责任心、适应能力和独立性三方面问题相对而言较小。

根据调查结果显示:职校生存在的问题首先表现在学习心理上,他们学习缺少目标性、计划性和方法性,再加上社会上的一些偏见,加剧了职校生的自卑心理,使他们不够自信,并由此衍生出了其他的一些问题,比如情绪低落、缺少担当意识、适应不良等。

《中小学心理健康教育指导纲要》指出“良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育,是实施素质教育的重要内容。”职校生正处在身心发展的重要时期,随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展以及思维方式的变化,会遇到各种各样的心理困惑和心理问题。因此,优化职校生的心理素质是学生健康成长的需要,是推进素质教育的必然要求。要优化职校生的心理素质,就要根据其成长发育的规律、需要和特点,通过各种途径和方法来提高职校生的心理素质水平,促使其个性心理得到全面和谐的发展。



青少年非自杀性自伤行为的负性影响及应对策略

南浔区水晶晶新城学校 江建荣

【摘要】青少年非自杀性自伤行为在中小校园中尽管发生比率不高,但其负面影响及危害较大,已逐渐成为青少年心理健康的主要问题之一。因此针对青少年非自杀性自伤行为的积极应对,对于保障青少年健康成长具有十分重要的意义。本文主要结合学校心理健康教育谈谈如何预防和干预青少年非自杀性自伤行为,论述了防、预结合,家校协同的青少年非自杀性自伤预防及干预策略。

【关键词】非自杀性自伤 自我关照 安全计划

非自杀性自伤 (Non — Suicidal Self_Iniury, NSSI)是指个体不以自杀为目的,反复、故意、直接损害自己的行为,包括切割伤、撞伤、烫伤、咬伤等,且该行为不被社会文化所接纳。大量研究表明,非自杀性自伤是一种普遍且日益严重的心理健康问题,特别是在学龄青年、青少年和刚成年的青年中。林明婧等人通过对前人文献的总结,发现青少年比较容易出现非自杀性自伤行为,国内普通青少年的 NSSI 检出率高于西方国家,并且有研究表明该行为对青少年的身体和心理都产生巨大的危害,增大了非自杀性自伤者在今后发生自杀的风险。

鉴于青少年非自杀性自伤的负面影响及发展趋势,青少年非自杀性自伤行为已经成为危及校园安全、青少年身心健康的极其主要的影响因素之一,因此开展针对青少年非自杀性自伤行为的预防及干预策略研究刻不容缓。因为虽说青少年非自杀性自伤行为在青少年中所占比率不高,但其产生的负性影响极大。

一、青少年非自杀性自伤行为的负性影响

青少年在成长道路上会遇到很多的困难和问题,但是其认知发展还没有完善,在解决问题、处理情绪等方面有所欠缺,使得他们容易产生消极情绪。为逃避不良情绪,青少年会选择一些适应不良的方式来应对。在笔者接触过的青少年非自杀性自伤行为的案例中,这些青少年大都是为了应对、表达或控制情绪上的痛苦抑或进行自我惩罚

而进行非自杀性自伤的。然而无论是哪种类型的非自杀性自伤,总是会产生各种各样的负性影响。

1. 行为上瘾

根据非自杀性自伤行为的心理机制,我们通常把青少年的非自杀性自伤行为分为自愿性非自杀性自伤和习惯性非自杀性自伤。自愿性非自杀性自伤是一种有意识地、故意的非自杀性自伤行为,它是应对、表达或控制情绪上的痛苦或自我惩罚为目标的行为。自愿性非自杀性自伤是大脑腹侧纹状体(也叫伏隔核)加工的,当非自杀性自伤行为发生时,大脑腹侧纹状体会接收到多巴胺,从而会奖励、强化、激励这种行为。因此,自愿性非自杀性自伤如未能得到及时干预就会发展为习惯性非自杀性自伤。而自愿性非自杀性自伤得到干预的几率是极低的,因为自愿性非自杀性自伤阶段青少年往往会自我隐瞒和/或成年人无法及时发现。习惯性非自杀性自伤犹如抽烟上瘾一样,非自杀性自伤会带来短暂的快乐,而这种快乐来得快去得快,因此会导致青少年越来越依赖非自杀性自伤,无论是非自杀性自伤的频率还是伤害的严重程度都会不断增强。

2. 行为传染

很多青少年的非自杀性自伤行为首先是来自模仿,因为大部分青少年一开始对非自杀性自伤可能会有些害怕疼痛或担心自我形象受损等。但是当青少年看到同龄人有非自杀性自伤或自杀行为后,他们就会变得更勇敢,毫不犹豫地用刀片或其他利器割伤

自己,或者其他非自杀性自伤行为。

与此同时,现在还有些青少年会在网络上直播非自杀性自伤行为或者发布非自杀性自伤的图片、文字信息等,这种现象也是导致当下青少年非自杀性自伤现象频发的导火索之一。所以说,青少年的非自杀性自伤行为是具有极大传染性的,尤其是在同龄人中。

3. 行为“催化”

这里所说的行为“催化”是指青少年的非自杀性自伤行为会直接或间接“催化”许多新的问题,如辍学、人际冲突、更严重的精神障碍或自杀等。非自杀性自伤本身就是因为某种精神障碍直接或间接导致的,如抑郁、焦虑、强迫障碍等,但是因为青少年可能是被某些因素(如网络上的不良信息等)误导而采取了非自杀性自伤的方式来应对,从而导致这些精神障碍未能及时得到干预,甚至发展为更严重的精神障碍或多种精神障碍共病。还有一些因为家长缺乏对青少年非自杀性自伤的科学了解而采取不恰当的应对,从而“催化”出了严重的亲子冲突,甚至青少年自杀等悲剧。

二、青少年非自杀性自伤行为的预防策略

青少年的非自杀性自伤行为是多种因素系统影响的结果,且受到大脑腹侧纹状体加工产生的奖励、强化及激励机制影响,一旦发展为成瘾性非自杀性自伤干预起来就比较难。因此,笔者认为为了有效控制青少年非自杀性自伤造成的消极影响,我们要做好青少年非自杀性自伤行为预防工作。

在笔者接触过的青少年非自杀性自伤行为的案例中,不外乎两种动机,即“痛苦”和“求救”。比如说,曾经有一位七年级女生,多次因为同学在网络上(QQ群)对她进行霸凌,即在群里说一下侮辱人格的话语等,该女生因此而开始用利器割伤自己手臂,可见,该生的行为是一种向他人“求救”的信号。还有一位女生,因为长得胖同学给她取侮辱性绰号,甚至去亲戚家也担心亲戚说她胖而不愿意去,每次当班级里有男生当

众叫她绰号时她会因痛苦难以忍受而用刀片割伤自己手臂,这就是一种用非自杀性自伤来表达“痛苦”的类型。其实还有很多,如有的青少年因为家长的忽视或粗暴的指责、训斥等,而导致采用非自杀性自我伤害来表达“痛苦”或“求救”。

为了预防青少年非自杀性自伤行为的发生,减少青少年自伤行为的负面影响,根据青少年自伤行为的成因,笔者运用以下策略可以有效预防或减少青少年自伤行为的发生。

1. 增强青少年的“心理弹性”

“心理弹性”是指人们在面对逆境、创伤、悲剧、威胁、压力、紧张的家庭关系或问题时表现出来的适应能力。很多青少年往往在遇到各种挫折、困惑时不知所措,一方面是因为自身缺乏“心理弹性”,另一方面是因为他们感到无助。于是,网络上良莠不齐的信息就有了影响青少年的机会。因此,为了提高青少年的“心理弹性”,我们需要在日常教育中培养青少年情绪觉知能力、拓展情绪调节手段、丰富应对压力的措施。如培养青少年的元认知智慧,让青少年学会觉察、调控情绪的科学方法。

例如在给一位非自杀性自伤行为的青少年干预中,笔者首先让她描述当时的情景,并去体验和觉察那一刻的情绪,然后该生在笔者的引导下做放松训练直至体验到轻松愉悦情绪并再次去体验那个情景,她会感觉到没有那么痛苦。这样一个过程就能让该生知道还有比伤害自己更有效更安全的方法来缓解痛苦情绪的。这种方法其实也可以运用以青少年团体辅导,让更多的青少年掌握。

2. 提高青少年的“自我效能”

班杜拉认为,人类的行为不仅受行为结果的影响,而且受通过人的认知形成的对自我行为能力与行为结果的期望的影响。也就是说,一个人的行为既受结果期望的影响,更受自我效能期望的左右,自我效能是人类行为的决定性因素。如今的青少年之所以容易受网络上信息的影响或对自己遇到的压

力事件缺乏掌控感,有很大比部分原因是自我效能感低。此外,发展心理病理模型认为,个体对自己的消极认识和评价会导致其出现自伤行为,所以低自尊是引发自伤行为的因素之一。

因此学校、家庭一方面可以为青少年搭建多样化的展示舞台,让不同的青少年都有展示自我、获得成功的机会;另一方面老师、家长要建立多元化多层次评价体系,积极发掘青少年的潜能,甚至通过阶段性反馈等都给予积极评价,从而让青少年体验成功与快乐。此外,学校可以通过加强心理辅导与人文关怀疏导解决青少年存在的心理问题、可以采用合理引导与管理来建构安全、和谐的校园环境,减少校园欺凌、亲子冲突等问题,以此提升学生的自尊水平达到防控自伤行为的目的。

3. 培养青少年的“独立思考”

任何心理健康问题都是缺乏批判性思维习惯所致,独立思考是建立在批判性思维基础上的一种思维品质。如一位患有持续性抑郁障碍的青少年总是认为自己很没用而觉得痛苦,然后就用非自杀性自伤的方式来排解痛苦。该生的思维总是陷入“我很没用”的死循环中。贝克的认知疗法的“思维重建技术”就是运用“苏格拉底式提问”引导抑郁障碍或焦虑障碍患者进行批判性思维,走出“我很没用”、“我不行”……这样的负性思维死循环,从而摆脱抑郁或焦虑情绪。事实上,培养青少年的独立思考的思维品质不仅是心理辅导课的任务,也应该渗透到学校学科教学、日常活动中,比如开展辩论活动等。

与此同时,具有独立思考的思维品质的青少年无论是抵御网络信息的消极影响的“免疫力”还是面对游戏的“免疫力”等都强于缺乏独立思考的思维品质的青少年。独立思考是基于调动大脑皮层进行信息加工,摆脱杏仁核的控制的思维过程。所以说,独立思考是以批判思维为途径进行训练,在大脑中建立起来调动大脑皮层的脑回路的过程。

三、青少年的非自杀性自伤行为的干预策略

目前我国对于青少年非自杀性自伤行为的研究仍处于起步阶段,青少年是祖国的未来,应该用积极健康的态度去面对生活,帮助青少年预防和干预自伤行为需要家庭和学校的支持。因此,笔者就从系统分析的角度来谈谈青少年非自杀性自伤行为的干预,因为目前没有针对这一问题的标准化程序可以套用的。因为同样是非自杀性自伤行为,完全可能是不同的精神障碍引起的,需要对症施治才有效。

1. 家长指导

Burešová等人(2014)发现家庭系统的破坏是发展自我伤害行为的一个风险因素,自我伤害发生与父母教养方式之间显著相关。同样的,Liu等人(2020)发现负性父母教养方式与自伤、重复自伤和严重自伤有关。同时,父母的拒绝会使青少年感到沮丧和失落,当寻求不到更好的方法时,他们可能会用自伤来缓解不愉快的情绪。Zhu等人(2020)通过以1987名中国青少年为被试发现,父母拒绝和NSSI之间存在着纵向联系,且父母拒绝与青少年NSSI行为显著相关。

在笔者接触到的青少年非自杀性自伤案例中,都是因为担心父母不理解,甚至批评他们而不愿意和父母谈及此事。曾经有一位女孩在笔者这里做完咨询后说她承诺按我的建议去做,但让我不要告诉她的妈妈。这是因为,家长在第一时间得知孩子的自伤行为往往会有较强烈的情绪反应。如果青少年相信或者已证实他们能得到家长的同情与理解,那么他们在痛苦的时候的第一求助对象肯定是家长。

因此提高家长的心理健康知识,让家长学会理解并接纳而不是责怪和说教,是预防青少年自我伤害行为发展的有效举措之一。同时,家长也要学会如何陪伴孩子、如何为孩子注入希望、提升责任感等。

2. 专业帮助

对于发生非自杀性自伤行为的青少年,

家长和教师首先不要去做各种臆断,而要给他们提供有意义的支持,如建议向心理咨询师求助等。心理咨询师则要为孩子提供专业帮助,比如说提供家庭心理辅导、制定问题解决方案、教授自我关照策略等。专

业帮助的关键是能够让孩子感受到不同,在必要的时候,还可以建议这样的青少年参加团体辅导。

常用有效的自我关照策略有:

创造类自我关照策略	舒缓类自我关照策略	整理类自我关照策略
故事创作 绘画、素描等艺术创作 写日记 作曲或演奏乐曲 学习一项新技能	洗个热水澡 换上舒适的新衣服 喝杯热牛奶 怀里抱个泰迪熊或毛绒玩具 看电视或电影	整理衣柜 打扫卧室 收拾物品 完成作业或任务
社交类自我关照策略	保健类自我关照策略	其他自我关照策略
给朋友打电话 和朋友在一起 帮助其他需要帮助的人 去公共场所 和朋友玩游戏 和朋友一起观看有趣的视频或演出 和宠物一起玩	骑自行车或跑步 跳舞 用力揉捏物品 大声叫喊 撕东西 敲打物品 练瑜伽 打球	冥想 静坐 听舒缓的轻音乐

除此外,心理咨询师通过专业技术引导个体转移注意力、增强忍耐痛苦技巧、减少负性情绪、建立积极应对事件的能力等可以有效帮助青少年减少非自杀性自伤行为的发生。当然,及时将非自杀性自我伤害青少年转介到精神卫生机构进行相关治疗也是专业帮助措施之一。

3. 安全计划

学校需要由班主任、心理辅导教师、家长及非自杀性自伤的青少年一起商量制定安全计划,旨在帮助当事人控制非自杀性自伤行为。在制定安全计划前,首先要让青少年深刻认识并理解非自杀性自伤的危害,并自觉自愿的控制非自杀性自伤行为。然后在班主任、心理辅导教师及家长的帮助下制定一份包含自我关照策略、积极应对方法及停止非自杀性自伤的行为强化方法在内的安全计划。

4. 同伴支持

有研究证明,即使青少年没有直接观察

到朋友的 NSSI 行为,仅是感知到或相信朋友、熟人正在进行 NSSI 均可能会诱导青少年尝试该行为(Hamza et al., 2021; Syed et al., 2020)。因此,在开展停止青少年非自杀性自伤策略实践时积极发挥同伴的积极影响作用是十分必要的,也是积极有效的。比如,开展同伴支持小组活动,帮助青少年建立积极人际关系,获得同伴支持,学会合理表达情绪,提高自信心,是提高青少年非自杀性自伤干预效果的有效策略之一。

四、结论

综上所述,青少年的非自杀性自伤行为不能用简单的“因为……所以……”这样的线性思维来解读,而要基于系统的角度去思考。青少年之所以做出非自杀性自伤的行为是其个体所处系统失去平衡所致。因此,针对青少年非自杀性自伤行为的应对策略是一种系统性策略。

然而,青少年非自杀性自伤行为是一个较复杂的问题,既涉及校园安全问题,又涉

及青少年心理健康问题；既跟青少年的人格发展有关，又和家庭教养方式密切相关。所以开展针对青少年非自杀性自伤行为的预

防及干预需要学校、家庭、社会各方协同合力。

参考文献

1. 班杜拉的自我效能理论 <https://baike.so.com/doc/6944441-7166804.html>
2. 《折翼的精灵》[M]，米歇尔·米切尔著 鲁婷懿译，中国人民大学出版社
3. 《青少年自伤行为的影响因素及干预》[J] 叶坤 张珊明，百科知识 2022.04C 40-41
4. 《青少年亲子关系与非自杀性自伤的关系：自我同情的中介作用》[D] 臧惠娟 山东师范大学硕士专业学位论文 202206
5. 《父母拒绝与青少年非自杀性自伤：睡眠问题的中介作用和学校联结的调节作用》[D] 罗依玲 广州大学硕士学位论文 202205
6. 《初中生校园被欺凌行为与非自杀性自伤的关系：羞耻感的中介作用》[J] 董文德 雷千乐 江琴 中国心理学杂志 2021 年第 29 卷第 12 期
7. 《青少年非自杀性自伤行为持续和停止的预测性因素》[J] 蒋家丽 李立言 李子颖 雷秀雅 孟泽龙 心理科学进展 2022, Vol. 30, No. 7, 1536 - 1545



谁更有可能手机成瘾-青少年手机成瘾影响因素分析

姚师师

湖州心助心理咨询服务有限公司 313000 联系电话: 13325728562

电子邮箱: 12591308@qq.com

摘要: 本文围绕“青少年手机成瘾”这一热点话题,以手机成瘾的界定展开。目标对象为正在青春发育期的青少年,结合标题“谁更有可能手机成瘾”,运用问卷调查法收集数据,采用对 32 名因手机成瘾问题寻求心理咨询的青少年进行调研,旨在探讨青少年手机成瘾现状及其与人格特质的关系。研究结果显示,青少年手机成瘾的总分与神经质显著正相关,手机成瘾的总分与外向性、开放性、宜人性、严谨性总体呈负相关。表明手机成瘾与大五人格各维度关系密切。

关键词: 手机成瘾; 青少年; 人格特质

一、引言

共青团中央维护青少年权益部、中国互联网络信息中心(CNNIC)、中国青少年新媒体协会在京联合举办“网络保护守护成长”主题研讨会,发布了《2020 年全国未成年人互联网使用情况研究报告》。大部分未成年人都拥有自己的网络设备,达到了 82.9%,使用手机上网的比例为 92.2%,拥有自己手机的比例为 65.0%,平板为 26.0%,穿戴设备为 25.8%,在未成年人中普及较为迅速。利用互联网学习的比例为 89.9%,玩游戏、看视频的比例分别为 62.5%、49.3%。¹

青少年作为接受新鲜事物最快的群体,对手机的热衷程度随着智能手机的发展而越来越高,各种 APP 应用给青少年的学习和生活带来了便利,但同时也引发了青少年对手机过度依赖的现象,甚至已经上瘾,严重影响了学习和生活。

二、概念界定

美国精神疾病的诊断与统计手册(第四版)(DSM-IV)将成瘾定义为:

一组认知、行为和生理症候群,表明个体尽管明白使用成瘾物质会带来明显的问

题,但还在继续使用,自我用药结果导致了耐受性增加、戒断症状和冲动性觅药行为。

世界卫生组织(WHO)对成瘾(addiction)也有如下定义:

药物依赖性是指药物与机体相互作用所造成的一种精神状态,有时也包括身体状态。它表现出一种强迫性连续定期用该药的行为和其它反应,为的是要去感受它的精神效应,或是为了避免由于乱用药引起的不适。²

成瘾在新华汉语词典中的解释是“一般指人对某类事物或东西的依赖性达到一定的程度”。在这之前对成瘾的研究主要集中在对药物的依赖上,而近些年来,行为科学提出了成瘾(Behavioral Addiction)概念,常见的有:赌博成瘾(Griffiths, 1995),财富成瘾(Slater, 1980),性成瘾(Carnes, 1983),计算机成瘾(Griffiths, 1995)等。³这些成瘾行为和创痛的药物成瘾表象很是相似,具有强烈心理和行为效应。

目前根据致隐源的不同,研究者通常把成瘾分为两类:

1 《我国未成年人拥有手机比例达 92% 1/3 学龄前就是网民》
<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1705983752877223785&wfr=spider&for=pc>[引用日期 2022-07-09]

2 陶然, 应力, 岳晓东, 郝向宏. 网络成瘾探析与干预. 上海: 上海人民出版社, 2007, p4.

3 BURGER J M. 人格心理学[M]. 陈会昌, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2000:125-126.

一是物质成瘾：比如海洛因、酒精、大麻、冰毒、镇静催眠药等成瘾；

二是精神成瘾：比如网络、赌博、追星、迷信、黄色书刊、彩票成瘾。

各类成瘾虽然都各有不同的症状表现及产生的后果，但其共同点是：具有心理依赖性和不同程度的躯体依赖。⁴

对于手机成瘾的概念，不同的学者提出各自提出了自己不同的看法。韩登亮、齐志斐等人将手机成瘾症界定为由于某种原因过度地滥用手机而导致手机使用者出现生理或心理上的不适应的一种病症。并认为它主要体现在三个方面：一是对手机的无限制使用；二是手机过多地影响一个人的生活、工作和学习；三是停机或手机不在身边时，身心会出现一系列不适反应，例如：莫名的紧张，莫名的心慌。⁵

屠斌斌、章俊龙和姜伊素将其定义为由重复地使用手机所导致的一种慢性或周期循环性的着迷状态，并产生强烈的持续的需求感和依赖感的心理和行为，包括手机关系成瘾、手机娱乐成瘾和手机信息搜索成瘾三种类型。⁶

对于手机成瘾的定义，不同学者的关注点不同，说明手机成瘾的内涵比较丰富，定义目前尚未统一。

三、青少年时期的成瘾危机

青少年是儿童转变成人角色的过渡时期。一个重要的生理变化是发育期的到来。传统观点认为，青春期和发育期开始于同一

时间。我们可以解释青春期是一段改变、转化的时期。⁷同样，也可以理解为是一个危险的时期。

青春早期是成长的时期，不仅仅是生理方面，而且包括认知和社交能力，自主性，自尊和亲密感，有些青少年在处理这么多突如其来变化时会力不从心。⁸根据北京军区总医院中国青少年心理成长基地的一项调查表明，在 641 例青少年网络成瘾中，有 82.4% 的人能够清晰回忆在学校、家庭或社会中所遭受的挫折；沉溺于网络游戏的患者 42.3% 是因为厌学；7% 是因为烦恼、32.3% 是因为想玩、7.3% 是因为寻求自信。⁹

现在的脑成像研究表明，青少年的大脑仍在发育。从发育期到成年早期这段时间，大脑结构会发生明显的变化，这些变化会影响青少年的情绪，判断，组织行为和自我控制等多个方面。¹⁰青少年处于青春期早期时趋向于利用杏仁核，与情绪与本能反应有很大的关系。这就是青少年何以在青春早期做出一些荒唐的选择，例如药物滥用和危险性行为。¹¹超过 48% 的美国青少年在中学毕业前曾经吸食过毒品，¹²近年一些处方药的非医学使用率处在一个较高的水平，例如止痛药，兴奋剂，缓释剂。¹³另外，前额大脑皮层系统与动机、冲动和上瘾有关，它的发育不成熟能够解释青少年容易激动和好奇心强。¹⁴

青少年的发展并不是在真空中进行的，正如我们看到的家庭和学校环境，对青

4 陶然，应力，岳晓东，郝向宏.网络成瘾探析与干预.上海：上海人民出版社，2007，p4

5 韩登亮，齐志斐.大学生手机成瘾症的心理学探析.当代青年研究，2005，(12)：34-38

6 屠斌斌，章俊龙，姜伊素.大学生手机成瘾倾向问卷的初步编制.和田师范专科学校学报，2010,29(4)：48-50

7 青少年-检索-工具书总库 中国知网[引用日期 2022-07-09]

8 戴安娜·帕帕拉，萨莉·奥尔兹，露丝·费尔德曼.孩子的世界——从婴儿期到青春期（第 11 版）。北京：人民邮电出版社，2013，p515.

9 陶然，应力，岳晓东，郝向宏.网络成瘾探析与干预.上海：上海人民出版社，2007，p39.

10 戴安娜·帕帕拉，萨莉·奥尔兹，露丝·费尔德曼.孩子的世界——从婴儿期到青春期（第 11 版）。北京：人民邮电出版社，2013，p525.

11 同上。

12 戴安娜·帕帕拉，萨莉·奥尔兹，露丝·费尔德曼.孩子的世界——从婴儿期到青春期（第 11 版）。北京：人民邮电出版社，2013，p534.

13 戴安娜·帕帕拉，萨莉·奥尔兹，露丝·费尔德曼.孩子的世界——从婴儿期到青春期（第 11 版）。北京：人民邮电出版社，2013，p535.

14 戴安娜·帕帕拉，萨莉·奥尔兹，露丝·费尔德曼.孩子的世界——从婴儿期到青春期（第 11 版）。北京：人民邮电出版社，2013，p525.

少年生理和心理的健康发展起着非常重要的作用。无论在家里还是在学校,对于他人关系的良好理解,会对青少年在各个领域的健康发展和良好表现有积极的影响。¹⁵根据北京军区总医院中国青少年心理成长基地的一项调查表明,在 641 例青少年网络成瘾者中,有 77.3%的人不能正确认识自己,73.3%的人缺乏自信,85.6%的人没有未来目标,85.6%的人不理解他人和周围世界,87%的患者与父母沟通的时间每周不足一小时,52.3%的人认为父母缺教养缺乏温暖和理理解,40.6%的人认为父母过度干涉或保护,42.7%的人认为父母教养严厉,惩罚多。

¹⁶

四、青少年手机成瘾的人格特征

(一) 研究对象

2022 年 9-10 月,在湖州地区,对因手机成瘾问题寻求心理咨询的 32 名青少年,发放量表进行调查。回收量表 32 份,其中有效问卷 32 份,有效率 100%。被试平均年龄 14.7 岁,其中,男生 19 名 (59.3%),女生 13 名 (40.6%)。

(二) 研究工具¹⁷

1. 手机成瘾指数量表 (MPAI)

手机成瘾指数 (Mobile Phone Addiction Index, MPAI)是由香港大学梁永炽教授基于临床通用的美国精神障碍诊断与统计手册(第 4 版)中有关成瘾的诊断标准编制的,该量表由 17 个项目组成,包括 4 个因子:失控性(指使用者在手机上花费大量时间而不能自控)、戒断性(指无法正常使用时出现挫败的情绪反应)、逃避性(指利用手机逃避孤独、焦虑等现实问题)和低

效性(指过度使用手机影响到日常生活学习的效率)。¹⁸该量表具有良好的信度和效度。

2、大五人格量表简化版 (NEO-FFI)

大五人格量表简化版 (NEO-FFI) 共设 60 个项目,采取 5 级计分,从“完全不同意”到“完全同意”分别评定为 1—5 分。该量表有 5 个维度,即外向性、开放性、顺同性、严谨性和神经质,每个维度包括 12 个条目。该量表的 α 信度系数外向性为 0.78,开放性为 0.63,宜人性为 0.72,严谨性为 0.74,神经质为 0.77,各维度的信度达到 0.60 以上,具有良好的信度和结构效度。¹⁹

3、统计分析

利用湖州心助心理咨询服务有限公司量表测试平台发放问卷,统一指导语,要求 32 名青少年在规定的时间内做完并提交,将问卷的原始数据导入到 EXCEL 中进行统计,并对数据进行统计分析。

(三) 研究结果

1、手机成瘾青少年手机成瘾指数量表的比较

在被调查的 32 名因手机成瘾问题寻求心理咨询的青少年中,轻度手机成瘾 1 位,中度手机成瘾 27 位,重度手机成瘾 4 位。手机成瘾者最高分 72 分,最低分 51 分。平均分 62.5 分。见表一,能够因手机成瘾问题前来寻求心理咨询的青少年,大多数手机成瘾呈轻、中度 (87.5%),有一定想要改变的动力。见表二,重度手机成瘾者的四个因子分均高于轻、中度手机成瘾者,特别在失控性、逃避性上因子分差距最大。

15 戴安娜·帕帕拉,萨莉·奥尔兹,露丝·费尔德曼。孩子的世界——从婴儿期到青春期(第 11 版)。北京:人民邮电出版社,2013, p542.

16 陶然,应力,岳晓东,郝向宏。网络成瘾探析与干预.上海:上海人民出版社,2007, p81.

17 屠斌斌,章俊龙,姜伊素.大学生手机成瘾倾向问卷的初步编制[J].和田师范专科学校学报,2010,(4):48-50.

18 《手机成瘾指数量表》, <https://wenku.baidu.com/view/7ac754d3132de2bd960590c69ec3d5bbfc0ada60.html>

19 范青,原伟.大学生网络成瘾与其人际关系、孤独感的相关性[J].精神医学杂志,2018,(1):51-53.

手机成瘾指数轻、中、重度比例

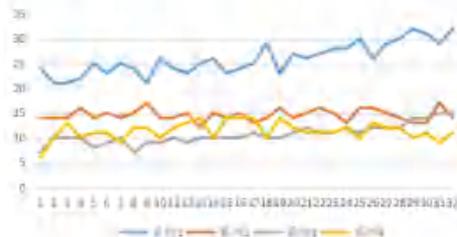


表一

2、手机成瘾青少年大五人格各分量表的比较

量表比较显示,手机成瘾的总分与神经质显著正相关,手机成瘾的总分与外向性、开放性、宜人性负相关。为进一步了解研究大五人格与手机成瘾之间的关系,以手机成

手机成瘾指数32名青少年四个因子分比较



表二

瘾总分为因变量,以神经质、外向性、开放性、宜人性、严谨性为自变量进行逐步分析。手机成瘾总分越高,大五人格因素中的神经质相对越高。因此青少年手机成瘾与神经质有一定的正相关性,与外向性、开放性、宜人性有一定的负相关性。

大五人格五因子分比较



表三

五、讨论

(一) 手机成瘾的不同程度

本次研究发现,因手机成瘾问题而主动前来寻求心理咨询的青少年,轻、中度手机成瘾占比较大(87.5%),并有一定寻求改变的意向和动力。而这一类的青少年,在失控性、逃避性的问题上情况向好。

在经过朋友、家人对其手机成瘾的表达,青少年有自我的觉察和反思。有青少年设置了“健康使用手机”功能,能够每天比较手机用时,软件用时情况。有青少年与父母、咨询师形成沟通小组,共同商定如何使

用手机。有青少年在处理手机成瘾的表象问题下,主动处理人际关系问题、自我成长问题。这部分青少年在主动性,自我把控,主动成长等方面有优势,戒除手机成瘾较为容易。

(二) 手机成瘾对人格的影响

手机成瘾的总分与神经质显著正相关,神经质也称情绪稳定性,是描述一种情绪痛苦的状态,这种状态下不能有效应对生活,主要指体验消极情绪的倾向。包括焦虑、愤怒性敌意、抑郁、自我意识(人际敏感)、冲动性、脆弱性等方面。神经质得分

越高表示情绪越不稳定,更容易体验到愤怒,焦虑,抑郁等消极的情绪,对外界刺激反应比一般人强烈,对情绪的调节能力也比较差。在他们的思维决策以及有效应对外部压力的能力也比较差。

手机成瘾的总分与外向性、开放性、宜人性、严谨性总体呈负相关。外向型指个体对外部世界的积极投入程度,反映了人际互动的数量和密度对刺激的需求以及获得愉悦的能力,包括了热情性,乐群性,自我肯定性,活跃性刺激,寻求正情绪这六个方面,手机成瘾总分越高,则外向性分数越低,往往安静,谨慎,对现实生活中的世界不太感兴趣。

手机成瘾总分越高,则开放性可能越低。开放性描述一个人的认知风格,是指对经验是开放探究的态度,而不仅仅是一种人际意义上的开放。开放性低的人,比较自我封闭,不大容易接受外界环境的变化,在这

方面的学习能力比较差。

宜人性,表示利他、友好、富有爱心。手机成瘾总分越高,宜人性得分相对越低,多抱有敌意,为人多疑,较少关注他人的需要,更多的关注自己的需要,如果用形容词来描述就是多疑的,攻击性的,坚韧的,不合作的,愤世嫉俗的,易怒的,好操纵的。

严谨性,也可翻译为尽责任的。手机成瘾总分越高,则严谨性可能越低。严谨性指我们控制管理和调节自身冲突的方式,评估个体在目标导向行为上的组织、坚持和动机。如果用一组形容词描述低分者,就是无目标的,不可靠的,懒惰的,粗心的,松懈的,不检点的,意志薄弱的,重于享受的。

我们永远无法预言某一个青少年未来将会如何行事,但可以通过各种人格特征分析,对他的一般思维和行为模式作出相对的判断,在不同类型的成瘾现象背后会有人格的特质共性因素。

参考文献

- [1] 播报文章-检索-3DMGAM.我国未成年人拥有手机比例达 92% 1/3 学龄前就是网民[J] [引用日期 2022-10-06]
- [2] 陶然, 应力, 岳晓东, 郝向宏.网络成瘾探析与干预[M].上海:上海人民出版社, 2007
- [3] BURGER J M.人格心理学[M].陈会昌,译.北京:中国轻工业出版社, 2000:125-126.
- [4] 韩登亮, 齐志斐.大学生手机成瘾症的心理学探析[J].当代青年研究, 2005, (12): 34-38
- [5] 屠斌斌, 章俊龙, 姜伊素.大学生手机成瘾倾向问卷的初步编制[J].和田师范专科学校学报, 2010,29 (4): 48-50
- [6] 青少年-检索-工具书总库 . 中国知网[引用日期 2022-10-06]
- [7] 戴安娜·帕帕拉, 萨莉·奥尔兹, 露丝·费尔德曼.孩子的世界——从婴儿期到青春期(第 11 版)[M].北京:人民邮电出版社
- [8] 大学生手机网络成瘾行为与人格特质的关系[J]. 杨雪丽. 经济研究导刊. 2022(26)
- [9] 不让未成年人成为“被手机耽误的一代”——未成年人手机沉迷问题分析与教育干预[J]. 秦玉友,王玉姣. 中国电化教育. 2022(02)
- [10] 未成年人手机成瘾的原因、危害与预防研究[J]. 符明秋,校嘉柠. 成都理工大学学报(社会科学版). 2014(02)

致 谢

感谢高雪梅老师给我提供的论文写作思路,虽素未谋面,却感受到高老师认真严谨的工作态度。

中职语文课堂亲子关系教育的探索与思考

——以《清兵卫与葫芦》为例

作者姓名：屠琰

工作单位：湖州交通技师学院

联系电话：15805726869

电子邮箱：9330583@qq.com

邮编：313000

【摘要】

亲子问题是青少年心理问题的重要触发因素。在中职语文教材中寻找合适的文本，进行亲子关系教育，能为中职家庭提供优质亲子关系模板，调整原有亲子模式，缓解亲子矛盾，修复亲子关系。笔者借《清兵卫与葫芦》一文，通过选课、课前准备、课堂教学、课后反馈等环节完成教学流程。并对教师、学校、社会、父母四个方面进行思考。

【关键词】中职；语文课堂；亲子关系教育；探索

一、问题的提出

亲子关系是人类建立的最早的人际关系，是家庭教育的基础。和谐的亲子关系，本身就是一种教育，能健全人的心理和人格。亲子关系还具有传承性，会借家庭教育传给后代，影响家族发展。

（一）我国青少年亲子关系现状

2010年，雷雳、刘宁等学者对我国亲子关系状况进行了调研，结果显示，我国青少年的亲子沟通时间较少，亲子关系现状不理想。

2020年疫情期间，在各种青少年心理热线服务中，有关亲子冲突的咨询高居第一。青少年的亲子关系成为后疫情时期全社会关注的话题。

2020年9月17日，武汉一所初中，一位盛怒的母亲因为儿子在校打牌扇了他两耳光，两分钟后，这位学生从五楼跳下。这是一则令人惋惜的报道。若母子间有深厚的感情，有良好的沟通基础，该生就不会毫无留恋结束生命。

（二）中职生亲子关系现状

笔者对本校中职生的亲子关系展开调查，发现亲子关系融洽的家庭仅占27%。很多学生亲子关系淡漠，家庭幸福值不高。

1、缺少亲子沟通

很多中职生对家庭情况不了解，父母的工作单位、生日，学生一概不知。家长也缺少与学生沟通的意识，认为孩子还小，告诉了也没用。导致亲子间信息不畅通。

2、缺少亲子时间

很多中职家庭很少共同参与一个活动，缺少真正的亲子时间。还有很多父母忙于工作，很少与学生见面。因为家中没人，部分住校生双休日住在学校。

3、缺少亲子融洽度

多数中职生感受不到家庭支持，严重影响了健康心理、健全人格的形成。在中职学校，九成以上的心理高危学生背后都有一组问题亲子关系。很多高危学生心理问题的根源就是亲子问题。

（三）中职学校亲子问题形成的原因

1、学生处于青春期

青春期是学生特殊的心理断乳期。一方面他们的行为模式、自我意识、交往与情绪特点，逐渐成熟，特别想摆脱父母的心理掌控。另一方面，学生控制情感的能力较弱，容易产生自卑、不安、焦虑等心理问题，对父母极度依赖。这一时期，学生对亲子关系要求复杂多变，对父母提出了很高的要

求。

2、家长忽视学生心理需求

自小学起, 亲子沟通的重点就是学习, 父母很少关注学生的心理需求。随着年龄增长, 学生对父母的要求越来越多元化, 对友情、爱情也有了不同的需求。对中职生, 父母的要求大多是“要乖一点”、“好好学习”、“不要和不乖的同学交往”。这些要求和在小学、初中时没有任何区别。父母并没有了解学生种种表相后的心理渴求。

3、缺少正常亲子模式

近几年, 中职生的家庭类型越来越多样。以我校为例, 外来务工家庭占 34%。这类父母大部分文化程度不高, 平时忙于生计, 很少关注学生。单亲、不和睦、留守家庭比重升高, 占 14%。这类家庭亲子结构不完整, 对学生心理伤害很大。大部分家庭中, 父亲从不或很少参与学生养育, 亲子关系严重失衡。

二、中职语文课堂亲子关系教育的现状

(一) 亲子关系教育欠缺

中等职业学校语文课程标准(2020 年版)赋予语文学科核心素养丰富的内涵, 亲子关系教育只是其中少之又少的一部分。事实上, 中职语文教材中有很多亲子关系教育的素材, 如《我的母亲》、《清兵卫与葫芦》、《藏羚羊的跪拜》等。但是, 受课时、教学大纲、教师教学能力等限制, 教师很少会深挖亲子关系这一主题, 往往点到即止, 分析片面。

(二) 亲子关系教育的优势

语文作为一门基础学科, 在中职学校受众广泛, 它的人文性与学生生活息息相关, 能帮助学生提升人文素养、形成正确的价值观和家庭观。教师带领学生通过朗读对话、分析心理活动、角色扮演等多种手段深挖文本, 优化文中亲子关系, 能让学生更好地反思自身亲子关系, 修复亲子矛盾。语文课堂, 在开展中职亲子教育方面有着得天独厚的优势。

(三) 亲子关系教育的迫切

在埃里克森的人格发展理论中, 中职生

正处于“两性期”。这一阶段最主要的任务就是发展“同一性”, 形成统一人格, 为下一阶段学生组建家庭做好准备。开展亲子教育, 能帮助中职生家庭优化亲子模式, 提供更多家庭心理支持。同时, 为学生成年后组建小家庭提供优质亲子关系模板。近几年, 学生心理高危事件频发, 国家和社会对亲子关系越来越重视。自复课以来, 浙江省教育厅组织了多场线上亲子关系讲座, 均收获强烈反响。这也说明, 仅仅依靠中职心理课堂进行亲子关系教育已不能满足学生和父母的需求。

三、中职语文课堂亲子关系教育的几点尝试(以《清兵卫与葫芦》为例)

(一) 选课依据

在中职语文教材中, 有描写复杂矛盾型亲子关系的《雷雨》、有描述平凡而伟大母爱的《我的母亲》、有记录母子三人互相扶持共渡难关的《一碗清汤荞麦面》。选择合适的文本, 是开展亲子关系教育的基础。

1、亲子关系简单

以我校为例, 学生每周三节语文课, 课时量远远少于普高。若选择一篇亲子关系复杂的文本, 教学过程会很长。中职生的学习专注力、坚持力较普高学生又有欠缺, 学生会对复杂的亲子关系和层层分析文本失去兴趣。

2、贴近中职生生活

当今中职家庭呈多样化, 有独生子女、二胎、多子女家庭等, 不良亲子关系家庭有单亲、离异、孤儿、留守家庭等。学生丰富的心理需求造成亲子关系更具复杂性。选择贴近学生生活的文本最能引起他们的学习兴趣。

3、可以进行多角度讨论

中职语文亲子课堂文本不在多而在精。篇目上的少而精能避免学生因频繁教学产生厌烦。篇幅上的短而精能让教师把握有限的课时, 从多个角度分析文本中的亲子关系, 并进行优化。

笔者选择了日本作家志贺直哉的《清兵卫与葫芦》。首先, 它的篇幅短小精悍, 语

言精炼,情节具有“摇摆”。其次,文中亲子关系简单,父母和孩子。情节也简单,围绕清兵卫热衷收藏葫芦展开。再次,清兵卫的兴趣与父母的不理解产生矛盾,贴近学生生活。这是一篇很适合进行中职亲子教育的文本。

(二) 课前准备

中职学校各班学情差别较大。3+2、高职高考、技师班的学生入学时分数较高,语文基础较扎实。高级工、普通三年制班的学生语文基础较薄弱。不同的专业,男女生比例不同。汽修、机械等专业多为全男生班,财会、旅游等专业女生较多。物流等专业男女各占一半。高年级学生比低年级学生应对人际问题更沉稳,语言表达更清晰。经过实践,笔者发现在整体成绩较高的班级中,亲子关系较好的家庭较多。在女生较多的班级中,分析人物情感更能引起共情。教师应与班主任沟通,全面了解学情。

(三) 课堂教学

1、引导学生和人物产生共鸣

在教学中,只有与文中人物产生共鸣,学生才愿意进入人物内心。教学时,笔者要求学生寻找与清兵卫的相似之处。中职生大多热衷玩网络游戏。这个爱好得不到家长的认可,也被教师们诟病。但在学生眼中,游戏不仅能让他们获得自信,更能成为交朋友的通行证。一些技术好的学生还可以借此获取费用,受到同学追捧。这和清兵卫一样,爱好得不到父母和教员的认可。可他养的葫芦却被收藏家认可,卖了个好价钱。在文中,父亲砸葫芦这一情节与父母砸学生手机、电脑时的情景何其相似。清兵卫的不满和委屈与学生心里的不满和委屈形成了共鸣。为下一步剖析人物、探讨亲子关系打好了感情基础。

2、用朗读对话、分析心理活动和角色扮演走进人物

《清兵卫与葫芦》中,人物的心理活动都隐藏在语言和动作之后。笔者带领学生通过朗读对话、分析心理活动和角色扮演,分三步走进人物。

① 朗读对话。通过朗读对话,探讨人物。

父亲在谈到清兵卫爱葫芦时很不高兴:“一个小孩子,却喜欢这种玩意……”,在与客人谈论名家葫芦时,表示赞叹:“……,那才是出色的呢。”父亲持不同态度,是因为他认为12岁的清兵卫不适合玩葫芦。其一玩葫芦是成人的爱好,其二学生玩葫芦是玩物丧志,其三清兵卫玩的不是主流葫芦。当清兵卫发表对葫芦的看法时,父亲圆睁着眼呵叱:“什么话,你懂得什么,也来多嘴!”从此处不难看出,在他心里,儿子还是个没什么见识的小孩。当教员断言清兵卫将来没有出息后,他发怒揍了儿子一顿:“像你这种家伙,赶快给我滚蛋吧。”此时,我们看到的是一位对儿子怒其不争的父亲。还可以看出,父亲没有任何亲子沟通技巧,对儿子的教育方式简单粗暴。

母亲听到清兵卫将来没有出息后,“哭了起来,唠唠叨叨发了许多没意味的怨言。”由此可见,在儿子眼里这是个絮叨、没什么见识的母亲。母子间没有互动,母亲处于隐形状态。

清兵卫对自己的葫芦是自信的。“这样的好呀。”“那种葫芦我可不喜欢,不过大一点就是了。”可是为什么好,他却说不出所以然。可见清兵卫也不擅沟通。

② 分析心理活动。在学生朗读对话的基础上分析亲子三人的心理活动。

父亲砸葫芦时,清兵卫只是脸色发青,不敢做声。学生很快能分析出清兵卫悲愤、痛苦、害怕的心理状态。此时,母亲既心疼,又埋怨儿子,不敢在丈夫面前插嘴。父亲则被对儿子的失望、恼怒情绪所控制。学生还为父亲补充了对话:“叫你不要玩葫芦,你偏要玩。现在倒好,影响了学习,教员都说你以后没出息。我一天到晚挣些辛苦钱让你上学,你就是这样去给老子学的?我砸,都给你砸碎了,让你玩,让你玩!”

笔者通过授课发现,在这一环节,3+2、高职和技师等语文基础较扎实的班级能更快地找准亲子三人的心理活动,分析更为细腻。

③角色扮演。学生进行角色扮演,使自己对人物的分析更精准。

角色扮演,应放在 3+2、高职和技师等学有余力、教学时间富裕的班级中开展。没有余力的班级就扎扎实实把前面朗读对话、分析心理活动两步做好。

学生在角色扮演前,要细细分析人物的身份、年龄、性格。表演时,可以根据自己的理解加一些对话、动作,使人物更加丰满。展示采用比赛形式,学生点评,学生打分,选出最佳表演者。通过展示和点评,帮助学生完善对人物的理解,分析文中亲子类型。

经过讨论,学生认为清兵卫家是专制型亲子关系。家长对孩子进行严格控制管理,不采纳孩子的任何意见和想法,也很少与孩子交流。这种亲子关系类型在中职生家庭中占很大的比例。

3、调整亲子关系

①调整人物的对话和行为

学生发现清兵卫家的亲子问题,双方都有责任。要调整亲子关系,最好的方式是调整双方的对话和行为。

责任最大的是父母,父亲的专制和母亲的隐形造成了家里父亲一言堂的现象。如果父亲能在教员告状后进行调整,先到外屋冷静冷静,再问清兵卫:“爸爸想听你说说,到底是怎么回事……”如果此时母亲能拦住父亲的怒火,帮助父子进行沟通,清兵卫就不会变成一听见父亲呵斥就沉默不语的孩子。

清兵卫也有问题。他不敢亲子沟通,看不到父亲怒火之后是对他的期望和爱意,一遇到亲子冲突就沉默不语。清兵卫上课玩葫芦,影响了学习,父亲才会动手砸葫芦。清兵卫没能明白这一点。如果他能约束自己,努力学习,能在父亲发怒后清晰明了地进行沟通,可能就不会有葫芦被砸的结果。

②利用文本中的“摇摆”

文中父亲、客人、清兵卫谈葫芦是一个对话“摇摆”。父亲和客人对清兵卫的葫芦样式不认可,形成亲子间审美对立。这是一次“摇摆”。父亲和客人对名家葫芦赞赏,

清兵卫插嘴表达对葫芦的看法。这是第二次“摇摆”。这些“摇摆”让人物对话充满张力,也给调整亲子关系提供了可操作空间。

如果父亲懂得亲子教育技巧,可以在与客人交流时表达对儿子学业的期待。也可以鼓励清兵卫与客人交流收藏葫芦的见解,借机完成一次高质量的亲子沟通。

④总结优质亲子关系模板

总结阶段,教师可以引入中国著名亲子关系专家董进宇先生的“学习型家庭”理念。亲子间要保持高质量的沟通,要给孩子无条件的爱,要多鼓励、多表扬、多理解、多陪伴,孩子犯错后要注意批评方式,帮助孩子真正认识到错误并改正。家长要培养孩子的自尊心、自信心、责任心、进取精神、学习兴趣和好习惯。孩子也要注意与父母的沟通方式,理解父母,帮父母分担,不沾染恶习,努力学习。这样的亲子关系,是中职生向往的,也是中职家长们期望的。同时,教师还要告诉学生,亲子模式还会传给下一代。所以,优质亲子关系能影响人的一生。

4、作业

用作业巩固课堂成果。冰冻三尺非一日之寒,中职家庭现有亲子模式已长期存在学生的潜意识中。沟通是破冰的第一步。沟通可以拉近亲子距离,也可以为调整预热。在布置作业时,教师要求学生借视频或音频进行一次亲子沟通,与父母说说心里话。让学生主动走出调整亲子模式的第一步。

(四) 课后反馈

《清兵卫与葫芦》选自浙江省中等职业学校实验教材第一册,是笔者对中职语文课堂亲子教育的一次尝试。笔者分别在 3 个班(财会 3+2、汽修高级工、物流三年制班)进行授课。其中,财会 3+2 班和汽修高级工班教学效果较好,完成作业质量较高。

课后,学生均反馈这节课打破了他们的惯性思维,学到可以换个方式与父母沟通。这次教学,学生借清兵卫的家庭看到了自己家庭中的亲子问题,看到了在亲子沟通方面的不足,也意识到通过改变亲子对话和行为、优化亲子关系的可能性。

作为班主任,笔者经过学生同意,将他们的作业发送给家长。不少家长都说平时一直把学生当成小孩子,没有关注到孩子的内心需求,遇事又要求孩子懂事能干。现在要及时调整养育方式,帮助学生更好地成长。

四、中职语文课堂亲子关系教育的几点思考

(一) 对教师的要求

1、深入挖掘文本

王荣生教授说过:“阅读教学的内容就是抓住文本的精华、精髓。”在进行教学时,教师不能只片面地引导学生去感知人物,只强调一方对另一方的爱。要从不同的亲子角度去挖掘文本,深层次解读这些动作、对话、情节后面的亲子关系。

2、精心设计教学环节

教学形式要灵活多样。可以使用播放音乐、表演情景剧、观看视频、展示图片等形式创设课堂情境。也可以采用学生讲授、组内探究、分组辩论等形式开展教学。教师甚至可以邀请家长参与课堂教学,倾听双方心声。

3、具有较强的情绪带动能力

教师在教学时主攻情感,要求自身具有较强的情绪带动能力。如果教师只是干巴巴地描绘,不懂得层层递进引导学生感受人物感情,就不能真正带动学生。

(二) 对学校和社会的要求

优化中职亲子关系仅仅靠几节语文课

不可能完成,这需要学校的帮助和社会的引导。

学校应把亲子教育当成一项长期工作,普及亲子教育,提供亲子指导。还应组织相应的社会实践和线上线下的家校联动。学校还应为有亲子困惑的学生和家长提供心理咨询及转介服务。

亲子问题是一个社会问题。近几年,全国各地开展了形式多样的青少年心理健康护航行动。各种媒体也加大对亲子关系教育的宣传力度。笔者相信,若能多讲讲亲情,少讲讲离异,将会营造一种珍爱家庭、珍视亲子关系的社会氛围。

(三) 对父母的要求

父母是亲子关系的主导者和掌控者。即使学生主动沟通,若父母不接受不改变,也无法动摇原有的亲子模式。中职学校中,大部分父母爱学生,也愿意为学生而改变。这类父母通过亲子学习和实践,可以不同程度地缓和亲子矛盾。但一些离异、留守、父母有精神疾病、家暴的家庭就需要将家庭中的祖辈和近亲属也纳入亲子教育范围。

北京师范大学赵忠心教授曾说:“亲子教育是‘人之初’的教育,是给人生打‘底色’的教育,是儿童、青少年健康成长的奠基工程。”中职教师借助语文课堂开展亲子教育,能帮助亲子双方掌握相处技巧、优化亲子关系、缓解家庭矛盾,帮助中职生“扣好人生第一粒扣子”。

参考文献

[1] 欧治华. 试论语文情感教育[D]. 湖南师范大学, 2001.

[2] 杨曼. 在初中语文教学中实施亲情教育的研究[D]. 河北师范大学, 2010

强制戒毒人员自尊水平和社会支持对其复吸倾向的影响

义乌市树人中学 宋超平 17816780036 747642244@qq.com 322011

湖州师范学院 胡雯颖 17280301762 1528158375@qq.com 313000

湖州师范学院 陈睿婷 18988321786 1551047554@qq.com 313000

摘要 为探究强制戒毒人员自尊水平、社会支持现状及其对复吸倾向的影响,本研究采用了自尊量表 (SES)、强者戒毒者复吸倾向性心理调查表、社会支持评定量表 (SSRS),对强制戒毒人员进行调查。研究结果显示:(1)强制戒毒人员自尊水平低于正常社会人员。(2)强制戒毒人员社会支持低于正常社会人员,在变量职业、婚恋状态、戒毒次数上存在显著差异。(3)强制戒毒人员复吸倾向水平相对较低,其在戒毒次数变量上存在显著差异。(4)强制戒毒人员自尊水平与复吸倾向显著正相关,社会支持与复吸倾向显著负相关;复吸倾向在高自尊、低自尊、高社会支持、低社会支持上不存在显著差异。

关键词 强制戒毒人员 社会支持 自尊 复吸倾向

Effect of forced drug self-esteem levels and social support on their relapse tendencies

Abstract: To explore the problem of self-esteem, the status of social support and its influence on relapse tendency, this study adopted the self-esteem scale (SES), strong addicts relapse tendency psychological questionnaire, and social support rating scale (SSRS) to have an investigation on the forced patients abstained from drugs. The study results showed that: (1) the self-esteem level of compulsory drug addicts is lower than that of normal social personnel. (2) The social support of compulsory drug addicts is lower than that of normal social personnel, and there are significant differences in the variable occupation, love and marriage status, and the number of drug addicts. (3) The relapse tendency level of compulsory drug addicts is relatively low, and there are significant differences in the number of drug addicts. (4) The self-esteem level is significantly positively correlated with relapse tendency, and the social support and relapse tendency; there are no significant differences in high self-esteem, low self-esteem, high social support and low social support.

Key words: compulsory detoxification person, social support, self-esteem, relapse tendency

1 引言

随着经济全球化和社会信息化的加快发展,毒品问题泛滥、蔓延。经过不懈努力,中国毒品滥用形势好转,但全球范围形势严峻,我们仍然不可掉以轻心!毒品除了给吸毒者自己和家人带来严重危害,还诱发偷窃、抢劫、诈骗等一系列违法犯罪活动。长期滥用合成毒品极易诱发精神疾病,由此引发自我伤害、暴力攻击他人、吸毒驾驶机动车等危险事件,给公共安全带来风险隐患,因此戒毒刻不容缓。

强戒人员一般会在戒毒所或者戒毒医

院经历两年的系统戒毒,确保其戒断后才会回归家庭、社会,但在脱毒治疗成功后,很大部分人会因为种种原因重新吸食、注射毒品。资料显示,在经济发达的西方国家,戒毒人员复吸率达 80%以上,我国更是整体复吸率超 90%^[1],对于戒毒工作来说降低复吸率是重点也是难点。有很多心理学和社会工作学者针对降低戒毒人员复吸率、影响戒毒人员回归社会、复吸的社会和心理因素等方面展开研究,有研究发现戒毒人员的自尊和戒毒效能感正相关,和毒品渴求感显著负相关^[2],与此相反,有研究发现自尊与复吸行

为无显著关系,与戒毒动机显著负相关^[3-4]。另有研究表明,较大部分强制戒毒人员在客观支持、主观支持和对支持的利用度这三个维度上的得分都显著低于正常人群,这说明强制隔离戒毒的吸毒者与正常人群相比所获得的客观实际的支持和主观体验到的支持少,表明强戒人员在周围环境中非常缺乏必要的社会支持,而在仅有的社会支持里其资源利用度也较低^[5-6]。这导致他们很容易再一次接触吸毒的圈子,极大程度上增加其复吸的可能性。

目前有学者分别对戒毒人员复吸倾向、社会支持、自尊水平进行研究,有研究结果

表示社会支持和自尊分别对复吸倾向有影响,但关于自尊对复吸倾向的影响结果不一,本研究将探究自尊、社会支持对复吸倾向的影响,为毒品复吸防治工作提供实证参考。

2 研究方法

2.1 研究对象

采用问卷调查法,根据方便取样原则随机抽取某戒毒所两个戒毒中队的强制戒毒人员,共发放问卷 250 份,回收问卷 220 份,剔除掉问卷中出现明显多选、漏选的被试问卷,共回收有效问卷 184 份,有效率为 73.6%。具体样本见表 2-1。

表 2-1 某市第一戒毒所男性戒毒人员基本情况

变量	人数	百分比	变量	人数	百分比		
年龄	17—35 岁	67	36.41	文化程度	初中以下	144	78.26
	36—65 岁	117	63.59		初中以上	40	21.74
婚恋状况	未婚	77	41.85	年收入	无收入	79	42.93
	头婚	37	20.22		1—3000	43	23.37
	丧偶或离异未再婚	54	29.35		3000—6000	23	12.50
	丧偶或离异再婚	16	8.58		6000 及以上	39	21.20
职业	公务员或科技人员	7	3.80	戒毒次数	1 次	57	30.98
	企事业管理人员	7	3.80		2 次	33	17.93
	体力劳动者	21	11.42		3 次	42	22.83
	无固定职业	62	33.70		4—5 次	41	22.28
	其他	87	47.28		6 次及以上	11	5.98

2.2 研究工具

2.2.1 自尊水平量表

罗森伯格(Rosenberg)在 1965 年编制的《自尊量表》(self-esteem scale, SES),共包含 10 个题目,所测项目为单一维度,考察的是个体的整体自尊。其中 1、2、4、6、7 为正向计分,3、5、8、9、10 为反向计分;

分 4 级评分:“非常同意”计 4 分,“同意”计 3 分,“不同意”计 2 分,“非常不同意”计 1 分。总分越高说明自尊水平越高。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.712,效度为 0.725,具有良好的信效度。

2.2.2 复吸倾向量表

耿文秀教授编制的《强制戒毒者复吸倾

向性心理调查表》，共包括 18 个题目，所测项目为单一维度，采用六级计分法，0 表示最轻，5 表示程度最重，每题得分相加得到复吸倾向自评总分，总分越高表示复吸倾向越高，总分越低表示复吸倾向性越低。本研究中该量表的 Cronbach' s α 系数为 0.848，效度为 0.835，具有良好的信效度。

2.2.3 社会支持量表

肖水源于 1993 年编制的《社会支持评定量表》(SSRS)，共包含 10 个题目，分为主观支持、客观支持和对支持的利用度三个维度，大部分题目四点计分，个别题目按选择数量酌情计总分，十个条目得分之和即为

量表的总分，得分值越高，表示社会支持水平越高。本研究中该量表的 Cronbach' s α 系数为 0.793，效度为 0.692，具有良好的信效度。

2.3 统计分析

利用 SPSS 24.0 软件，以独立样本 T 检验、单因素方差分析、非参数检验等方法进行分析。

3 结果与分析

3.1 强制戒毒人员自尊水平现状分析

3.1.1 强制戒毒人员自尊水平总体分布情况

表 3-1 自尊水平总体分布情况 (n=184)

	最小值	最大值	男性戒毒人员	健康人群 ^[7]	t	p
自尊水平总分	11	33	23.28±3.78	27.94±3.58	83.51	0.00

由表 3-1 可知：强制戒毒人员自尊水平总分最小值为 11，最大值为 33，平均值为 23.28，在任旭林、赵建明研究中表明，正常人自尊评分为 27.94±3.58，两者比较发现戒毒人员自尊水平低于正常社会人员，且差异显著。

3.1.2 强制戒毒人员自尊水平在人口学变量上的差异

通过对自尊水平与其人口学变量的统计学分析发现，自尊水平在人口学变量年龄

($t=-1.007$ ， $p=0.283>0.05$)、职业 ($F=0.803$ ， $p=0.549>0.05$)、婚恋状态 ($F=0.252$ ， $p=0.86>0.05$)、文化程度 ($t=1.426$ ， $p=0.155>0.05$)、收入 ($F=0.310$ ， $p=0.818>0.05$)、戒毒次数上 ($F=1.228$ ， $p=0.30>0.05$) 均不存在显著差异。

3.2 强制戒毒人员社会支持现状分析

3.2.1 强制戒毒人员社会支持总体分布情况

表 3-2 社会支持总体分布情况 (n=184)

	最小值	最大值	男性戒毒人员	健康人群 ^[8]	t	p
客观支持	1	13	5.42±2.324	10.20±2.57	31.65	0.00
主观支持	7	33	20.64±5.703	24.25±3.59	49.09	0.00
支持利用度	3	12	6.34±1.998	7.85±1.91	43.06	0.00
社会支持总分	14	54	32.40±7.888	42.33±6.18	55.72	0.00

由表 3-2 可知：强制戒毒人员社会支持总分最小值为 14，最大值为 54，平均值为 32.4，通过比较发现戒毒人员社会支持总分、客观支持、主观支持、支持利用度均低于正常社会人员。

3.2.2 强制戒毒人员社会支持在人口学变量上的差异

通过对社会支持与其人口学变量的统计学分析发现，社会支持在人口学变量年龄

($F=2.915$ ， $p=0.089>0.05$)、收入 ($F=0.287$ ， $p=0.616>0.05$)、文化程度上 ($t=-0.908$ ， $p=0.365>0.05$) 不存在显著差异，其中客观支持在文化上 ($t=-2.548$ ， $p=0.012<0.05$) 存在显著差异；在职业、婚恋状态、戒毒次数均存在显著差异，具体如下表。

(1) 不同职业戒毒人员社会支持的差异检验

表 3-3 不同职业戒毒人员社会支持的差异检验

	脑力劳动者 (n=14)	体力劳动者 (n=21)	无固定职业 (n=62)	其他 (n=87)	F	p
	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD		
客观支持	5.290±2.972	5.660±2.479	5.280±2.547	5.490±2.022	0.189	0.904
主观支持	19.540±7.116	20.310±5.702	18.520±5.847	22.400±4.811	6.32	0.000
支持利用度	6.320±1.996	5.920±2.059	5.700±2.011	6.910±1.836	5.122	0.002
社会支持总分	31.143±9.740	31.886±7.420	29.498±8.507	34.799±6.459	6.097	0.001

由表 3-3 可知: 戒毒人员的社会支持总分、主观支持、支持利用度在职业上存在显著差异 ($p < 0.05$); 通过事后检验发现在社会支持、主观支持上无固定职业者与其他存在显著差异 ($p = 0.000 < 0.001$), 在支持利

用上无固定职业与其他 ($p = 0.000 < 0.001$)、体力劳动者与其他 ($p = 0.037 < 0.05$) 均存在显著差异。

(2) 不同婚恋状态戒毒人员社会支持的差异检验

表 3-4 不同婚恋状态戒毒人员社会支持的差异检验

	未婚 (n=77)	头婚 (n=37)	离异或丧偶未再婚 (n=54)	离异或丧偶再婚 (n=16)	F	p
	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD		
客观支持	5.140±2.341	5.420±2.073	5.550±2.374	6.360±2.549	1.297	0.277
主观支持	19.280±5.515	22.200±5.466	20.520±6.020	23.960±3.950	4.430	0.005
支持利用度	6.050±1.837	6.840±1.864	6.260±2.214	6.910±1.615	1.805	0.005
社会支持总分	30.468±7.658	34.459±7.745	32.324±8.118	37.219±5.546	4.634	0.004

由表 3-4 可知: 戒毒人员的主观支持、支持利用度和社会支持总分在婚恋状态上存在显著差异 ($p < 0.05$); 通过事后检验发现在主观支持上未婚和头婚 ($p = 0.009 < 0.05$)、离异或丧偶再婚 ($p = 0.003 < 0.05$) 存在显著差异, 离异或丧偶未再婚和离异或丧偶再婚 ($p = 0.031 < 0.05$) 存在显著差异, 在支持利用度上未婚和头婚

($p = 0.047 < 0.05$) 存在显著差异, 在社会支持总分上未婚和头婚 ($p = 0.01 < 0.05$)、离异或丧偶再婚 ($p = 0.002 < 0.05$) 存在显著差异, 离异或丧偶未再婚和离异或丧偶再婚 ($p = 0.026 < 0.05$) 存在显著差异。

(3) 不同戒毒次数戒毒人员社会支持的差异检验

表 3-5 不同戒毒次数戒毒人员社会支持的差异检验

	1 次 (n=52)	2 次 (n=32)	3 次 (n=41)	4-5 次(n=40)	6 次以上 (n=19)	F	p
	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD		
客观支持	5.410±2.319	5.970±2.359	5.590±2.519	4.870±1.771	5.320±2.810	1.07	0.37
支持						3	2

主观支持	22.040±5.053	22.200±6.674	20.090±5.700	19.610±5.479	17.530±4.587	3.39	0.01
支持利用度	6.690±1.925	6.550±2.084	5.930±1.804	6.600±2.184	5.390±1.768	2.20	0.07
社会支持总分	34.144±7.087	34.719±8.648	31.612±8.152	31.073±7.268	28.237±7.576	3.18	0.01

由表 3-5 可知: 戒毒人员的主观支持和社会支持总分在戒毒次数上存在显著差异 ($p < 0.05$), 客观支持和支持利用度在戒毒次数上不存在显著差异 ($p > 0.05$); 通过事后检验发现在客观支持上 2 次和 4-5 次 ($p = 0.048 < 0.05$) 存在显著差异, 在支持利用度上 6 次和 1 次 ($p = 0.015 < 0.05$)、2 次 ($p = 0.045 < 0.05$)、4-5 次 ($p = 0.03 < 0.05$) 存在显著差异, 在主观支持上 1 次和 4-5 次

($p = 0.039 < 0.05$)、6 次 ($p = 0.003 < 0.05$) 存在显著差异, 2 次和 6 次 ($p = 0.004 < 0.05$) 存在显著差异, 在社会支持总分上 1 次和 6 次 ($p = 0.005 < 0.05$) 存在显著差异, 2 次和 4-5 次 ($p = 0.048 < 0.05$)、6 次 ($p = 0.004 < 0.05$) 存在显著差异。

3.3 强制戒毒人员复吸倾向现状分析

3.3.1 强制戒毒人员复吸倾向总体分布情况

表 3-6 复吸倾向总体分布情况

	最小值	最大值	平均值	众数	中位数	标准差	方差	百分位数 (75%)
复吸倾向总分	0	80	22.12	21	21	12.1	146.42	26

由表 3-6 可知: 强制戒毒人员复吸倾向总分最小值为 0, 最大值为 80, 平均值为 22.12, 众数和中位数均为 21, 有 75% 的人分数小于 26, 综合以上数据可知该戒毒群体复吸倾向相对较低。

3.3.2 强制戒毒人员复吸倾向在人口学变量上的差异

将复吸倾向与人口学变量进行差异检验发现复吸倾向在人口学变量年龄

($t = 0.816, p = 0.416 > 0.05$)、职业 ($F = 1.689, p = 0.171 > 0.05$)、婚恋状态 ($F = 0.646, p = 0.586 > 0.05$)、文化程度 ($t = -0.441, p = 0.66 > 0.05$)、收入 ($F = 0.048, p = 0.986 > 0.05$) 上均不存在显著差异; 在戒毒次数上存在显著差异, 具体如下表。

(1) 不同戒毒次数戒毒人员复吸倾向的差异检验

表 3-7 不同戒毒次数戒毒人员复吸倾向的差异检验

	1 次 (n=52)	2 次 (n=32)	3 次 (n=41)	4-5 次 (n=40)	6 次以上 (n=19)	F	p
	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD		
复吸倾向总分	18.500±7.516	22.469±12.870	21.293±11.497	25.868±14.765	25.358±13.975	2.606	0.037

由表 3-7 可知: 戒毒人员复吸倾向在戒毒次数上存在显著差异 ($p < 0.05$); 通过事后检验发现在戒毒次数上 1 次和 4-5 次 ($p = 0.004 < 0.05$)、6 次 ($p = 0.033 < 0.05$)

存在显著差异。

3.4 戒毒人员自尊水平、社会支持和复吸倾向的关系分析

表 3-8 戒毒人员自尊水平、社会支持和复吸倾向的相关分析

	客观支持	主观支持	支持利用度	社会支持总分	自尊水平	复吸倾向
复吸倾向	-0.05	-0.086	-0.074	-.108*	.155**	1

* 在 0.05 级别 (双尾), 相关性显著。 ** 在 0.01 级别 (双尾), 相关性显著。

由表 3-8 可知: 戒毒人员复吸倾向在自尊水平、社会支持存在显著相关 ($p < 0.05$)。

表 3-9 不同自尊水平戒毒人员复吸倾向的差异检验

	低自尊 M±SD	高自尊 M±SD	t	p
复吸倾向	20.96±12.36	23.19±11.83	1.249	0.213

由表 3-9 可知: 戒毒人员不同自尊水平在复吸倾向上不存在显著差异, 其中自尊评定标准分 $Z \geq 0$ 的被试被划分为高自尊组, $Z < 0$ 的被划分为低自尊组。

表 3-10 不同社会支持戒毒人员复吸倾向的差异检验

	低社会支持 M±SD	高社会支持 M±SD	t	p
复吸倾向	20.70±7.62	23.72±10.75	1.564	0.121

由表 3-10 可知: 戒毒人员不同社会支持在复吸倾向上不存在显著差异, 其中社会支持升序排列前 25% 被划分为低社会支持, 后 25% 被划分为高社会支持。

4 讨论与分析

4.1 强制戒毒人员自尊水平现状及人口统计学差异分析

在本研究中, 强制戒毒人员自尊水平处于较低水平。在任旭林、赵建明的研究中发现正常人的自尊评分为 $27.94 \pm 3.58^{[7]}$, 本研究对某市第一戒毒所戒毒人员自尊调查研究结果表明, 该群体自尊水平为 23.28 ± 3.78 , 与正常社会人员相比较低, 这与陈江媛^[9]、杨玲^[10]的结论相一致, 强制戒毒人员自尊水平低于正常人群, 且差异显著。李鹏程^[11]的研究表明与正常人群相比戒毒人员自尊水平明显较低, 进一步研究发现, 吸毒者自尊水平与其吸毒时间存在相关, 吸毒时间越长自尊水平越低。自尊水平在人口学变量(年龄、职业、婚恋状态、年收入、文化程度、戒毒次数)上均不存在显著差异, 这与李鹏程^[11]的研究结论相似。自尊是个体对自我的情感性评价, 是对自我价值的肯定和接纳, 反映了自我评价的水平^[10], 通过对 184 例强制戒毒者的调查和描述性统计分析, 发现 78.26% 的戒毒者为初中以下文化程度, 41.84% 和 29.35% 的戒毒者为未婚或离异或丧偶未再婚, 33.7% 和 47.28% 的戒毒者为无固定职业或其他, 42.93% 和 35.87% 戒毒者为无收入者或收入低于 3000 元/年, 有关研究表明, 教育程度低、无业、未婚者在吸毒

人群中占大多数^[12], 本研究统计结论与之相似; 戒毒者戒毒次数对自尊不存在显著影响, 即戒毒人员的自尊水平不会因为戒毒次数变化而变化。

4.2 强制戒毒人员社会支持现状及人口统计学差异分析

在本研究中, 强制戒毒人员社会支持处于较低水平。毒品依赖者从社会关系中得到社会支持低于同龄未吸毒的人, 他们得到的客观支持、主观支持和支持利用度都较低, 这直接影响了戒毒人员的心理健康^{[8][13]}, 戒毒者社会支持越高其戒毒成功回归社会生活的可能性就越大, 因此对于戒毒者来说, 必须重视社会支持对其的影响, 一方面给予他们切实有效的社会支持, 另一方面要增强他们对支持的依赖, 提高对支持的利用^[14]。社会支持在人口学变量年龄、文化程度、收入上不存在显著差异, 这与前人研究有出入, 刘国艳研究显示不同文化程度强戒人员在社会支持上存在显著差异, 可能是由于在其研究中对文化程度的划分与本研究不同且其是对女性强戒人员进行研究, 性别不同也会造成差异; 在变量职业、婚恋状态、戒毒次数上存在显著差异 ($p < 0.05$), 通过事后检验发现在社会支持总分上离异或丧偶未再婚和离异或丧偶再婚存在显著差异, 即不同婚姻状态对其社会支持有影响, 这也与前人研究结论相似, 戒毒者社会支持有 85% 来自妻子、朋友, 稳定的工作能让戒毒者更快融入社会, 且可以帮助其提升自我价值感, 增加社会支持, 肖梦星在研究中发现

戒毒人员的戒毒次数与社会支持呈现显著负相关,即戒毒人员的社会支持越高其复吸次数越少,反之戒毒人员的社会支持越低其复吸次数越高^[5],戒毒者戒毒成功后回到社会中得到的社会支持越大,复吸可能性就越小,复吸次数也越少。

4.3 强制戒毒人员复吸倾向现状及人口统计学差异分析

在本研究中,戒毒人员复吸倾向相对较低(中位数=众数=21<平均数=22.12)。我国戒毒人员复吸率整体超 90%^[11],这与本研究结论不一致,可能是因为戒毒人员是在强制戒毒期间填写的问卷,所处环境影响了他们对毒品的态度和自己复吸的信心。而整体复吸率是指戒毒人员戒断回归社会后再次吸食毒品的概率,因此两者存在差异。强制戒毒人员复吸倾向在人口学变量年龄、职业、婚恋状态、年收入、文化程度上不存在显著差异($p>0.05$),这与前人研究结论相一致,不同年龄、不同婚恋状态、不同文化程度的戒毒人员,其复吸倾向没有显著差异,这从侧面表明,毒品对于不同的人群的影响效应是一致的^[15];戒毒人员复吸倾向在戒毒次数变量上存在正相关($p<0.05$),即戒毒次数越多其复吸倾向越高,这与前人研究有相似之处,吸毒后所带来的快感和戒断伴随的不愉快体验都在不断强化吸毒人员的吸毒行为^[16],随着其戒毒次数增加,戒断后的再次复吸对其复吸行为无意间形成了随机强化,导致其复吸行为随戒毒次数增加而增加。

4.4 强制戒毒人员自尊水平、社会支持和复吸倾向的关系分析

本研究将戒毒人员的自尊水平和不同自尊水平(高自尊、低自尊)与其复吸倾向进行相关分析,结果发现戒毒人员复吸倾向在不同自尊水平上不存在显著差异;自尊水平与其复吸倾向呈显著正相关,该研究结论与前人研究结论相反,钟伟芳的研究结论表明戒毒者自尊水平与复吸行为存在显著负相关,即戒毒者自尊水平越高其发生复吸行为的可能就越低,提高戒毒人员的自尊,有助于降低其复吸风险,提高戒毒效果^[17],在

本研究中戒毒者自尊水平与复吸倾向呈现正相关有可能是因为被试是在戒毒期间填写的问卷,在戒毒过程中通过戒毒所的帮助其对毒品的态度、对自我的肯定有所改变,而自尊水平和复吸倾向都是戒毒者自评的,因此其填写时自我评价较高,从而使其自评自尊水平相对较高而复吸倾向相对较低。

通过将戒毒人员的社会支持各维度、社会支持总分以及不同社会支持水平(高社会支持、低社会支持)与其复吸倾向进行相关分析,结果发现戒毒人员复吸倾向在不同社会水平上不存在显著差异;社会支持总分与其复吸倾向呈现显著负相关。这与以往研究结果相一致,以往研究表明戒毒康复人员的社会支持越高,则他们的复吸倾向越低,良好的社会支持有利于其保持较长的操守^{[18][19]}。社会支持程度越高,用毒频率越少,其对吸毒欲的自控力越高^[20],相反,社会关系不融洽、朋友的药物滥用行为或犯罪行为都会增加其复吸的可能^[21]。戒毒人员的社会支持水平越低,他们在阶段回归社会受挫时能得到和利用的支持及帮助就越少,导致他们更倾向于选择回避或复吸的方式来暂时逃避现实。

5 结论

本研究探讨了男性强制戒毒人员自尊水平、社会支持、复吸倾向的现状及其人口统计学差异分析,自尊水平、社会支持与复吸倾向的关系得出以下结论:

(1) 强制戒毒人员自尊水平低于正常社会人员。其在人口统计学差异分析中不存在显著差异。

(2) 强制戒毒人员社会支持低于正常社会人员。其在人口学变量年龄、文化程度、收入上不存在显著差异,在变量职业、婚恋状态、戒毒次数上存在显著差异。

(3) 强制戒毒人员复吸倾向水平相对较低。其在人口学变量年龄、职业、婚恋状态、年收入、文化程度上不存在显著差异,在戒毒次数变量上存在显著差异。

(4) 强制戒毒人员自尊水平与复吸倾

向显著正相关, 社会支持与复吸倾向显著负支持上均不存在显著差异。
相关; 复吸倾向在高低自尊水平、高低社会

参考文献

- [1]. 王璐. 关于降低戒毒复吸率的几点思考[J]. 今日中国论坛, 2013, (4): 120-121.
- [2]. 殷素梅, 张锋, 沈模卫, 等. 海洛因依赖性人格概念的建构及其与心理健康的关系[J]. 中国药物依赖性杂志, 2005, 14(2): 112-116.
- [3]. 曲如杰, 林霖, 王文忠. 吸毒者心理健康状况及与复吸原因的关系[J]. 中国临床心理学杂志, 2006, 14(1): 55-57.
- [4]. 肖梦星. 戒毒人员社会支持、自尊和戒毒动机的关系及干预研究[D]. 西南大学, 2016.
- [5]. 安琼花. 戒毒人员社会支持状况与复吸行为的关系研究[D]. 华中师范大学, 2019.
- [6]. 姜丽娜, 应柳华, 杨波. 男性戒毒劳教人员社会支持状况调查[J]. 中国健康心理学杂志, 2012, 12: 1779-1782.
- [7]. 任旭林, 赵建明. 吸毒人群与正常人群自尊的对比研究[J]. 健康心理学杂志, 2002(05): 375-377.
- [8]. 杨玲, 崔指晨. 193 例戒毒者人格类型及其与自尊、社会支持和应对策略的关系[J]. 心理科学, 2003(06): 1034-1038.
- [9]. 陈江媛. 女性戒毒人员社会支持与自尊的调查及干预研究[D]. 上海师范大学, 2013.
- [10]. 杨玲, 刘基, 李丽丽. 吸毒者孤独感与自尊水平的调查与分析[J]. 西北师大学报(社会科学版), 2006(02): 105-108.
- [11]. 李鹏程. 吸毒者自尊水平、应对方式与吸毒行为的相关研究[J]. 中国社会医学杂志, 2006(04): 234-237.
- [12]. 陆崢, 吕倩, 薛丽燕, 蔡军, 赵敏. 180 例海洛因依赖者的临床特征及疗效分析[J]. 中国心理卫生杂志, 2001(05): 368-370.
- [13]. 杨玲, 李鹏程. 吸毒者回归社会的过程: 归属与认同的剥夺[J]. 心理学探新, 2007(02): 91-95.
- [14]. 陈亚通. 吸毒青少年回归过程中的社会支持体系研究——以宁波市为例[J]. 湖北警官学院学报, 2012, 25(04): 49-52.
- [15]. 张晶轩, 杨国愉, 赵梦雪, 王菲菲, 张莹. 正负性情绪、社会支持和冲动性对强制隔离戒毒人员复吸倾向的影响[J]. 第三军医大学学报, 2017, 39(15): 1594-1598.
- [16]. 张树军. 浅析戒毒人员复吸的原因与预防[J]. 决策探索(下半月), 2011(04): 39.
- [17]. 钟伟芳, 马洁, 侯伟. 人生意义感对戒毒人员复吸风险的影响: 自尊和抑郁感的链式中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2019, 27(03): 439-443.
- [18]. 周立健. 戒毒康复人员人际关系、社会支持与其复吸倾向的关系研究[D]. 湖南师范大学, 2016.
- [19]. 梁贻婷. 戒毒康复人员社会支持、心理健康与复吸倾向的关系研究[D]. 湖南师范大学, 2017.
- [20]. 韩卫, 姚斌, 付朋忍. 毒品依赖者成瘾行为及与社会支持的相关研究[J]. 中国行为医学科学, 2005(01): 85-86+88.
- [21]. Ellis B, Bernichon T, Yu P, et al. Effect of social support on substance abuse relapse in a residential treatment setting for women[J]. Evaluation and Program Planning, 2004, 27(2): 213-221.

执，故我在？

——团辅式八周正念对思维偏执型罪犯心理矫治的个案报告

范荣寿 张才俊

浙江省南湖监狱

摘要：对多次违规违纪、言语消极、思维偏执、有自杀和攻击倾向且被列为顽（危）罪犯的陈某，在个别心理咨询，建立良好咨访关系的基础上，开展团辅式八周正念辅导，提升其觉察能力，达到改变其不合理认知，改善其心理行为表现的目的。心理测试结果表明，团辅式八周正念辅导对偏执型顽（危）罪犯的心理矫治有良好的借鉴意义。

关键词：顽（危）罪犯；八周正念；心理矫治；偏执型人格障碍

1. 一般情况

1.1 一般资料

罪犯陈某，男，汉族，四川高县人，初中文化程度，出生于 1990 年 2 月。2018 年因盗窃罪被判处有期徒刑 7 年，2018 年 7 月 7 日入监，捕前系无业游民，五进宫累犯。

1.2 家庭情况

陈某家庭经济一般，从小与父母交流较少，家中还有一个姐姐，平时和姐姐关系较好。虽然父母健在但关系比较冷漠，因自己多次犯罪而伤害家人导致其父母也对其不管不问，冷淡漠然，亲友唾弃疏远。自从入狱后，没有会见过，缺少亲情的关爱，陈某对此反应很大，但表面上表现出无所谓的样子，其实该犯内心还是非常渴望亲人的会见，得到亲情的温暖和亲人的关爱。

1.3 精神状态

该犯长期处于高度紧张的状态中，对外界时刻保持警惕，主观上认为大家都针对他，有一定的反社会倾向。

1.4 社会功能

陈某初中毕业后即辍学，一直没有工作，在社会上游走于灰色地带，有吸毒史，与家人交流少，系五进宫累犯。在服刑改造中与民警及其他罪犯关系紧张。

2. 来访者主诉与陈述

由于是主动干预，这部分内容为分监区民警陈述。2019 年 8 月 11 日，陈某得知有检查组过来检查，称自己压力大，想找检查

组领导反映问题，得知情况后，分监区领导及时找其谈话，但该犯不听民警劝导，言语消极，有轻生的念头。后监区领导及时找其谈话，开展个别教育，该犯拒不配合。在回分监区途中，该犯用头撞墙，民警及时阻止，但该犯情绪激动且言语威胁民警，伴有手上动作，有袭警倾向，态度恶劣。经分监区会议，给予陈某扣分处理，并送高戒备分监区实施高戒备管理 3 个月。在高戒备管理的 3 个月中，监狱采用高戒备管理、个别教育、日常训练、心理辅导等多种手段对其进行认知行为矫正。

3. 心理咨询师观察和了解情况

入高戒备后，陈某开始绝食，并以头撞墙，自伤自残，责任民警和监区领导先后找其谈话，陈某都采取假装抽搐、咬舌自尽等行为抵制，后送医院检查发现并无具体化症状。民警多次找其谈话，发现其性格固执，喜欢钻牛角尖，总是认为原分监区民警针对他。经测评，该犯综合评估改造难易度为“困难”，危险性评估为“极高危”。

4. 评估与诊断

4.1 诊断

SCL-90 量表测试结果显示，焦虑、抑郁及偏执因子得分较高。该犯对民警及他犯普遍不信任，认为大家都在针对他，结合心理测试初步认为其思维有明显的偏执性。

4.2 原因分析

4.2.1 心理状态。个性方面对他人和社

会抱有敌意,看问题角度片面,观点偏激,自我纠错不足,以自我为中心,胸襟狭隘,嫉妒心强,自尊心强,暴躁易冲动。陈某因常年在监狱改造(五进宫),心理健康水平低,又因不服从分监区民警管理(诱发事件),导致产生了不合理信念,认为是民警针对他,最终演化成通过自伤自残行为来威胁民警从而达到其逃避改造的目的。

4.2.2 家庭因素。家庭和亲情是罪犯服刑过程中最重要的精神支柱,也是罪犯改造的主要动力。该犯的父母虽然健在但关系比较冷漠,因自己多次犯罪伤害家人导致其父母也对其不管不问,冷淡漠然,亲友唾弃疏远。自从入狱后,没有会见过,缺少亲情的关爱。该犯对此反应很大,但表面上表现出无所谓的样子,其实该犯自身是非常渴望亲人的会见,渴望得到亲情的关爱。

4.2.3 价值感的缺失。认为自己刑期短,没有多大的思想压力,对生活、改造抱无所谓态度,觉得很快就能满刑。

4.2.4 心理动力学原因。陈某本身与家里人关系冷漠,生活中支持系统不够,表面上表现出亲情淡漠、很不在乎,实际上思维偏激的表现恰恰是其需要得到更多关注、甚至是关爱的表现。

5. 干预目标确定

5.1 干预难点

5.1.1 性格因素。陈某性格固执,对于一般民警的说教置之不理,其认定的事情很难通过说教去改变,存在不合理信念,觉得民警就是在针对他,并且自己无法意识到自身所作所为带来的后果。

5.1.2 过往经历。陈某由于缺少家庭教育,社会上结交了不良朋友,养成不良习惯,致使该犯改造意识差,行为控制能力差,缺乏同情心和责任感,性格易冲动,心理不够成熟,人格有缺陷。同时,陈某因其多次进宫,具有较为丰富的服刑改造经验,善于利用一些制度及管理上的特点,来达成自己的目的,例如其通过假装抽搐、咬舌自尽等行为抵制民警找其谈话。

5.1.3 身体因素。陈某因有吸毒史,导

致其身体基础极差,难以通过队列训练等的常规方式强化矫治,达到规范其行为的目的。同时,其因其多次进宫,具有较为丰富的服刑经验,借助其身体状况较差的便利,利用一些制度及管理上的漏洞,来达成自己的目的,例如其通过假装抽搐、咬舌自尽等行为抵制民警找其谈话。

5.2 干预目标

5.2.1 通过心理咨询,纠正陈某的不合理信念,使其能够走上正确的改造道路,能够学会控制自己的情绪,重新塑造健康人格。

5.2.2 提高陈某的纪律意识,改掉之前自由散漫的恶习,严格遵守监规纪律,从思想上改变,放弃以自伤自残的方式抗拒改造的行为。

6. 咨询过程及要点

6.1 建立信任关系

第一次接触时候创造良好和谐的氛围,建立信任关系,然后再准确、灵活地运用心理咨询中的倾听技术获得有价值的信息、缓解其内心的压力。整个交流相对顺利,交流中大部分时间都是他在说,讲了很多自己以前的生活情况及改造中的事情,而我们只是在用心地听,几乎没有打断过他,获得了我们关注的信息。在谈话结束的时候,我们说很高兴听你讲了这么多真心话。他自己表示这也是他和民警交流最好最多的一次谈话,感觉很多东西说出来后舒服多了。第一次面谈的顺利结束,也为接下来的心理干预打下了良好的基础。

6.2 给予积极关注

任何人在正常情况下都有着积极向上的、自我肯定的成长潜力。如果创造一个良好的环境使他能够和别人正常交往与沟通,便可以发挥他的潜力,改变其适应不良行为。在此我们启发陈某对社会和人际关系的正确认知,说服其他相关人员共同承担帮助他的责任。为了使陈某能够彻底从失落迷茫缺乏亲情和关爱的困境中走出,分监区联系陈某家属,争取家属给予陈某亲情的关爱,帮助其安心改造。除此之外,分监区还发动

其它罪犯在其生病时给予关心和帮助。通过开展多种渠道给予其提供心理支持和感情上的关注,构建起了一定的支持系统,大大提高了该犯改造的积极性和主动性。

6.3 开展团辅式八周正念

由于陈某是顽危罪犯,且实行了高戒备管理,与民警关系紧张,因此对陈某的团辅式八周正念在个别心理咨询的基础上进行的。在相对稳定的咨访关系下开展团辅式八周正念,可能会取得理想的效果。

第一周(超越自动巡航),由小组成员互相介绍,团队领导者讲解正念疗法概念、模式方法、课程说明等内容,开展“正念吃一颗葡萄干”练习。第二周(另一种理解之道),小组成员互相分享练习情况,练习分享“走在街上”“念头与感觉”,了解小组成员潜在处理点,社会支持系统和人际关系。第三周(回到此刻的家),小组成员互相分享练习情况,正念练习3分钟呼吸空间,正念伸展运动练习分享,觉察身体,按它们的本来面目,而不是健身或挑战极限。第四周(辨识厌恶感),小组成员互相分享练习情况,重点讨论用较少厌恶感的方式来看待负面想法和心理状态。第五周(允许事物如其所是),小组成员互相分享练习情况,重点讨论为何培养允许事物如其所是如此重要。第六周(视念头为念头),小组成员互相分享练习情况,重点讨论民警表扬和批评后的两种场景想象,进行分享。第七周(行动中的仁慈),小组成员互相分享练习情况,现场填写过去一周10件事后开始就滋养和消耗生命箭头标注,并开展小组分享讨论和鼓励;现场填写能胜任和有愉悦感的事情,并开展小组有益活动分享和讨论。第八周(接下来要做什么),小组成员互相分享练习情况,现场填写与第一周相比的经验差异,并开展小组分享讨论;现场填写给八周打分表,并开展小组分享讨论,进行益处反思和展望未来;焦点奇迹问模式下的积极理由分享和讨论,为小组成员获得坚持正念练习的积极理由,获得连续力量。

在整个团辅式八周正念干预的过程中,

并没有给予陈某额外的“照顾”,更多的是引导其参加练习,和同犯分享感受。

7. 咨询效果评估

7.1 不合理信念有所改善

该犯逐渐认识到是因为自己违规违纪才受到民警批评,并非民警故意针对他,慢慢也放弃了自伤自残的念头,能够主动接受民警的教育、辅导,矫治效果明显。

7.2 心理测试结果向好

经过心理测试,并将结果与刚入监高戒备时的心理测量数据相比(测量量表为SCL-90),其焦虑、抑郁及偏执得分有明显下降,表明其的确摆脱了心理问题的困扰。经过一段时间的观察,发现其精神状态逐渐好转后,能够积极配合训练安排,开始积极面对改造教育,改造表现趋于稳定,还获得了高戒备管理分监区给予的提前3天解除高戒备的奖励,回到原分监区继续改造。

7.3 心理行为改观明显

经过近三个月的强化矫治与心理干预,陈某对自己的犯罪根源、送高戒备管理的原因有了清醒的认识,对民警的严格管理和帮助教育有了正确的认识。在11月7日的保证书中,陈某明确表明了在今后的改造中遵纪守法、积极改造,争取早日新生的决心和态度。基本上达到了我们设定的预期目标。

8. 启示

首先,心理干预不同于心理咨询,心理咨询是来访者主动求助,而心理干预则是心理咨询师处于监管安全的要求主动出击进行干预。在监狱里,心理干预的情况是比较普遍的。当然心理干预与心理咨询都运用到了心理学相关的理论、技术,如共情、倾听、无条件积极关注等。

其次,团辅式八周正念的确对思维偏激型罪犯有良好的教育引导作用,其主要机制可能正是在团辅式八周正念练习下,“我”和“以为的我”得到了剥离。罪犯能够观察到自己的情绪的来源和状态,并加以合理的解释,这是改变的基础。

最后,咨询师应该多尝试走进罪犯的“思维框架”和“成长框架”,这样有助于

个案概念化，也有助于咨询师选择合适的方法进行干预，更能够帮助咨询师了解咨询进展、评估咨询效果。

参考文献

- [1]刘利. 正念疗法改善不良情绪的研究进展. [J]心理月刊, 2021,16 (14)
- [2]闫品佳, 张志松. 正念训练促进亲社会行为的研究综述. [J]佳木斯职业学院学报, 2021,37 (07)
- [3]黄明明, 陈丽萍. 正念的心理机制研究综述与展望. [J]萍乡学院学报, 2017 (01)



正念修心——让人与压力共舞，使人“绝处”逢生

作者：叶建刚 朱国强

工作单位：浙江省第一监狱

【摘要】本文对一例因杀亲引起心理问题的个案进行心理咨询，运用正念矫治练习进行认知重构；营造一个安全、尊重、温暖的环境，让其尽情诉说、宣泄其心中负性情绪；运用故事疗法，增强其心理能量，疗愈杀亲心理创伤；通过团辅式互动形式，促使其融入到群体中来，摆脱思想包袱，积极面对人生。

【关键词】正念矫治 故事疗法 情绪 心理咨询 感恩

1 一般情况

1.1 一般资料：罗某，男，1986年2月出生，初中文化，犯故意杀人罪，原判死刑缓期二年执行。

1.2 家庭情况：四川省宜宾县叙州区商州镇长久村胜利组6号，家中还有父亲，母亲，妹妹，从小就被父母溺爱，不爱学习，贪玩。

1.3 精神状态：因为感情纠纷，罗某产生杀害女友并自杀的想法，罗犯在实施犯罪后采用割腕、捅脖子、跳楼等方式自杀，后被人救起，造成下身瘫痪，不能自主排尿，生活不能自理，加之本身患有假性主动脉搏等严重疾病，自入监以来，多次企图自杀，另有想通过杀死他人达到死缓期间再犯罪而立即执行死刑的目的。罗犯情绪悲观，对生活失去信心，内心充满自责，几乎与同犯之间没有交流，较为孤独。

1.4 社会功能：罗某因为跳楼导致双下肢瘫痪伴有多种并发症，不能自主排尿，左下肺膨胀不全，两肋多发肋骨骨折，胸主动脉搏假性动脉瘤等疾病。罗某长期坐轮椅，基本丧失劳动能力。依照GB/T16180-2006《劳动能力鉴定 职工工伤与职业病致残等级》标准B.1.c)三级第5)条规定，构成三级伤残。依照《浙江省罪犯老病残鉴定标准》第三条规定，罗某属残犯。

2 来访者主诉与陈述

2.1 主诉：因为感情纠纷杀害女友并之后自杀，被救后，内心极度痛苦，充满了对女友及家人的愧疚，一度对生活失去信心，晚上经常躺在床上睡不着觉，对曾经发生的

事情耿耿于怀。偏激想法很多，不想活了，情绪波动大，常常悲观。

2.2 个人陈述：我现在下半身瘫痪，每天只能坐在轮椅上，身上插着导尿管，每个星期都要更换两次管子，感觉自己在其他犯人眼中是个异类，活着很痛苦，经常有伤害自己身体的冲动，担心自己会自伤自残。自己余刑还有二十多年，这样的情况下根本无法通过劳动获得减刑或假释，真等到出去的那一天也要五十多岁了，人生还有什么意义。

3 心理咨询师观察和了解情况

3.1 精神疾病情况：无。

3.2 罪犯危险性评估：自杀极高危。

3.3 咨询师观察：人格相对稳定，感知觉、记忆、思维和注意力未见异常，情绪波动较大，有自知力，自控力差，主观能动性差。

4 评估与诊断

根据来访者主诉，精神状态、心理测试结果等进行综合评估，初步诊断：严重心理问题。

5 咨询目标确定

5.1 咨询师和来访者共同商定咨询目标。

5.1.1 近期与具体目标：提高睡眠质量，掌握控制情绪方法，保持情绪稳定。

5.1.2 远期目标：促进心智的转变，提升心理能力，实现自我心理成长，形成健康的心理和良好的人格品质。

5.2 确定咨询方案。根据来访者存在的问题，以正念修心矫治为主，综合多种心理

咨询技术, 修复心理创伤, 改善情绪, 积极面对改造生活。

6 咨询过程及要点

6.1 咨询的三个阶段: 诊断与咨询关系建立阶段; 心理咨询阶段; 结束与巩固阶段。

6.2 咨询次数、时间、内容安排: 2021 年 7 月 8 日至 8 月 26 日, 一周一次, 每次 60 分钟, 共 8 次, 团辅式八周正念矫治练习。

团辅式八周正念矫治练习:

第一周 “绝处”逢生, 在觉察中体验当下的力量。

咨询师通过倾听、共情等参与性技术建立良好的咨询关系, 让来访者感受到被接纳、被尊重和信任。运用想象技术帮助其宣泄强烈的负性应激情绪。让来访者体验到, 即使身处高墙之内, 依然有获得内心平静, 情绪平和的可能, 压力是可以被降低的。

身体扫描练习, 帮助来访者挖掘自身资源构建心理支持。系统地进行了宣泄帮助来访者缓解焦虑、紧张情绪, 并要求来访者将此训练作为作业, 帮助改善睡眠问题, 进行情绪自我调节。

第二周 从纷乱的思绪中解放, 回到此时此地。

身体扫描, 正念呼吸, 愉悦事件记录等。

经过一周的练习, 来访者对于练习时的分心现象有了更深切的体会, 也理解到纷乱的思绪本身即是心灵痛苦的巨大源头。本周的内容即在于训练合理应对分心, 并将分心作为训练专注的助力。来访者告诉说经常会胡思乱想, 特别是夜深人静的时候, 常常到凌晨才能睡去。通过身体扫描、正念呼吸, 能使自己平静下来, 慢慢的能够使注意力集中起来, 达到让身心放松的效果, 能够更好的进入睡眠中去。

第三周 时时处处有资源, 心安时快乐就来。

正念呼吸, 正念伸展, 不愉悦事件记录等。

经过前两周的训练, 来访者已经初步体验到了正念训练的益处, 本周开始教授在运动中训练心的专注和平衡, 相比前两周的方

法, 难度极大降低, 可以极大鼓舞来访者的练习动机。对监狱非自愿参加课程的群体而言, 本周通常是一个动机转折点, 至此之后, 大部分人都能投入到课程中来。经过两周的正念练习, 来访者已经能够融入到团体中来, 通过与来访者讨论人性, 使其懂得没有人能够做的尽善尽美, 要学会原谅自己, 以积极的方式消除愧疚, 改变不现实, 不合理的信念。来访者慢慢的敞开心扉, 同他人分享自己的不愉快的经历, 做到坦然, 消除内心的戒备。

第四周 排斥和反感并不可怕, 与压力共舞。

正念伸展, 长静坐 (常规版) 等。

经过前三周的练习和积累, 本周可以开始尝试如何识别“规避反应”, 并学习与自身的排斥和厌恶反应共处。新加的练习长静坐 (常规版)。长时间的静坐可以让来访者躁动的心安静下来, 混乱的思绪得到梳理、归拢, 让思想有的放矢。来访者心境逐渐转好, 开始想到做点力所能及的事充实日常生活甚至展望未来。基于来访者现实情况, 安排来访者管理启迪网吧, 陪三单等事务, 来访者每天有事情做, 感觉生活的色彩丰富起来, 人也开朗精神起来了。

第五周 悦纳自我, 与困难经验共处。

正念呼吸, 长静坐 (困难应对版) 等等。

通过前四周的训练和积淀, 从本周开始, 着重点可以转向如何将正念运用到日常改造生活中。本周的主题在于学习在监狱改造生活中遇到重大内心冲突和烦恼时如何运用正念。在管理启迪网吧期间, 有的人想要好点的座位, 有的人想要好点的设备, 有的人不按规定时间上网等等事情, 来访者能够耐心的与人沟通, 在不违反规定的情况下, 尽量做到与人方便, 心平气和。一周的劳动下来, 来访者初步领悟到自己主观努力的积极作用, 摒弃不切实际的“幼稚想法”, 学会正确与人交往, 增强锻炼, 开阔心胸, 正视现实与自身缺陷, 积极生活, 以高抗应激能力应对未来。

第六周 将友善和觉察带入人际关系,

更好地沟通和倾听

EFT 情绪快速释放①

长静坐，正念聆听和表达练习，人际互动模式讨论

本周的练习在于如何将正念代入人际关系，在听、说，互动之中更加包容，更加能够觉察自身的人际互动模式，以平衡服刑人员之间的交往冲突和压力。肯定了他的进步，和他共同探讨了现有的积极社会支持资源，用积极暗示增强他的自信。同时减少其成长过程中出现过的负面情绪影响和心理暗示。来访者已经能够与他人较好的、较为自然的交谈，交换生活信息，能够较好的表达出自身的观点，并得到他人的认同，不再感到局促，没有了与人的疏离感，自信心明显增强。

第七周 更好地照顾自己，将正念运用到生活中的每一天

EFT 情绪快速释放

长静坐，消耗与滋养的练习，改造生活探讨。

回顾日常的改造生活，从中寻找可以滋养自身的资源，并探讨如何将正念嵌入改造生活。来访者现在能够在日常生活中运用正念的办法使自身心灵获得平静，与人更好的相处，脸上笑容多起来了，参与到分监区的活动也多起来了，整个人更加的乐观，自信心得到了较大的增强。来访者说：“就是为父母，自己也要好好的振作起来，珍惜活着的每一天”。

第八周 结束是新的开始

EFT 情绪快速释放；练习巩固，问答等。

回顾八周所做过的练习，来访者的解答疑问，鼓励继续练习，以终为始。来访者对咨询师表达了感激之情，感谢这八周来的细心关怀与教导，解除了自身的枷锁，心灵得到了升华，日常改造中遇到烦心事自己可以运用正念的手段消除负面情绪，正视遇到的困难问题，或自身或寻求帮助解决问题。自己也可以通过正念来帮助身边的人，让自己收获快乐满足，让他人得到解脱。来访者说正念修心训练营，它在帮助我学会如何调整

情绪、愉悦身心，形成正确的人格思维，培养良好的生活习惯的同时，更让我懂得了感恩——感恩政府、感恩社会、感恩亲人、感恩生活！”

7 咨询效果评估

咨询效果较好。由于双方建立了良好的咨访关系，来访者把埋藏了多年心事说出来，咨询师也主要运用八周正念矫治练习较好地处理了心理创伤，来访者也更有力量面对人生。

8 启示

作为一名资浅的心理工作者，为开办正念修心训练营之前，内心非常紧张，但在看见个体积极、努力地参与其中，我十分感动，并深深地感受到了他们内心积极向上的动力。

在罪犯中实施正念疗法的核心不仅在于组织罪犯开展正念训练，更重要的是向罪犯讲明其中的原理，拥有正确的态度，从而学会专注现实，活在当下。

第一步，引导罪犯明白一个原理：专注能断情结，觉察即是疗愈。这是正念疗法的基础理论。

第二步，引导罪犯拥有正确的训练态度：一是学会从思考切换到直接体验，从逃避到接近现实；二是学会见证一切身心现象自然呈现、消失，既沁人追逐，也不回避；三是学会拥有一颗平常心，愉悦的感受时不期盼它永久持续，有不愉悦的感受时不期盼它快速消失。

第三步，给罪犯定一个目标：从脑海里的故事和妄想以及积累的负面情绪中解脱出来，打破自动化的盲目反应，从而做回本来的自己，让平静、安详、快乐成为生活的常态。

在正念训练的同时，也给罪犯布置作业，要求独立完成，作为辅助训练。分别为正式练习记录和非正式练习记录。

注释：①EFT 的立论观点是：“所有的负面情绪都是由体内的能量系统受到侵扰所引起的。

情绪释放法操作流程——“情绪释放

法”基本方法

1. 聚焦问题

现实生活中，我们大部分的情绪问题都是我们成长中那些不愉快的经历所留下的后遗症。因此，最有效地并且真正的治愈这些情绪问题就是运用情绪释放法去对付那些痛苦的记忆。此外，情绪释放法也可以缓解当下的情绪问题（比如：焦虑、愤怒和伤

心等），物质的贫乏，身体的疼痛等问题。

2. 情绪释放法”提示语” 选择一个短句可以描述想要解决的问题，越精确越好。我们可以把它称为“提示语”，因为我们将整个拍打穴位的过程中念这个短句，来帮助我们聚焦在当下的问题。怎样去建立“提示语”呢？你可以给它一个名字，就像是一部电影的名字。



一例考试焦虑心理咨询案例报告

作者姓名：郑健

工作单位：浙江省第三监狱

摘要：本案例介绍一位因为考试不合格扣分而产生的焦虑情绪罪犯的心理咨询和治疗过程。该犯从小家庭条件较差，家庭关系较融洽，经受挫折较多，小学肄业后外出打工。随监狱下半年期末考试临近，受 2019 年、2020 年学年考试不合格扣分影响，担心考试成绩不好，并对考试产生焦虑情绪，影响到学习。经诊断和分析，咨询师采用认知行为疗法帮助求助者对自己进行了重新的定位，树立自信心。经过 5 周治疗，求助者认知方式有了明显改变，进入了正常的学习，学习成绩有所提高。

关键词：心理咨询；焦虑；认知行为疗法；正念数息法；

一、一般资料

1.1 人口学资料：罪犯杨某，男性，1991 年 8 月出生，贵州人，汉族，小学肄业，职业农民。因犯寻衅滋事罪、强奸罪被判有期徒刑七年六个月。

1.2 个人成长史：杨某某出生在贵州一个农民家庭，父亲早逝，母亲一个人辛苦养大他和哥哥两人。早年生活窘迫，懂事早，没多少朋友，因经济原因兄弟俩早早放弃学业，有过两次恋爱经历。

1.3 家庭背景：早年父母务农，后来父亲病逝。家庭关系较好，相比哥哥母亲更照顾自己，兄弟关系一直较好。

1.4 身体状况：身体健康，心肺听诊无明显异常，躯体医学检查正常。近期出现失眠，头痛，疲劳，食欲不振等情况。

1.5 精神状况：无精神病史。

1.6 社会功能：能基本遵守监规纪律，与同犯关系一般，生活自理良好，劳动改造尚可。

二、主诉和个人陈述

2.1 主诉：近两个月来注意力难以集中，夜间失眠，头痛，疲劳，考前焦虑，情绪紧张，虽能控制情绪，内心却十分痛苦。

2.2 个人陈述：我学习一直不好，小学都没毕业。19 年我到省三监改造，刚开始我说自己是文盲不会读书，后来监区根据判决书要我去读初小班。可是我根本连自己名字都不会写。后来勉强跟上进度，再读了一年

高小班，2020 年的时候组长就把我报到初中班去了。我哪里懂那些。上课听不懂，考试还不准抄，不及格了还扣分。我已经连续两年因为考试不及格被扣分了，现在谁和我说话我就很紧张。其实我也不想，也想如何能把学习成绩提高上去，因为怕休息会耽误时间而影响我的学习成绩，有时小组的灯熄了我还躲被窝继续看书。考试前较长一段时间就很紧张，总担心比其他人考的差，考不及格被扣分。近两个月来每次想到考试成绩都很焦虑，心慌，手发抖，小便急，全身绷紧。成绩不好我内心非常痛苦，特别是那个数学，看不懂听不懂，每次想到都想哭。

2.3 民警反映：入监后该犯改造成绩一般，人际关系一般，平时不爱说话，找其谈话总是心不在焉，平时也不打电话回家，至今没有家人接见。入监 2 年未有违规发生，2019 年、2020 年因考试不及格被扣分，事件前后情绪波动较大，担心减不了刑。

三、咨询师观察

3.1 咨询师观察：感知觉未见异常，记忆力、思维状态正常。面部表情忧郁，焦虑，情绪不稳定。自控能力基本完好，叙述的语言流畅，逻辑清晰、有层次，言行基本能保持一致。自知力完整，能主动求医。

四、心理测验结果

4.1 SAS 测试报告显示：标准分数为 68 分，显示有中度焦虑倾向。

4.2 罪犯个性测验显示：该犯人格趋于

内向,好静孤僻,思维敏锐,聪明,同情心比较强,感情用事,冲动鲁莽,戒备心不强,有较强的自卑感,无变态心理倾向,其余各项指标测试结果均为一般。

五、评估与诊断

5.1 根据来访者提出的目前主要问题,及精神状态、心理测试结果评估,初步诊断:求助者为一般心理问题,属于焦虑情绪问题。

六、咨询目标、方案的制定

6.1 咨询师和来访者共同商定咨询目标。

6.1.1 近期与具体目标:改变不良认知,从认识上正确面对考试,学会放松训练,自如的进考场,参加考试。

6.1.2 远期目标:善求助者的个性,增强自信心。

6.2 确定咨询方案。求助者存在不合理的信念,主要表现在学习压力及对考试认知上的偏差,对考试结果存在明显认识的错误,认为自己根本考不好,肯定会被扣分,并被此焦虑情绪困扰,不能自行解决。根据上述分析和求助者的实际情况,采用认知行为疗法比较适合。

七、咨询过程

7.1 诊断评估与咨询关系建立阶段;

7.2 心理帮助阶段;

7.3 结束与巩固阶段。

具体咨询过程:

第 1 次:(1)了解基本情况;(2)建立良好的咨询关系;(3)确定主要问题;(4)探寻改变意愿;(5)进行咨询分析。

方法:会谈、心理测验

过程:(1)填写咨询登记表,询问基本情况;介绍咨询中的有关事项与规则(2)做焦虑自评量表测验;(3)确定咨询目标;(4)与求助者交谈,收集临床资料,探寻求助者的心理矛盾及改变意愿;(5)将测验结果反馈求助者,并做出初步问题分析,让求助者理解“为什么会这样”。

第 2 次:(1)加深咨询关系;(2)采用认知疗法:引导杨某正确认识客观条件。(3)

增强自信心

方法:会谈

过程:(1)与求助者讨论与他人相比自己的劣势在哪里:小学肄业,脑子不好使,已经两次不合格扣分。(2)与求助者讨论与其他学员相比自己的优势在哪里:多一年的时间多一年的经验,民警同犯的支持。(3)让求助者正确的看待自己的劣势,两次不合格意味着多两年的时间与实战经验,把民警、家人、同犯的期望化为自己学习的动力。同时发挥自己的优势和强项。(4)布置咨询作业:请管教民警和小组同犯配合,杨某已经意识到考试的重要性而且在拼命学习,民警要多找其谈心谈话,同犯在生活上给予关心。

第 3 次:学会放松训练

方法:会谈,放松训练

过程:(1)反馈咨询作业;(2)让求助者认识到考试时适度的紧张焦虑是正常的,然而过度的焦虑则会影响考试成绩。(3)教会他自我放松,采用正念数息训练和想像训练交替进行。正念数息法:在开始练习之前,请你选择一个自己舒适的位置坐下来或是躺下来,采取腹式呼吸,使精神达到放松和集中的状态。每次正念数息练习开始的时候将以铃声开始,结束的时候以铃声结束。如果你已经准备好了,我们将开始进行正念数息,调整呼吸,吸气的时候小腹微微向外扩张,呼气的时候小腹微微内收。将注意力转移到身体的中央,随着呼吸的一进一出,感受到空气经过鼻腔的感觉,在吸入和呼出时,感受到空气在鼻腔的摩擦,空气从鼻腔进入肺部。如果你是第一次尝试做这样的练习,你可以把手放在你的腹部,体会腹部随着呼吸而起伏的过程。当你感受到了腹部起伏的状态,慢慢地把手放回到大腿或膝盖,继续关注吸入空气和呼出空气的所有身体知觉,使呼吸过程自然进行,让呼吸自己去呼吸。现在请你在每一次呼气的时候进行数数,第一次呼气的时候心里默数 1,第二次呼气的时候心里默数 2,一直数到 10。然后再从 10 数到 9,一直数到 1。也许呼吸会游

离开,或是思索,或是回忆,也或是做白日梦,没有关系,只需顺其自然,然后慢慢地把注意力重新回到呼吸上。当你觉察到注意力分散,并且被生活中发生的事件所牵制时,很庆幸很温柔地告诉自己,你可以重新调整呼吸,同时重新感受到空气在鼻腔的摩擦,把注意力放到呼气吸气上,带回在当下的时刻。如果你感觉到疲惫了,没有关系,你可以把肩膀微微后张,继续保持正襟危坐的姿势,很庆幸很温柔地告诉自己可以重新调整呼吸,重新从 1 数到 10,再从 10 数到 1。

(4) 咨询作业:每天晚上都要进行想象与正念数息训练。不论是大的或小的考试前或是重要场合,只要觉得紧张焦虑就进行放松训练。

第 4 次:(1) 巩固咨询效果;(2) 发展学习策略;(3) 增强自信心。

方法:会谈、认知疗法

过程:(1) 反馈作业:完成顺利,继续执行;(2) 肯定其学习能力。(3) 正确运用想象训练(摘录)

咨询师:好,现在闭上你的眼睛,尽可能坐得舒服一点,开始想象,你将要开始一门重要的考试。你坐在课桌旁,正在等待着发放考卷……尽可能生动地想象这些场景,能做到吗?

求助者:可以。

咨询师:现在你有什么感觉?

求助者:心里很慌张,很害怕,不舒服。

咨询师:为什么你会有这种感觉?

求助者:担心自己考不好,总觉得心里没底。

咨询师:还有其他原因吗?

求助者:嗯……还有就是觉得期末考试快到了,如果这次再考不好,又被扣分,肯定影响我减刑。

咨询师:好的。现在继续保持刚才的想象,开始运用你之前练习的放松方法,你愿意试一试吗?

求助者:愿意。……(几分钟后)

咨询师:现在感觉怎么样?

求助者:好一些,没那么难受了。

咨询师:现在继续重复运用刚才的放松方法,直到你觉得不再害怕为止。

……(几分钟后)

咨询师:现在感觉如何?

求助者:好多了。

咨询师:很好。现在停止想象,告诉我你是如何改变自己的感觉的?

求助者:我先不去想期末考试的事,然后慢慢做了几次深呼吸,告诉自己“现在一切正常,我一定能成功!”

咨询师:你还想到了些什么?

求助者:我还对自己说:“你这次准备得很充分,这些知识都是你以前学过的,你对它们很熟悉,一定可以顺利完成这场考试”。

咨询师:你觉得这些做法对你有什么帮助吗?

求助者:有啊,我没那么紧张了,觉得心里踏实多了。

咨询师:你能说一下你从刚才的练习中产生的收获吗?

求助者:我想是因为我改变了想法,鼓励自己,产生了对考试的信心,所以不再害怕了,这是之前所没有的。

咨询师:你觉得改变想法对你的帮助很大?

求助者:是的。……

通过上面的交谈可以看出求助者认识到考试焦虑是与自己的认知相联系的,通过学习的焦虑应对技能,求助者将焦虑降低到了自己的可控水平,并且改变了自我陈述,认可了自己,树立起自信。

第 5 次:(1) 巩固咨询效果。(2) 提高自信与自控力。(3) 结束咨询。

方法:会谈、心理测验、认知疗法

过程:(1) 反馈作业,给予肯定。(2) 给予 SAS 测验,并反馈。(3) 调整制定的计划,指出努力方向。

八、咨询效果

8.1 通过回访与跟踪,发现咨询效果已基本达到预期目标:改变了求助者的错误认

知，缓解了焦虑症状，求助者的心理与躯体症状均已消失，能够正常生活、改造、学习，成绩有了部分的提高。同时求助者通过咨询，能够开始自我认识和探索，重树自信心，并能够有能力开始面对和解决问题，人格的完善得以促进。

九、案例思考

9.1 有限度的构建支持系统。杨犯刚开始咨询的动机并不单纯，其实是希望民警能在“三课”学习班级调动上给予实际的帮助，有逃避问题的心理。作为民警咨询师，角色多元，既是民警，又是咨询师，明知调动班

级即可消除症状，也要考虑综合因素，所以在对杨犯的咨询中既要给予一定支持，又不能完全予以保证。要充分利用管教民警、小组同犯等重新构建该犯的支持系统，建立自信心，从根本上改变和完善该犯的人格。

9.2 重视个别教育方法与咨询的有机结合。在本案例中，离不开管教民警的配合，很多个别教育的方法融入其中。在与监区具体管理杨犯的民警交流中，提出一些咨询上的简单技术，民警反馈在个别谈话中多项技术应用效果较好，值得推广借鉴。



把握当下, 归期可期

——罪犯孔某的心理矫治个案

余仙艳

浙江省第二女子监狱

摘要: 本文为一例应用八周正念团辅式练习矫治罪犯不良情绪的个案报告。入监以来, 随着刑罚执行政策不断变化, 孔某自我预计的归期越来越迟, 加上家庭因素、人际关系等问题的多重影响而产生焦虑、抑郁等不良情绪, 丧失改造动力。在接受八次团辅式正念练习后, 孔某不良情绪、睡眠、正念水平等都有一定改善和提高, 取得了良好的矫治效果。

关键词: 正念疗法; 团辅矫治; 焦虑; 女性罪犯

1. 一般情况

1.1 一般资料

罪犯孔某, 女, 汉族, 1986 年 3 月出生, 吉林省吉林市人, 初中文化。因贩卖毒品罪被判有期徒刑十五年, 于 2015 年 7 月 29 日入监改造, 后分别于 2017 年 11 月、2019 年 9 月减刑 9 个月, 目前余刑 5 年 11 个月。入监后孔某认罪悔罪态度良好、改造态度端正, 能遵守监规纪律并积极改造, 但改造中性格较敏感、无法融入大环境, 存在焦虑、抑郁情绪, 有时无故哭泣。

1.2 成长史及家庭情况

孔某出生于吉林省吉林市的一户普通家庭, 从小其父母因忙碌于经营饭店而将孔某交由爷爷奶奶抚养。期间, 与爷爷有较多情感依恋, 而奶奶因不喜欢其父亲而不太喜欢孔某。父亲酗酒且脾气暴躁, 曾因打架斗殴被捕, 生活中经常对其母亲大打出手, 有时也会打孔某。孔某记忆中母亲曾多次回娘家, 每次都因舍不得孔某而再次返回。因此, 孔某童年在紧张、缺爱的家庭氛围中长大, 与母亲感情较好, 对父亲内心抵触厌恶。初中时跟随同学接触网络并沉迷其中, 最后甚至发展到逃课、离家出走的地步, 学习成绩也一落千丈。初中毕业后辍学, 走向社会。在其 17 岁那年, 父亲因意外离世。脱离父亲的管控后, 孔某与初恋男友开始了一段长达五年的恋情。但初恋男友脾气暴躁、对恋情不忠, 为此两人吵架频繁, 最终在即将步

入婚姻前关系破裂, 分手收场。为忘记初恋男友, 孔某远赴山西太原见游戏中认识的前夫, 并草率结婚, 婚后育有一女。其婆婆为山西农村妇女, 重男轻女观念根深蒂固, 在医院得知孔某所生为女儿时就立即离开了医院, 月子里对孔某也是冷言冷语。为此, 孔某伤心异常, 并在女儿百天后, 假借回娘家探亲的名义彻底与丈夫分居, 半年后两人协议离婚。因孔某单方面强烈要求离婚, 承诺自愿独自抚养女儿, 无需其前夫支付抚养费, 这也意味着其完全失去了经济来源。迫于生活压力, 孔某将孩子交由母亲抚养, 并独自前往上海等大城市打拼, 这期间沾染了毒品, 并最终走上了贩卖毒品的犯罪道路。目前, 家中只有母亲和女儿, 母亲已年近六十, 女儿即将读初三, 学习成绩良好但不太稳定, 家庭经济均靠母亲打工勉力维持。

1.3 精神状态

感知觉、记忆及思维正常, 无幻觉、妄想等精神病性症状, 有自知力^[1]。

1.4 社会功能

社会功能部分受损, 表现为工作效率下降、人际交往主动性降低、与同犯关系不融洽、活动缺乏兴趣等。

2. 来访者主诉与个人陈述

2.1 主诉

情绪烦躁、抑郁、焦虑, 内心痛苦, 具有头痛、失眠等躯体症状, 人际关系上存在困扰, 担心家人特别是女儿情况。

2.2 个人陈述

孔某自诉入监早期预计女儿读高中时可以回家,但随着刑罚执行政策的变化,自己可能都不能送她上大学了,现在女儿正在读初中,前期通过亲情电话从母亲处得知女儿可能处于叛逆期,有时不肯接电话。2021年1月得知吉林出现新冠感染者,特别担心母亲和女儿情况,又担心女儿上网课不自觉进而影响成绩。

此外,对于罪犯之间的相处,也常常会对她造成困扰。她自诉“邋遢”、“阿谀奉承”、“虚情假意”的同犯都是她不能接受的,常常为别人的一句话,或者一个眼神而耿耿于怀。她还有强烈的自卑心理,认为自己方方面面都比不上别人,得不到民警的认可,无法融入大环境,无法与人和谐相处,她对高墙里的人充满了不信任、抵触的情绪,虽然其一心向好,却找不到努力的方式方法。

3. 心理咨询师观察

孔某衣着整齐、问答切题、思维清晰,说话低声细语,眉头紧锁;低落、烦躁、焦虑等不良情绪明显,谈话中多次提到因为预计归期不断后延而心里很烦,流泪哭泣;部分社会功能受损,表示内心不愿与他人有过多的交流和接触;但求治意愿强,当咨询师询问是否愿意参加正念练习时,孔某反应积极,表示意识到自己的情绪等状态出现了点问题,非常愿意参加并多学习一些心理学知识和心理调适方法。

民警及他犯反映,该犯做事认真但话比较少,有几次发现她在岗位上突然就留下了眼泪。因家人远在吉林,自2015年入监以来就没有会见过,只通过信件、亲情电话与家人取得联系,可能太想家人了。现在得知有可视亲情电话非常期待,正在联系让其母亲去申请。

4. 评估与诊断

危险性评估:该犯家庭情况正常,与亲人关系和睦,身体情况健康,无特长,近期减刑控制较严格,担心自己不能如愿回家,感到焦虑。谈话引导效果不佳,存在焦虑抑郁等不良情绪,经评估,具有自杀中度危险。

初步诊断:根据病与非病三原则,孔某主客观世界统一,无精神病性症状,有自知力,可排除精神疾病;心理冲突为常形,具有现实意义,可排除神经症性心理问题。因病程已超三个月以上,心理冲突已泛化,靠自己无法摆脱痛苦体验,初步诊断为严重心理问题^[2]。

5. 咨询目标确定

5.1 具体目标:

调整睡眠,缓解不良情绪,改善人际关系。

5.2 长期目标:

掌握正念疗法练习和理念,能适应环境,能建立积极改造心态,提升心理素养。

6. 矫治方案及过程

6.1 矫治方案及原理

运用正念疗法介入干预。正念疗法源于东方禅修,“念”是一个佛教术语,五根之一,意思是修行者把思想固定在某个对象上。佛教上的“正念”是佛教的一种禅法,专注的观察事物,保持思虑的不飘荡。二十世纪七八十年代正念传到西方,由心理学家卡巴金等发展和延伸,创立了正念系列疗法,比如正念减压疗法、正念认知疗法、辩证行为疗法等^[3]。

考虑孔某具有人际关系方面的困扰,在团体辅导中干预也许效果会更好,且孔某虽只有初中文化程度,但学习能力、领悟能力均较好,因此,纳入第一期团辅式八周正念练习矫治中。“正念”练习,是一种让练习者摆脱自动化的日常无意识、习惯和恍惚状态的方法。它有两个要点,一是有目的、有意识、深入的觉察,二是不评价不做判断不做反应,接受并活在当下。这个练习过程中,练习者逐步地把自己由过去的行动模式转变为存在模式,学会接纳负性情绪并保持身心平和,经过学者的研究发现,正念练习对睡眠障碍、压力大、焦虑、抑郁等心理问题都有很好的疏通作用。

6.2 矫治过程及要点

2020年11月18日经入组前访谈,确定孔某有意愿参加团辅式八周正念练习,并于

11 月 23 日启动第一次练习, 次年 5 月 21 日结束最后一次活动。期间, 根据省长湖监狱的《团辅式八周正念练习矫治项目课程安

排》(见图一) 开展正念练习, 包括正念数息、躯体扫描、掉坑、正念伸展运动、正念步行、“回家”、“临终练习”等。

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	查阅档案、危评报告单	与监狱民警沟通补充资料	填写入组访谈表, 并前测
第一周: 超越自动巡航	(1) 互相认识; (2) 介绍正念; (3) 正念数息; (4) 葡萄干练习	躯体扫描-山洞	掉坑, 了解应对模式	正念数息, 躯体扫描, 正念进食, 逐页记录
第二周: 另一种理解之道	(1) 正念分享; (2) 躯体扫描; (3) 走在街上; (4) 念头与感受	练习正念数息, 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-愉悦体验和练习记录
第三周: 回到此刻的室	(1) 正念分享; (2) 收拾散乱的心; (3) 正念伸展运动练习	练习正念数息法, 正念伸展与呼吸练习	回家, 辅导精英老人成员	正念数息, 正念伸展与呼吸练习, 不愉快经历和练习记录
第四周: 辨识厌恶感	(1) 正念分享; (2) 疏结- 框架出厌恶感, 西具画; (3) 看待负面	正念步行, 平衡	两种知的方式练习	静坐练习, 正念步行或伸展运动, 呼吸空间, 练习记录
第五周: 容让事物如其所是	(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	与困境共处练习	静坐练习, 与困境共处, 呼吸空间, 正念步行或伸展运动, 练习记录
第六周活动: 视念头为念头	(1) 正念分享; (2) 念头不是事实; (3) 桥模型和讨论	正念步行	重温正念数息, 并进一步或观视念头为念头	静坐练习, 与困境共处, 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) 滋养和消耗; (3) 责任和愧疚感; (4) 仁慈	重温正念数息	继续练习, 辅导精英老人成员	正念练习, 正念数息, 呼吸空间, 练习记录
第八周活动: 接下来要做什么	(1) 正念分享; (2) 差异填写分享; 慈悲回卷反思和感恩; (3) 坚持理由	重温正念数息, 巨画	告别, 告别仪式	静坐日常正念练习, 非正式正念练习

图一: 团辅式八周正念练习矫治项目课程安排

八次正念练习矫治过程要点, 记录如下:

第一次练习“超越自动巡航”: 练习记录:

在“掉坑”练习中, 孔某在山洞中找到的武器和工具是榔头和有绳索铁钩, 在引导语的带领下, 最终成功逃出了坑洞。

提示: “能较快找到工具”, 反映出孔某内心是有一定力量, 能主动探索, 不是处于内心绝望的状态; “找到的武器和工具”都是常见、杀伤性较低的武器, 反映孔某可能暴力对抗的风险较低, 对于问题解决又不是那么坚定。

第二次练习“另一种理解之道”: 练习记录:

在“走在街上”练习中, 孔某来到的是家附近的一条街上, 正在往家回, 路上碰到迎面走来的是初恋男友, 但是两人没有讲话。

在“与内在小孩和或未来我对话”练习中, 孔某看到的是十几岁的自己, 她背对着坐在那里显得特别孤单, 孔某表示内心有点

难过, 十几岁的自己对未来是有期待的, 但现在却是服刑的自己, 有点难以面对。

提示: 对现状的不满意和对现在自己的不接纳, 其中饱含后悔、自责等情绪。围绕初恋男友这一重要他人深入谈话。

矫治: 孔某表示与初恋男友相处 5 年, 感情上所有的第一次都是跟他一起经历的, 而且他跟她父亲某些方面有点像, 比如脾气也较急躁, 有时会家暴等, 而且会劈腿, 所以在两人即将谈婚婚嫁时, 孔某觉得自己不能跟母亲一样和这样的男人过一辈子而通过“失联”分手。在“走在街上”练习中看到的“初恋男友”也许是父亲和男友共同的形象。深入谈话发现, 在孔某之后的感情关系中, 更多的是享受对方给予的爱, 胜过她爱对方。这可能也是童年父爱缺失的一种表现。引导其刑满释放后或者在内心深处或者通过写信的方式, 与初恋男友正式告别, 处理当初“失踪”分手未放下的一些东西。另外, 给予共情和积极关注, 引导其在通过自考、主动与别人沟通、民警表扬等正性事件中恢复信心, 并向“内在的小孩”作出自我

成长和提升的承诺，修复练习中产生的创伤。

第四次练习“辨识厌恶感”

练习记录：

在“冻结——框架出厌恶感、两支箭”练习中，引入“厌恶感”、“规避反应”和“两支箭”的概念。“厌恶感”即人的不接受、负面的评价。“厌恶感”通过行为表现出来的，即“规避反应”，也就是对于那些自认为不愉快的事物，人们会极力地回避、逃离、摆脱、自我麻痹或者去摧毁它们。真正造成“痛苦体验的，不是不愉快的事物本身，即第一支箭，而是人们对它的厌恶感”及产生的“规避反应”，即第二支箭。

规避反应剖析：1、痛苦感受出现；2、对痛苦感受作出反应，试图逃避、摆脱等。人们无法阻止第一步的产生，但在第二步中可以用正念解开情绪感受和厌恶反应之间的枷锁。

矫治：以孔某“因想到自己还要五年才能回家，比自己以前预计的又晚了许多“而难过为例，引导其识别厌恶感为“与期待的偏离”，规避反应为“对剩余 5 年刑期的拒绝和挣扎”。厌恶感越强、规避反应越激烈，痛苦体验可能会更强烈和持久。引导孔某以较少厌恶感即接纳的态度来看待这一事件，也许它将不再是困扰其内心的问题。

第七次练习：行动中的仁慈

练习记录：

在“临终练习”中，孔某自诉见到的是母亲和女儿，她们是同时走进房间的，主要诉说了自己的愧疚，包括无法照顾母亲、无法送女儿去上大学等等。表现得非常伤心。

矫治：引导孔某细细体会临终时的感受，从悲伤和遗憾中汲取振作的力量，以“照顾母亲”、“去女儿大学看她”等具体事件为目标，看淡身边与同犯间不愉快的小摩擦，朝着早日释放回家的大目标前行。孔某表示之后会继续参加自考，让女儿看到自己跟她一起在努力学习，避免以后跟女儿无话可聊。

7. 矫治效果评估

7.1 个人陈述

孔某自诉在参加八周正念练习后，睡眠好了许多，能够有意识地去觉察自己的思绪和情绪，并尽量不做评判，专注力有了很大提升。比如以前晚上自考复习的时候经常走神，一个晚上下来复习了什么一点都不记得，现在自考复习的时候也会走神，但一下就会发现，然后继续投入复习。对于一些同犯的言行也不再过多关注和评价，而是更多地向内探索。今年八月通过可视亲情电话终于见到了八年未见的女儿，得知女儿期末考试为班级前五，内心非常高兴。当女儿得知孔某无法送其上大学时，并没有表现得很失落，反而安慰孔某“没关系，到时候我来接你”。对此，孔某表示十分感动。现在的孔某有问题也不再闷在心里而是愿意主动与同犯和民警沟通。

7.2 他人反应

孔某以前很容易生气，经常念叨心里很烦什么的，现在念叨明显减少了。另外她以前是三课组长，警官安排其他任务给她的时候，她经常推辞自己做不了，没有信心。近期她开始写报道了，警官让她兼任分监区报道组长时，她也欣然答应，整个人自信了许多。

7.3 民警反应

孔某好像整个人状态好多了，开朗了一些，气色也好了，同犯相处也比较融洽。可视亲情电话两次，一次是跟母亲，另一次还见到了女儿，两次见面都克制住了情绪，没有哭。今年还报考了两门自考，平时积极在复习，总体而言，有了好的转变。

7.3 心理测验

孔某于 2020 年 11 月 13 日、2021 年 5 月 26 日分别采用 SCL-90、五因素正念度问卷开展了前测及后测，具体结果见表一、图二。由前后测数据对比可以看出，孔某在强迫、抑郁、焦虑、敌对、恐惧、偏执等因子上有了一定的改善，正念度水平有了一定提高。

表 1: SCL-90 前后测数据对比

SCL-90 测量结果	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
前测	1.75	3.2	3	2.92	2.3	2.33	2.86	2.67	2	2.57
后测	1.67	1.8	2.22	1.69	1.3	1.5	1.71	1.5	1.3	1.43

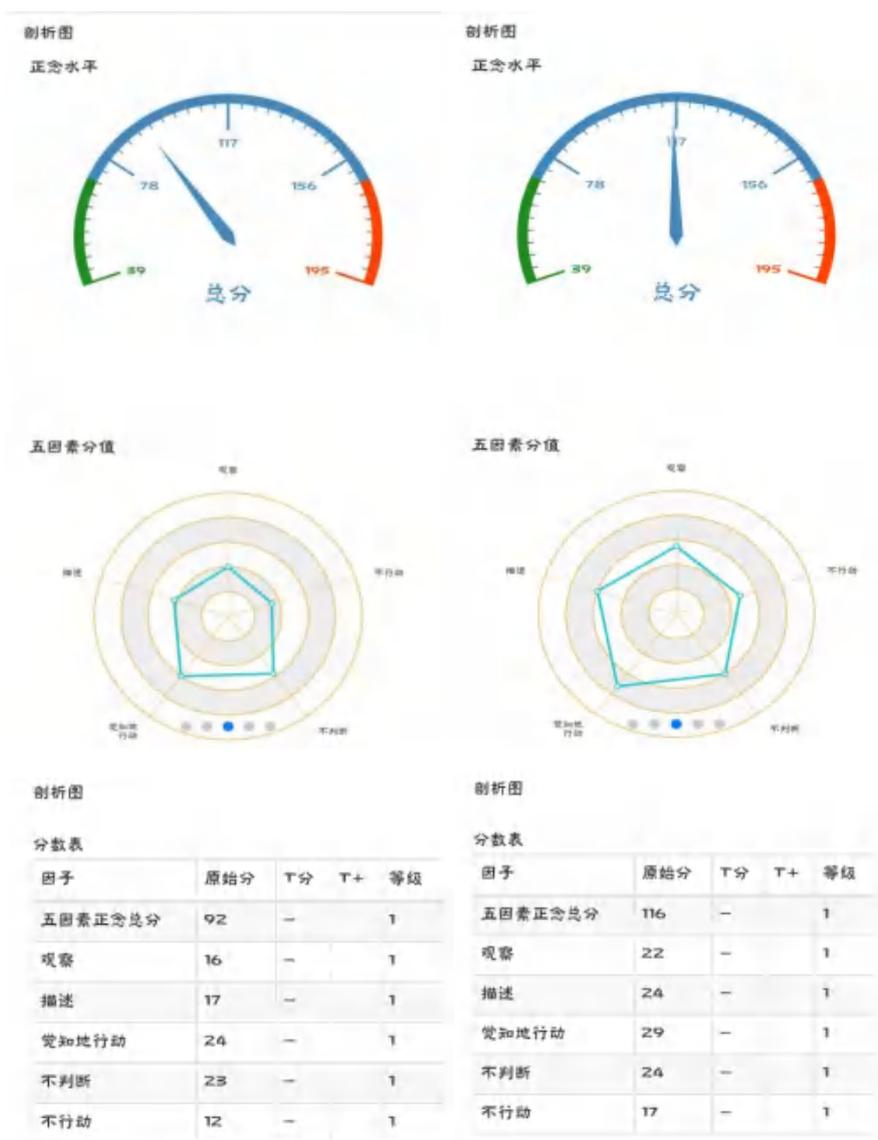


图 2: 五因素正念度前后测数据对比 (左侧为前测、右侧为后测)

8. 启示

罪犯作为一个特殊的群体,都经历了犯罪、被捕、审判、入狱,甚至家庭破裂、亲情缺失、事业失败等一系列心理应激事件。

入监后,行为和需求又受到了监规纪律的规范和约束,社会支持系统也不健全,罪犯或多或少都会产生悲观、抑郁、焦虑、自罪自责等不良情绪。其中许多罪犯并不表现出极

端的情绪和行为反应，处在努力自我排解但收效甚微，内心仍深陷痛苦体验当中。这一部分罪犯往往具有一定的领悟力，若适时采取正念疗法开展咨询不失为助人自助的好

方法。通过正念训练并不断生活化，使罪犯逐步提高自身觉察能力、正念水平和自我调节能力，最终帮助她们重新找回内心的宁静。

参考文献

- 1、全国卫生专业技术资格考试用书编写专家委员会编写.心理治疗学（师、中级）.北京.人民卫生出版社.2015.
- 2、胡佩诚.心理治疗.北京.人民卫生出版社.2007.
- 3、约翰蒂斯代尔等.八周正念之旅.北京.中国轻工业出版社.2017.

作者简介：余仙艳，1992年2月、女、汉族、浙江淳安、浙江省第二女子监狱、本科、心理治疗（中级）、认知疗法、浙江省金华市蒋堂镇平安路888号、321000、152671433



一例创伤后应激障碍罪犯的正念矫治报告

楼新娟

浙江省金华监狱 (274328561@qq.com)

内容摘要: 刘某于看守所期间得知女朋友及腹中胎儿因车祸意外去世, 内心产生了强烈持久的心理痛苦, 伴随明显的生理反应和严重的睡眠障碍, 试图努力回避, 注意力不能集中, 兴趣减退, 社会功能减弱, 伴自杀观念和行为, 持续一年半。诊断为创伤后应激障碍。心理干预以个体干预和团辅式八周正念练习为主要框架, 采用正念观呼吸、躯体扫描、3 分钟呼吸空间、与困难共处、将友善化为行动等方法, 达到减轻症状, 降低自杀风险, 重建自我价值, 提升社会功能, 促进心理健康发展, 做好新生回归的矫治效果。为此类案例开展提供相应借鉴。

关键词: 罪犯; 创伤后应激障碍; 团辅式八周正念练习; 心理矫治

1. 一般资料

1.1 一般情况

刘某, 男性, 34 岁, 黑龙江人, 未婚, 高中文化, 汉族。其因在另一同犯“工作室”内充当“键盘手”, 与两名同犯共同诈骗他人钱财, 共计人民币 230373 元, 因诈骗罪被判处有期徒刑四年。

1.2 家庭情况

刘某 1 岁时, 亲生父亲因不小心从高处掉下意外去世。2 岁时母亲改嫁, 和继父关系尚可, 有一个同父异母的弟弟, 弟弟已婚, 育有一女。母亲从小疼爱他, 与母亲这边的亲属交往联系较多。跟继父这边亲属交往较少。曾有过一段婚姻, 未育。离异后交往了一新女朋友, 两人相处融洽, 情感亲密。女朋友也是离异未育。

1.3 精神状态

精神萎靡, 垂头丧气, 悲观失望, 觉得活着没有意义, 没有希望。有持续性的负性情绪状态: 紧张、焦虑、抑郁、害怕等。对原来感兴趣的活动也没有了兴趣, 体验不到快乐和满足。

1.4 社会功能

能基本遵守监规纪律, 不太喜欢同犯交往, 生活尚能自理, 学习和劳动效率低下。

2. 来访者主诉与个人陈述

一年半前在看守所期间得知女朋友和腹中胎儿在一次车祸中意外去世后, 开始失

眠, 白天无精打采, 情绪不稳定, 注意力不能集中, 大脑常混乱, 时而精神紧张, 时而充满杂念, 时而傻呆, 说话也变得不流畅, 自觉活着很累, 伴食欲下降、双手发抖、心慌胸闷等躯体症状, 体重下降约 30 斤。近一年多来每晚服用一至两片佐匹克隆助眠。觉得失去了生活的目标和意义, 经常出现自杀念头, 在看守所期间曾采用吞异物的方式自杀过 2 次。

3. 咨询师观察与了解情况

3.1 咨询师观察

该来访者知情意协调统一, 有自知力, 逻辑思维清晰, 没有幻觉和妄想, 情绪低迷。

3.2 心理测验结果

3.2.1 SAS: 原始分: 71, 标准分: 88, 结论及建议: 重度焦虑状态。提示紧张或着急、感到害怕、心里烦乱或觉得惊恐、觉得自己可能将要发疯、手脚发抖打颤、头痛、颈痛和背痛、感到容易衰弱和疲乏、觉得心跳得很快、头晕、觉得要晕倒似的、手脚麻木和刺痛、小便不好、睡眠不好、做恶梦。

3.2.2 SDS: 原始分: 74, 标准分: 92, 结论及建议: 重度抑郁状态。提示主要问题有: 感到情绪沮丧、郁闷、要哭或想哭、夜间睡眠不好、饭量下降、性功能不正常、体重减轻、感到心跳加快、感到疲劳、头脑不清楚、坐卧不安、觉得未来没有希望、容易激怒、生活没有意义、想到死。

3.2.3 SCL-90 结果如下图所示:

因子	躯体化	强迫	忧郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性	其它
因子分	4.17	4.20	3.67	4.46	3.17	3.57	3.83	3.10	3.86

从 SCL-90 测试中可以看出, 刘某在躯体化、强迫、抑郁、焦虑、恐怖、偏执、精神病、其它等 9 个因子上分均呈阳性。

4. 评估与诊断

4.1 诊断

诊断: 创伤后应激障碍

4.2 诊断依据

4.2.1 刘某因获悉女朋友及腹中孩子在车祸去世的创伤性事件, 而产生了一些列身心症状。

4.2.2 内心产生了强烈或持久的心理痛苦, 伴随着明显的生理反应。

4.2.3 努力回避与此事相关的痛苦记忆、想法和感觉。

4.2.4 有持续性的负性情绪状态: 紧张、焦虑、抑郁、害怕等。对原来感兴趣的活动也没有了兴趣, 体验不到快乐和满足。

4.2.5 出现明显的睡眠障碍, 注意力不能集中, 容易激惹。

4.2.6 持续时间达一年半。

4.2.7 正常的人际交往、劳动改造均受到严重影响, 表现为不愿意与他人多交流, 工作效率低下, 不能完成常规的劳动任务。

4.2.8 产生以上症状的原因不能归因于药物、酒精或其他躯体疾病。

5. 咨询目标

5.1 近期目标: 建立良好咨访关系, 帮助来访者看清自身状态, 降低心理压力, 改善其心理和躯体症状。

5.2 远期目标: 减轻心理痛苦, 增强调适能力, 提高情绪稳定性, 重建自我价值, 提升社会功能, 促进心理健康发展。

6. 咨询过程及要点

6.1 咨询方案: 综合运用个体干预和团辅式八周正念练习两种手段, 其中心理干预焦点解决为主要方式, 团辅式八周正念练习综合正念观呼吸、身体扫描、3 分钟呼吸空

间、正念行走、与困难共处等团辅形式, 提升其心理弹性, 增进心理能量, 改进应对能力, 提高心理功能。咨询设置包含 4 次个体干预和八次团辅式正念练习, 共开展 12 次。

6.2 咨询过程

6.2.1 诊断评估阶段 (第 1-2 次)

干预前, 向监区民警了解其日常的症状、表现和改造情况, 并通过查询档案, 进一步了解其相关的犯罪情况、社会经历、家庭结构等信息。在前两次干预过程中, 通过面对面的倾听、询问、无条件关注、共情、接纳等方法, 收集资料, 完善相关信息, 发现主要冲突, 明晰个案诊断方向, 帮助刘某释放内心过度压抑、无法处理的负面情绪、想法和感受。刘某在自身出现一系列身心症状之后, 内心痛苦不堪, 不接纳自身处在这样状态之中, 并因此感到自卑, 常常自我否定, 自我否定、压抑和回避的应对模式又进一步加重了其症状。

6.2.2 心理干预阶段 (第 3-10 次)

6.2.2.1 开展心理教育 增进自我理解

对刘某进行心理健康知识普及: 如当得知重要关系人意外离世的消息时, 出现抑郁、悲伤、焦虑、无助、烦乱等心理症状是正常的现象。出现这样一些心理症状, 一部分是因为感受到失去了重要他人、重要关系, 而另一方面, 是因为自我对有这样的反应和状态的极度不接纳、回避、控制。谁都没有办法改变既定的事实, 并且经历痛苦, 尝试着去面对这份痛苦, 有可能是更好的解决之道。正念正是这样一种方法, 它可以帮助我们更好的区分念头、情绪、身体感觉, 重拾对注意力的控制, 重新去体验自己, 并放下那些经常困扰自己的症状。

6.2.2.2 传授正念技能 强健心理肌肉

结合刘某容易出现的一些症状,先后安排其参与正念观呼吸、躯体扫描、3分钟呼吸空间、正念行走、面对不愉悦体验等正念练习,帮助其通过掌握正念方法来觉察自我、稳定情绪、接纳信任、减少思维反刍、增进愉悦体验。

正念呼吸训练。观察是怎样把空气吸进去,吸到哪里,又是如何呼出来的?感受空气经过鼻腔的摩擦,随着吸入空气与呼出空气的过程,腹部所发生的起伏变化。整个过程不带评判,也不进行控制,只是带着温柔的觉察进行。在一对一指导练习的过程中,刘某反应中间有四次注意力分散的时候,一次想到打游戏时的场景;一次想到家人,想到跟妈妈在一起很开心;一次想到在看一幅画;一次在想咨询师接下来会说些什么问些什么?。当注意到自己注意力分散的时候,能主动把注意力拉回到当下的呼吸体验上来。

躯体扫描训练。在进行躯体扫描训练的过程当中,刘某反馈在30-40%能跟着指导语走。扫描下来,发现身体的僵硬和紧张,呼吸速度偏快。当关注呼吸时,呼吸会变慢一些。发现手很紧张,想去控制手,让手放松一些,结果手变得更加紧张。刘某主动反馈,通过几周的身体扫描和呼吸训练,有时思绪还是会飘走,而且还会飘得很远,但一段时间之后,能够尝试把意识拉回到当下的身体感觉上来,告诉自己,我刚刚飘走了,我可以回来了。改变了之前用否定、着急、压制、打架的方式来处理负面想法和情绪的方式,学会用一种新的方式来回应,症状比原先会减轻很多,逐步的在打破循环。

面对不愉悦体验。当焦虑来临时,去觉察身体有什么感觉?内心会冒出什么想法?在每一次焦虑来临的时候,深入的了解并进行记录。刘某觉察到有时会担心自己是否得了重病,有时担心抑郁能不能好。每当有这些念头出现时,身体就会有紧绷感,两只手也会不自主的摩擦。学习情绪命名策略,如给焦虑取名为焦焦。当焦虑来临时,看着它,对它说:“你来吧,焦焦,看你能

够把我怎么样,这两年多年,你一直在整我,也就把我整成这样,我就看着你,瞧瞧你会让我怎么样?”以命名和观察的方式拉开自我与症状的距离。

6.2.2.3 处理症状反复 讨论生命价值

处理症状反复。刘某症状持续存在的一部分原因是因为思维反刍。负性思维、负面情绪相互交织,控制不住胡思乱想,如担心自己的状态会不会越来越差,越是担心和害怕,消极情绪体验就会越多,存在扩大化、糟糕之极、绝对化的认知倾向。在个体干预和团辅练习过程中,逐一帮其觉察、认知和领悟,让其认识到其这些想法的片面性和不合理性。同时,帮其理解情绪和想法交织会进一步导致症状加重,学会及时觉察负面想法出现的迹象,视念头为念头,而不是真正的事实,拉开与负面想法的距离。

生命价值讨论。当刘某能逐步接纳她们意外离去的事实时,跟他一起探寻自我生命的价值和意义,找寻生活的目标和方向。她们的意外离开也让他懂得了生命的短暂,生命的珍贵。活下来的人要把握好活着的每一个时刻,去做一些想做的、有意义的事情,多关心家人,孝尽双方的父母,把自己良好的生命状态给活出来。

6.2.3 总结评估阶段(11-12次)

焦点正向建构,重塑健康自我。结合焦点工作理念,帮助刘某去发现身上的资源和优势,如运用评量问句,帮其看到自身已取得从2-7分的进步。重新理清哪些行为可以改善症状:唱歌能帮其增进自信,放松心情,聊天有助减压,跑步可以提升愉悦指数,下棋能改善注意力,鼓励其多用这些有效的策略,重塑自我。经过一段时间的努力,刘某慢慢改变着消极的认知模式,能更多的看到身上的闪光点,发现自身的进步,在行动和改变中重新赢回自信,增进自我接纳和认可,减少自我评判和指责。

强化亲情支持,增强生命活力。家中母亲一直关心他、爱着他,母亲也是他生命活力的重要源泉。最困难时,母亲是支撑他活下去的重要动力。咨询师及时将相关情况与

监区进行沟通和交流,监狱适时安排刘母进监开展亲情帮教,同时鼓励和安排刘某多拨打亲情电话,强化其亲情纽带联结,不断强化其社会支持系统,激发内在生命动力。面向未来,也进行了细致讨论,如出狱后哪些因素对恢复自身不良状态是会有所帮助的,再次滑入负面情绪的大坑时可以如何应对,今后如何提升心理应对能力等等。

7. 咨询效果评估

7.1 当事人自评

负面情绪、负面想法少了许多,近四个多月没有出现自杀念头。坚持运动,参加跑步,每跑 4-5 分钟休息一会,能坚持跑 4-5 个循环,有时还会去打打篮球,这些都能帮助自身提升活力。生产任务基本能够完成。精神上放松了一些,减少了紧张不安,情绪稳定性有较大提高,注意力能集中起来,重新去做些感兴趣的事情,也开始考虑出狱后可以去做什么,重新去发现生活的意义,睡眠得到改善,身体更自在一些。虽然有时还是会再次掉进情绪的“漩涡”之中,会尝试

用一些有效的方法,让自己能再次从情绪漩涡中走出来。

7.2 他人评价

管理民警反应,刘某改善明显,情绪变稳定了,基本能完成生产任务,人际关系有改善,不再那么孤立,还能在监区组织的文化活动中上台表演,自信心也增加了,对未来也有了憧憬。

7.3 咨询师评价

刘某能够接纳情绪的波动,当面对压力时,能觉察到自身出现的情绪和身体反应,并学会适时抽离,转换视角,处理好自己与情绪、想法之间的关系。从身体语言上也可以看出,他的笑容增加了,身体变得放松的,声音更为有力,增加了对未来的信心。

7.4 心理测验

1. SAS: 抑郁分值 (SDS) 从初始时的标准分 92 分下降为 63 分,降为轻度抑郁; 焦虑分值 (SAS) 从初始的标准分 88 分下降为 58 分,无过度焦虑。

2. SCL-90:

因子	躯体化	强迫	忧郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性	其它
干预前	4.17	4.20	3.67	4.46	3.17	3.57	3.83	3.10	3.86
干预后	1.67	1.85	1.96	1.96	1.64	1.79	1.85	1.80	1.88

根据干预前后心理测验结果表明:刘某各项心理症状指标下降明显,均达到显著的效果。

8. 启示

8.1 良好关系是前提

咨访关系作为一种特殊的人际关系,能否建立其信任合作的关系是咨询和干预能否发挥作用的前提。只有在良好的咨访关系中,当事人才有可能把他内心最痛苦、最矛盾、最脆弱的部分展露出来。咨询师才能够得以走进心理,了解其内心的真实状态,干预工作展开才有可能。一个人也可以藉由一份重要的关系,改变对自我的认知和理解,重塑人际关系沟通模式。

8.2 保持耐心是基础

创伤事件对有些人会造成非常深远的

影响,就如本案例中的刘某,在遭遇女友及胎儿意外离世的消息后,一直处在负面情绪的泥潭中不能自拔。在对该个案进行干预的过程中,经历了多次的起伏和反复。有时症状明显好转,但有时某些症状又会反复出现。这是对咨询师和来访者的双重考验。当来访症状反复波动时,咨询师应有足够的定力、耐心和包容,接受干预过程中出现的变化、波折、起伏,并通过帮助当事人学会处理这些状况、压力和挑战,在现实困难中去实现成长。

8.3 精准把握是关键

每个案例都是独特的,没有一个现成的理论流派和治疗方法可以精准无误的套到一个个案的干预过程中。作为咨询师,在对个案开展工作时,要保有初心,工作在当下,

深入个案内心，精准把握每个个案的不同特点，发现每个案例背后最核心和本质的问题，并对此加以工作，如此才能取得更好的成效。

8.4 提升技能是保证

只有具备足够的专业知识，咨询师才能对每个案例做出精准判断。也只有具备足够熟练的专业技能，咨询师才能在干预工作开展过程中，随着干预过程的进展，适时的采取恰当的干预方法，让干预过程流畅而自然的进行，并随情境变化而做出调整和改变。

8.5 科学方法是桥梁

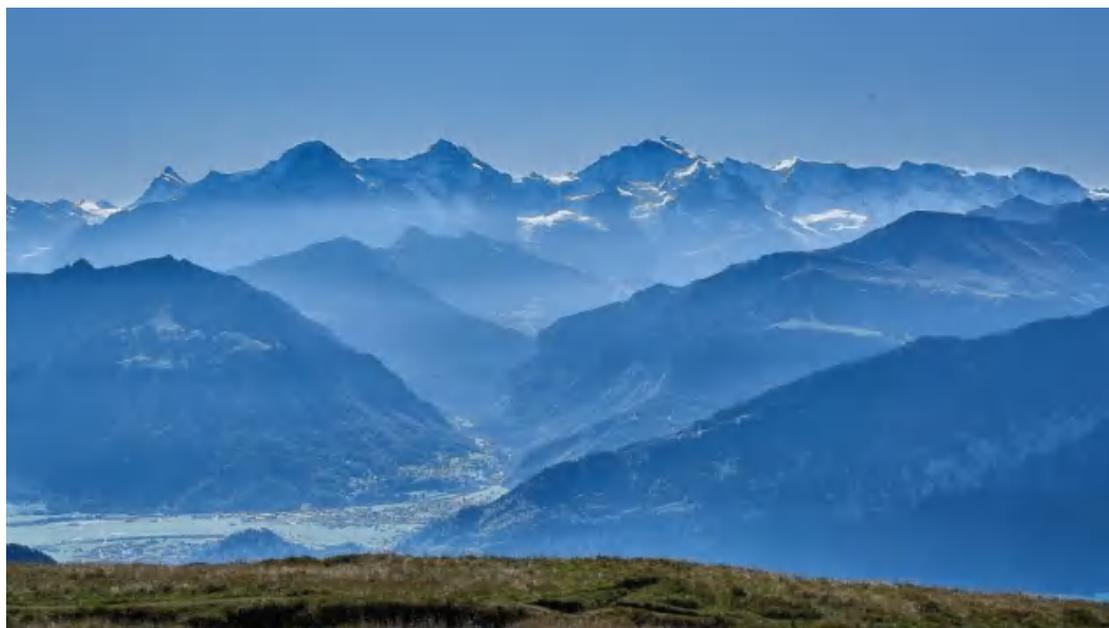
正念作为一种有着特定框架和训练方法的心理技术，各种研究已经证实，正念在治疗抑郁、焦虑以及其他多种身心问题方面，有显著的效用。本个案也证实了正念理念和方对创伤后应激障碍患者也是有帮助的，对减轻和改善其症状能起到很好作用。正念能帮助罪犯改善觉察，减少思维反刍，增进负面情绪处理能力，降低冲动行为，友善对待自我和他人，是一剂良好的“修心”处方。其不受场地限制，建议监狱心理工作者去熟练掌握和运用，并将正念的理念和方法在监管场所进行推广、验证和运用。

参考文献

- [1] 苏珊·诺伦-霍克西玛著 邹丹译. 变态心理学（第6版）[M]. 北京：人民邮电出版社，2017:120-129.
- [2] John Teasdale, & Mark Williams & Zindel Segal & 聂晶译. 八周正念之旅——摆脱抑郁与情绪压力 [M]. 北京：中国轻工业出版社，2019:120-129.

作者简介

楼新娟，女性，1983年09月出生，汉族，浙江永康。工作单位浙江省金华监狱，二级警长，主治医师，二级心理咨询师，主要从事罪犯心理矫治、社会心理学等实践和研究。通讯地址：浙江省金华市婺城区浙江省金华监狱评估矫治中心，321071，联系电话：18867938338。



寓情于理，寓法于行

——监区运用正念训练有效矫治一名高戒备管理罪犯

杭州市东郊监狱 易彬

【摘要】本文主要介绍一个以身体不舒服为理由逃避劳动被送高戒备监区管理的罪犯许某，许某前期并没有因为被投入高戒备监区在思想、行为上有所触动，反而经常性以身体不适为借口，逃避高戒备监区民警的日常管理和教育，甚至以瘫坐、倒地、闭眼等方式进行软对抗。高戒备监区通过正念训练的方法，运用先“束行”，再“塑心”，最后“暖心”为期八周的“三步走”策略对许某进行矫治，使其改造心态有了较大转变，回归了正常改造之路。

【关键词】软对抗 高戒备 正念训练

1. 一般情况

1.1 一般资料：

许某，男，已婚，32岁，大专文化，河南省商城县人。这次因犯敲诈勒索、诈骗罪被判4年。犯罪事实是该许某杭州市萧山区某办公室内，向被害人出具虚高借条，采用暴力手段要求被害人归还相应钱款。于2019年12月6日至监狱服刑。

1.2 家庭情况：

许某，家庭完整，家庭成员之间关系良好。但社会关系比较混乱，自己在社会上没有一份稳定的工作。根据来信和亲情电话分析，许某妻子相对于许某更加明辨是非，对许某此次犯罪以及在监狱内违规情况能够给予客观评价和耐心劝导。

1.3 精神状态：

许某思维逻辑正常，意识清楚，能够流利表达想法，自知力完整。

1.4 社会功能：

劳动能力有所下降，人际交往能力也存在一定障碍，社会功能已经有一定程度下降。

2. 来访者主诉与陈述：

胸闷气短，身体不舒服。完不成生产任务，且不想被送至高戒备监区。

3. 咨询师观察：

第一次摄入性谈话过程中，许某眼神有

些恍惚，面部表情紧张，语速较慢，但对话过程中表现出阻抗，一直重复诉求。思维逻辑正常，自知力完整。

根据原监区反馈，许某前期在监区改造表现一般，但改造表现还是相对稳定的，有一定减刑期望。自从原监区改了生产项目后，许某的劳动岗位发生变化，新的劳动岗位相对与原岗位相比，劳动任务难度加大，同时劳动产品有一定气味。许某就开始以身体不适，胸闷气短为理由逃避劳动，民警多次带其至医院检查，各项检查指标都很正常，有劳动能力拒不参加劳动，经原监区民警多次教育仍没有效果，被送至高戒备监区管理。

4. 评估与诊断

4.1 心理测验：

结合许某身体心理情况，监区二级心理咨询师对其进行了三项初步心理测试，了解各项心理指标。

4.1.1 症状自评量表（SCL-90）：

测试总分218分，超过160分；阳性项目数54，超过40，考虑筛选为阳性。其中躯体化（F1）、强迫症状（F2）、人际关系敏感（F3）、忧郁（F4）、焦虑（F5）、敌对（F6）、恐怖（F9）、偏执（F8）、精神病性（F9）、其他（F10）这10项因子均为阳性。见表1。

90 项症状清单 (SCL-90 表 1)

总分	躯体化	强迫症状	人际关系敏感	忧郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性	睡眠及饮食
218	2.5	3	2.4	2.2	2.2	2.3	2.1	2.1	2.2	3

4.1.2 焦虑自评量表 (SAS):

粗分 48, 标准分 60。结果显示为中度焦虑状态。

4.1.3 抑郁自评量表 (SDS):

粗分 62, 标准分 45。结果显示为重度抑郁状态。

4.2 心理测试结果分析:

通过 SCL-90 各个因子进行分析, 重点分析: F1 主要反应其身体不适; F2 反应其有无意义的思想、冲动和行为, 无法自行摆脱; F10 表明其最近的睡眠和饮食可能存在问题。又通过 SAS、SDS 测量出其有中度的焦虑和重度的抑郁状态。

4.3 分析诊断:

根据病与非病三原则: 该求助者的主客观统一, 内在协调, 人格相对稳定, 知、情、意是统一的, 思维逻辑正常, 有自我认知力, 排除其存在精神分裂症。疾病医院多次诊断其身体情况正常, 基本排除其存在比较严重的躯体性疾病。

根据许又新神经症临床评定标准: 其病程为 1 个月左右, 评 1 分。精神痛苦程度, 需要别人的帮助或处境的改变才能摆脱, 评 2 分。社会功能受损, 劳动效率下降, 只能完成百分之五十左右任务, 且人际交往效率下降, 评 2 分。考虑疑似神经症或者分离性障碍 (癔症)。

结合摄入性谈话情况, 咨询师与高戒备攻坚小组成员共同研判许某文化程度为大专, 结合其在监区消极劳动情况, 不排除其夸大症状的情况。同时许某来到高戒备监区后, 改造环境发生变化, 心理状态会发生明显变化, 但当前前期测试结果真实可作为参考, 可以正常开展高戒备管理, 但仍需关注其生理心理情况。

5. 咨询目标确定

5.1 初期咨询目标:

初期咨询目标直接是以重塑许某健康

人格为目标, 针对许某希望减刑, 文化程度是大专, 监区决定以“修心”教育为路径, 一步一步强化思想教育和亲情感化攻心治本的功能。但是与最初的设想相反, 许某并没有因为被投入高戒备监区在思想上、行为上有所触动, 反而经常性地以身体不适为借口, 逃避监区民警的正常管理和教育。许某不仅不配合高戒备监区一日管理流程任务, 甚至以瘫坐、倒地、闭眼等更消极的方式进行对抗。

5.2 确定矫治方案:

许某以“装可怜、博同情、耍赖皮”的抗改方式, 游走于监规红线内外。监区二级心理咨询师提出, 可以尝试运用新的矫治手段, 虽然许某在高戒备监区关押期间无法开展八周正念团体辅导, 但可以尝试以正念训练为基础开展矫治。

正念训练是一种全面觉察主客观世界的训练方式, 最初应用于医学领域, 随着研究的深入, 正念训练逐步引入到压力应对训练当中, 对负面情绪调节有着显著的作用。以正念为主的训练可以依靠正念呼吸、躯体扫描、冥想等方式。

监区其他民警了解正念训练以后, 决定调整之前的教育转化方案。最终确定以正念训练为基础, 借助传统文化教育和亲情帮教, 开展先“束行”、再“塑心”、最后“暖心”为期八周的“三步走”的心理和行为矫治相结合的方案。

6. 咨询过程及要点

6.1 矫治前期借助正念呼吸法先“束行”

监区从许某的“懒、散、赖”的问题入手, 前两周每天都安排上午、下午、晚上 1 小时左右静坐时间。在其静坐三天之后, 咨询师开始介入, 与许某建立了良好咨询关系, 引入正念相关知识。针对许某自述在高戒备监区压力比较大, 介绍许某可以在静坐期间通过有意识地觉察呼吸, 呼吸是“意识

的锚”，一旦发现自己浮现杂念，就讲注意力重新放到呼吸上。咨询师第二周开始播放引导语，许某慢慢开始熟悉正念腹式呼吸。虽然有几次许某在正念呼吸过程中睡着，咨询师并没有对其进行指责。经过一周每天三次的正念呼吸练习，许某也比较喜欢这种关注当下相对轻松的状态。

从每天静坐正念呼吸练习时间相对固定这个点入手，监区制定了针对许某的日常心理矫治计划，安排一定强度的队列训练和学习阅读时间。通过前两周的矫治计划，许某的日常作息时间也开始慢慢调整，能够开始定时起床整理内务、进行队列训练、开展学习阅读。许某知道什么时间该做什么事，规矩意识有了较大提高，行为习惯也开始改变。许某也能够按照高戒备一日管理流程慢慢开始改变，比之前坐立不安的状态有了明显的改变。能基本做到坐有坐相，站有站相，明确自己在高戒备管理阶段的角色定位。

配合心理矫治计划中的正念相关内容，监区也同时开展对许某的行为矫治。有时候不同民警对其管理过程中，许某时不时也会出现软对抗的行为时。民警会严肃对其行为进行指正，同时结合处遇条件对其提出警告，并进行视频证据固定。每天都提高要求，民警现场直接对其进行行为矫治训练，慢慢延长行为矫治训练时间和强度，同时结合其行为矫治表现给予其相应的处遇条件。通过对许某不厌其烦地对许某进行约束提醒，在经过半个月左右的“拉锯战”，许某的软性抗改行为明显减少，规矩意识、行为习惯和精神状态有一定提升。

6.2 矫治中期借助躯体扫描和觉察声音再“塑心”

中间四周是对许某矫治的关键期，许某本次被高戒备管理是常性以身体不适为借口，逃避劳动。在高戒备管理前期，许某也以此为借口，对抗监区民警的日常管理和教育。咨询师认为让其自己觉察感知并接纳自己的身体非常必要，后两周也让其尝试觉察声音，尽力保持接纳的心态。

咨询师在许某正念呼吸后，让其把意识

和觉知带入身体，按照一定的顺序扫描身体，觉察身体的联系，聚焦身体变化的觉察。引导其可能会意识到紧张或者疼痛的身体部位。引导其如果可以，让紧张或者疼痛的身体部位放松下来，如果不可以，就让他们感觉着。咨询师利用正念躯体扫描技术让许某能够集中注意力慢慢地开始觉察到身体的全部知觉，了解在平静的状态是不是真的哪些身体部位出现不适。通过三周的正念躯体扫描和一周的觉察声音许某强调身体不适的频率明显减少，以身体为借口不服从其他高戒备管理任务的情况基本消失。

同时监区也结合优秀传统文化的浸润作用，在其从“耻感”入手，结合“自省”、“改过”、“崇法”、“铭恩”等章节，以思想汇报和忏悔书等形式，让许某深挖思想根源，触动灵魂。在自我剖析阶段初期，许某的表现还有反复。在思想汇报和忏悔书中，他依然强调自己身体不适等客观理由，妄图淡化和回避自身抗改行为。这种侥幸心理经由民警多次耐心细致的谈话和宽严相济的执法行为之后得到遏制。

6.3 矫治后期借助觉察想法终“暖心”

最后两周咨询师开始尝试结合前期正念呼吸疗法和中期躯体扫描两项正念训练后，引导许某慢慢开始觉察想法，引导其将心中的想法作为觉察的对象，特别是出现困难的想法时，鼓励其探索解决方法。如果找到解决困难的办法，引导其鼓励自己，并将鼓励转化为对他人的善意。根据 ABC 认知疗法，想要不产生不好的情绪反应，在事件无法改变的前提下，就要改变不合理的认知，觉察想法给他提供一个空间，决定如何对待这些想法。同时咨询师也引导其想法就是想法，不一定等于事实，也不一定跟真实有关。虽然咨询师无法印证其觉察想法的效果，但许某在自己的忏悔书中写道这么一句话：“就是自己不正视自身的问题，不真正挖出自身思想根子上的毒瘤，就永远走不出内心的牢笼”。

同时我们也从亲情教育找突破口，在日常的教育转化过程中，发现许某对于亲情还

是眷恋的。通过原属监区与许某妻子取得联系,告知她许某的实际情况。许某妻子也了解许某性格和情况,特地写了一封长信给许某。在矫治后期,许某收到了信,信中许妻以亲情和责任为切入口,动之以情,晓之以理,谆谆引导。同时对许某说不愿意再见到种状态的许某。以这封长信为契机,我们以《给妻子的一封信》为题,要求他跟妻子说说心里话,向家人忏悔。在回信的过程中,许某的感情闸门彻底打开,痛哭流涕。

7. 咨询效果评估

7.1 自评:

许某在悔过书中自述为了抗拒劳动被关进高戒备监区,感到非常后悔,觉得最对不起的就是自己的家人,让他们为了自己在

监狱了还要更加操心感到抱歉,还是希望能够早点减刑回家。

7.2 同犯:

同犯反馈许某有所改变,从开始精神状态萎靡到现在精神状态正常,讲话声音也不像之前有气无力的,跟他讲讲他自己的事情他自己也会笑出来了,他也想回监区了。

7.3 心理测验:

根据 2021 年 7 月的心理测验(SCL-90)结果表明,矫治前后,各项总分下降了 23.8%,有比较明显的效果;其中阳性因子中恐怖、睡眠及饮食两个因子下降最明显,分别下降了 34.8%和 27.3%;其中强迫症状和偏执两个因子虽然还处于阳性,但有一定程度下降;其他指标均恢复正常范围,见(表 2)

心理咨询前后心理测验结果比较(表 2)

项目	矫治前 (2021 年 5 月)	矫治后 (2021 年 7 月)	前后比较 (加减%)
总分	218	166	-23.8
总均分	2.42	1.84	-17.8
阳性项目数	50	22	-56
躯体化	2.5	1.7	-32
强迫症状	3	2.6	-13
人际关系敏感	2.4	1.9	-20.8
忧郁	2.2	1.8	-18.2
焦虑	2.2	1.9	-13.6
敌对	2.3	1.5	-18.7
恐怖	2.1	1.3	-34.8
偏执	2.1	2	-4.1
精神病性	2.2	1.6	-27.3
饮食和睡眠	3	2.1	-30

8. 启示

2021 年 7 月底,许某经由监狱评估矫治责任部门、原所属监区、高戒备管理监区共同作出评估,对其正式解除高戒备管理。寓情于理,寓法于行。许某的个案转化给了我们很多启示,如何把新的心理矫治技术运用

到个体矫治中,并且如何结合其他的矫治手段共同开展,这是需要实践和总结的。尤其在当前的执法环境下,如何运用好“法、理、情”三者间的“方”“圆”属性,让我们的执法有刚性,有理性,又有弹性,更是一个需要长期思考的问题。

作者简介:易彬,男,户籍杭州,1989 年 5 月出生。毕业于杭州电子科技大学,学历全日制本科。国家二级心理咨询师,现为杭州市东郊监狱四级警长。主攻方向:罪犯心理矫治、罪犯团体心理辅导。

联系地址:杭州市萧山区红垦蒙正路 22 号

联系电话:15088609292

绿色双碳背景下，企业员工安全心理素质的调研与应用分析

浙江泰仑电力集团有限责任公司 崔晓 13511220181 (854175294@qq.com) 313000

【内容提要】安全生产是企业发展的生命线。员工的安全心理素质对于安全生产具有十分重要的影响。本文在对企业员工安全心理现状调研的基础上，提出安全心理素质提升的载体与应用分析。通过将安全管理的刚性制度与 EAP 的柔性文化有机结合，提升企业安全管理水平，助力“平安湖州”建设。

【关键字】企业员工 安全心理 分析应用

安全生产是企业发展的生命线。生产一线员工每时每刻都要面对安全生产、甚至是生命危险的风险和压力。因此，了解掌握一线员工安全心理状况，并建立相应的心理疏导机制，就显得尤为必要。如果将安全管理的刚性制度与 EAP 的柔性文化有机结合，就可以把安全生产管理工作真正做到“内化于心，见诸于行”。这对于保障员工身心健康、企业安全稳定和可持续发展发展，具有重大的意义。

一、调研背景和目标

（一）背景

1. 适应经济发展新常态和企业改革新形势，提升员工心理健康水平的需要

随着社会经济转型和企业体制改革发展，员工的工作和生活节奏不断加快，员工感受到的压力感也愈加增强。当前各企业都不同程度地存在着因人口差异、绿色转型发展带来的工作压力、沟通协调引发的不良人际关系、现实生活状况带来的事实压力等各种问题，员工迫切需要心理关爱和情绪疏导，提高员工的心理健康水平，增强心理资本。

2. 落实新版《安全生产法》要求，降低安全事故中人为因素影响的需要

安全生产是企业发展的基础。通过对企业安全事故进行调查后发现，大量的安全事故来自于人为因素。新版《安全生产法》第四十四条，强调要加强对从业人员的心理疏导和精神慰藉，防范从业人员因行为异常而导致事故发生。因此，只有紧抓安全心理管

理，降低人为因素导致安全事故的发生率，才能够从根本上降低企业的事故率。

3. 践行公司重点工作目标，为职工办实事的需要

只有了解和掌握了一线员工安全心理状况，并探究问题产生的原因和发展规律，才能有的放矢地建立起员工心理问题疏导的有效机制。开展企业 EAP 项目是实施工工心理关爱的一项有效载体。该做法被不少企业列入“为员工办实事”之首，具有进一步深化和落地的实践意义。

（二）目标

1. 通过问卷二维码的形式对员工进行抽样调研，了解员工目前主要的压力源、压力应对情况、抗挫能力以及个人的社会支持度以及对 EAP 项目的相关期待等。

2. 选取不同层级、不同岗位的人群，进行一对一访谈，详细了解目前大家的安全心理状态和面临的主要困扰。

二、调研情况

（一）调研工具

1. 问卷调查。EAP 项目组采取问卷形式，抽样调研与了解不同岗位员工目前主要的压力源、压力应对情况、抗挫能力、个人的社会支持度以及对 EAP 项目的相关期待等。问卷共分为四个部分，第一部分是员工基本信息（共 8 个题目），用于分析不同性别、年龄、单位、职位、本职位在职年限、工作地点等类别人员对员工关爱项目的认知程度及身心状况。第二部分是员工关爱项目认知度（共 11 个题目），包括员工对自身心理

健康状况的评价、应激事件的应对方式、对 EAP 员工关爱服务的认识等内容。第三部分是身心状态 (共 7 个题目, 其中开放式题目 3 个), 主要是解员工心理动态情况, 包括压力指数、压力源、工作及生活压力情境、面对新冠疫情的情绪状态。本问卷采用网络答题形式, 员工通过二维码进行做题。本次共收集 425 份问卷, 回收有效问卷 425 份。

2. 访谈面询。邀请二十五家企业不同层级、不同岗位、不同年龄共计 70 余名员工进行了一对一访谈, 详细了解员工的安全心理状态和面临的主要困扰。心理咨询师在访谈中秉持“访谈即咨询”、“访谈即关怀”的理念, 及时给予了员工有关心理知识普及、情绪调适关怀等辅导。

(二) 调研分析

1. 主要结论

1.1 问卷调研主要结论

1.1.1 员工的安全心理状态

50.82%的员工综合压力指数为 4~6 分, 处于“有点压力”的状态; 28.71%的员工处于“很有压力”的状态。

在众多压力源中, 被调研员工的压力源依次是身体压力、工作方式、职业发展、家庭生活、绩效指标、亲子教育、人际支持。

1.1.2 EAP 认知程度与期待

52.24%的员工知道“EAP 服务是企业提供给员工的一种以心理层面为切入点的员工关怀福利”。

95.3%的员工愿意参与员工关爱项目。79.06%的员工更愿意参加在工作时间内安

排的、自己感兴趣的活动的。加强员工关爱服务的宣传工作, 是当前企业员工关爱项目的重中之重, 同时需要注意到员工的兴趣倾向是推进员工关爱项目活动的原动力。

员工更倾向于参与“‘心驿站’员工关爱平台”、“心理健康知识讲座”、“专业/趣味心理测评”的项目内容。员工更倾向于参与“沟通技巧”、“催眠减压”、“如何培养孩子的好习惯”、“亲子沟通-如何说孩子才会听”、“高情商父母培养高情商孩子”的主题培训与团辅沙龙。

1.2 访谈主要结论

1.2.1 本次访谈中大部分员工的安全心理状态趋于**稳定水平**。

1.2.2 本次受访员工的情绪趋于积极。

1.2.3 大部分员工能够有张有弛地处理好本职工作, 对于“人手不足”、“沟通协调”、“管理策略”等相关问题有其较好的解决方法, 同时又期待进一步的心理咨询。

1.2.4 工龄在 7-8 年以上的员工存在一定的**职业倦怠感, 需要关注**。

1.2.5 部分员工在家庭心理咨询、团体心理辅导、心理知识实操方面有一定需求。

2. 情况分析

通过问卷调查以及一对一的访谈咨询, 项目组了解了员工的工作范围、工作特性、工作困扰, 并梳理出总体心理状态, 以及与安全生产、营销服务、综合管理方面相关的情况, 在这些反馈中可以“看到”员工的心理状态、情绪困扰以及实际诉求



图: 工作范畴

2.1 安全生产相关

2.1.1 人身安全引发的焦虑感

因人为判断失误导致的人身安全风险指数较高,相关基层管理者在一定程度上担心一线员工的人身安全。

2.1.2 设备安全的控制感较高

保障产品的有效输出,需要首先保证设备的安全运行。企业通过加强基础建设、定期检修、紧急抢修等方式补足生产需求。

相较于人员安全的可控程度来说,设备安全的控制感更高些,这可能体现了公司对于设备质量要求的高标准。

2.1.3 高空作业时抗压阈值趋高

高空作业引发的焦虑不安,更多的存在于员工第一次登杆操作的时候。

2.2 营销服务相关

服务性岗位需要一线员工能够保持职业式的规范服务,与顾客面对面、声音对声音的互动中也就完成了组织行为学上所谓的“情绪劳动”。服务性人员的情绪劳动会影响顾客的态度、情绪、情感及行为,同时服务人员在情绪劳动过程中,很容易过度消耗自身的情感资源,表现出抱怨、精神压抑、甚至人格解体的现象,从而降低工作满意度,甚至产生心理问题。

2.2.1 客诉处理要求高、工单量多

在处理客户投诉的工单事务中,一线员工的焦虑感大多来自于需要在一定时效内获得“客户反馈要是满意的”必要条件。工单处理的人员有限,管理者有一定的挑战。

2.2.2 窗口服务有风险、需克服

窗口服务需要一线员工能够保持微笑式的规范服务,面对一些顾客的无理要求,也需要始终保持良好的职业素养和平和心态,有时在服务期间还需要面对有一些来自顾客的语言和行为风险,长此以往会出现精神压抑、人格解体的现象,给服务人员的身心带来一定影响。

2.2.3 营销指标变化快、难适应

受访员工提及营销相关方面的问题,集中反映在“种类多、变化快、忙学习、完不成”等方面。

2.3 综合管理相关

2.3.1 较强的组织吸引力

组织满意度均分为 8.41 分,员工有较强的幸福感,人际关系较融合。专业对口,有社会地位,职业发展路径清晰,工作稳定,生活规律充实,能照顾家庭。

2.3.2 工作特性引发的职业倦怠感、分配公平感需求

一人多职,忙闲程度不均,可能存在因任务分配不均引发的组织公平感评价不良的情况;对内、对外部门沟通与协调的工作难度大、精力耗费多;部分员工可能存在因工作性质单一引发的职业倦怠感。

人员不足,有可能造成一定时间范围内人员加班的时长过长,无法及时消耗加班工时时会引发一系列问题。

2.3.3 管理方法有弹性、有策略

管理者工作主动积极,工作投入度高;管理方法具有灵活性,管理有弹性,有技巧,有方法;外包服务团队的管理有难度。

2.3.4 应对变化的适应度待考察

面对政策变化速度快的情况,大部分员工能够理解并试图适应。

三、提升安全心理素质的载体与应用分析

在安全管理中构建与应用 EAP,通过专业人员对组织以及员工行为进行诊断和建议,提供专业指导、培训和咨询,帮助员工及其家庭成员解决心理和行为问题,能很大程度地提升员工绩效、提高安全管理水平、营造企业的安全氛围。

(一) 个体层面——改善员工情绪、避免事故发生、提升员工绩效

从个体层面来看,在安全管理中引入 EAP,首先可以促进员工自我成长,激发员工心理潜能,比如增加员工自信心,改善职工情绪,间接提升他们的工作效率。其次,关注员工安全心理行为,意味着能有机会从心理层面去了解员工,接触员工,帮助其解决因自身发展阶段的各种议题而引发的心理困扰,进而可以让他们更加积极和乐观地面对安全生产工作。人生发展阶段面临的各

种问题,会给员工带来一定的负面情绪和压力,而这部分往往会最终影响到他们在工作中的表现。**再者**,关注员工心理健康,意味着当他们在遭受严重的创伤事件、心理危机(如抑郁焦虑)时,可以及时提供专业的辅导和帮助,以预防因此类事件在工作中产生的不良反应(如因失误产生的工伤事故等等)。

实施 EAP 项目,通过访谈、咨询等多样化的情绪与压力疏解途径,可为员工提供专业心理健康服务。从问卷调研、访谈调研中,了解掌握了员工现有心理状态与需求。就访谈后所知,公司一线职工与基层管理者的职场压力,源于生产任务重、质量要求高、管理考核严,在这样时间紧、任务重、质量高、考核细的工作要求刺激之下,对职工的心理承受能力要求非常高;中层管理者更需要承担安全生产的责任,他们需要始终体现职业规范和操作严谨性。如能适时、定期向第三方(访谈老师、咨询师、电话咨询中心老师等)抒发自身感受,调适负面情绪,找到缓解负面情绪的合适方法,才能不让负面情绪影响到工作甚至于家庭,才能间接提升工作任务的个体绩效。

(二) 团体层面——传播安全心理知识、增强健康意识、提升心理韧性

解决员工思想问题、减轻安全生产压力的根本途径是通过专业心理知识的传播、转变情绪认知、提升心理韧性。一方面, EAP 项目通过各种教育阵地(比如,项目组搭建了四大教育平台,“心乐园”心理专栏、“心驿站”咨询阵地、“心交流”工作坊、“心知识”健康培训),持续宣传安全心理健康知识,引导员工对心理健康的正确认知,引起员工对心理健康与安全发展的重视,多渠道向全体员工渗透性地导入心理健康意识。开展职场沟通、非物质激励的课程,通过课程,使管理者理解自身在员工激励中的角色定位,理解物质激励对绩效的局限以及非物质激励的适用性,并根据员工的性格特征提供有效激励的技巧。

另一方面,可搭建“心灵驿站”心理援

助网络平台,网络援助平台是互联网+时代员工学习心理知识的最便捷方式。员工通过平台的各个模块,最直接地了解心理发生变化的规律以及心理的调适方法。更重要的是,当员工遇到心理压力时,可以放下顾虑,自主在平台上寻求帮助,借助一对一咨询服务,通过情绪转移、自我宣泄、改变认识、寻求支持等方式进行自我调适,将安全压力转化为动力,加强自我放松,提高心理承受能力。

针对基层员工,还可以开展与心理学相结合的情绪减压团队活动。通过结合心理学元素的特色团队拓展活动,在放松式娱乐的同时积极创造机会使团队成员不断互相了解,在了解自身性格的基础上,快速知悉他人的性格,加强团队成员之间的开放性,相互信任,推进团队合作,形成团队凝聚力。

(三) 组织层面——倾听职业心声、关注思想动态、提升安全管理水平

依托 EAP 项目,管理层充分了解了企业员工的心理需要,通过一定的管理机制加以合理满足,让员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严管厚爱的工作环境,避免职工心理压力的形成。

加大作业现场的稽查力度,在开展各项安全检查中,各级管理者准确把握员工思想动态和安全心理,有针对性地缓解他们的安全生产压力。在对违章行为严格考核的同时,通过谈心谈话、员工座谈会等形式,开展员工思想动态分析,如实了解职工的真实思想状况。通过有效的沟通,为他们创造宽松的心理环境。

在应急预案体系建设的推广运用,以及安全负面清单制定的过程中,预先设置目标,破除员工对原有模式驾轻就熟、不愿更新的心理习惯,适时推进新的管理方法,提高企业安全管理效率。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,通过制造有影响力的热点活动,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安全生产工作中，从而提高企业的劳动生产率，提高企业安全生产水平。

（四）人文层面——融入亲情管理、驱动员工动力、营造企业安全氛围

EAP 项目的应用，也可惠及广大职工家庭，一定程度上帮助改善家庭婚姻和亲子关系。比如，子女教育问题是员工关注的非常重要的方面，员工常常由于跟子女关系处理不好而影响工作情绪，不能全身心投入到工作中。尤其是，处于青春期的孩子，其思想与父母有诸多不同之处，双方往往不能理解，而导致教育不力。因此，可以给员工在亲子教育方面给予更多的帮助，包括请专业人员对员工及其子女实施相关培训或心理辅导，帮助员工解决子女教育问题。将亲情管理融入到企业安全管理中，可以增强员工对于企业的归属感，并提高员工工作的积极性。通过亲情管理可以有效地提高员工对于安全生产的意识，促使员工养成珍爱生命，降低企业安全生产事故的发生率。

针对于安全岗位相对固定、工作流程高

度标准化，员工长期从事单一工作易产生的工作厌倦心理，企业可设计一系列载体，定期开展各类技术创新为员工成才搭建施舞台。通过举办各类表彰评选活动、福利待遇的改善、实现心理角色的转换等形式，驱动员工发展动力，提高员工对工作的满意度。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，通过开展家庭互保、安全沙龙等活动让员工宣泄不良情绪，缓解工作压力，在企业内部营造良好的安全文化氛围。

综上所述，企业将员工心理健康关爱项目（EAP）融入到日常的安全管理工作中，可以通过对员工的心理辅导、对组织环境的分析，帮助处理员工关系的死角，削除可能影响员工绩效和违章行为的各方面因素，降低人为因素导致安全事故的发生率，从而营造企业与职工和谐共赢、企业安全发展的良好局面，助力“平安湖州”建设。



感觉统合发展视角下婴幼儿教育电子产品应用探讨

湖州海关 张晓婷 15957280051 286974616@qq.com 313000

【摘要】电子产品在教育中的应用势不可挡,人们期望电子产品能提高幼儿的体验感,培养发掘学习兴趣;借助电子产品超越时空限制的特点,将人的感知觉延伸到更广阔的领域和范围;也希望能得到更客观全面的评价各项智能发展情况,促成更具个性化的教学、训练课程体系。但近年来沉迷于电子产品的青少年不计其数,造成未成年人身心失衡的案例让人痛彻心扉。那么,电子产品与人是什么关系?选择电子产品需要考虑什么因素?电子产品在婴幼儿感觉统合发展中起什么作用?我们需要对电子产品的应用方式与限度的理性分析。本文将婴幼儿(0-6岁)的感觉统合等身心发展规律,从幼儿认知、情感、思维等方面的发展需求来探讨电子产品应用的必要性、适宜性和原则性等。

【关键词】电子产品 婴幼儿教育 感觉统合 发展心理学

一、引言

21 世纪的儿童,指尖生活游戏和生活已经渐渐取代了传统的肢体、言语接触的游戏与生活^[1,2]。网络游戏、购物、社交平台、教学课程等如雨后春笋般出现在我们的电子产品中,家长大多处在“机不可失”的状态。电子产品也成了“看娃神器”和“电子保姆”^[3,4]。在疫情期间不能外出娱乐,网络授课给了孩子更多与电子产品接触的机会,很多孩子视力下降,即使疫情好转也不愿放下手机或 PAD 外出游玩,甚至有社交恐惧和学习障碍症状出现^[5]。所以家长和学校都急切地希望用好这把“双刃剑”——能保证网课学习效率,又可以防止电子产品成瘾。

二、电子产品缘何备受欢迎却又备受争议

纵观电子产品的发展,它在我们的教育中已经成为了不可或缺的部分^[6]。从收音机、卡带机到复读机等功能单一、感官体验单一的学习辅助设备,到手机 APP 提供的视觉、触觉和语言交流等多种感官体验的学科教程体系,再到虚拟现实的实增强现实(AR)、沉浸式(VR)、桌面(VR)等系列技术与产品^[7]。部分电子产品已经从增强师生体验感与控制感的具身关系走向增强师生主观能动性、提升创造力的它异关系,更有一些已经成为我们的生活背景,被我们忘

记,却对我们如此重要^[8]。

传统教育模式中语言作为最重要的媒介,将头脑层面的意识与身体区分开来,形成“离身”的教育哲学^[9]。人工智能的初级阶段也将人脑的工作机制与计算机的工作相互比较,认为人的意识与身体是软件与硬件的关系。但是随着认知神经科学、镜像神经元等技术的发展,人们认识到人之所以区别于动物,是由于人在认识世界的过程中有一种“镜像”反应,产生“具身体验”^[10]。所以在电子产品的发展过程中具身体验是最初的目的,让孩子们能够产生“身临其境”的感觉,它可以让人超越传统知识灌输的感觉,沉浸在情境中可以有体验、理解的感觉,甚至有情感带入,反复的刺激及积极的情感体验都有利于神经递质的形成,在神经网络中形成印记,最终可以成为一种思维模式等。这也可以网络成瘾等行为的成因^[10-14]。

电子产品抓住了婴幼儿乃至人类的感统等身心发展需求和特性,利用了人类本性中好奇等特征。“它有多诱人,就有多可怕”。电子产品在儿童的语言阅读机能、感知思维能力、注意力发展及生理方面都有不良的影响^[15]。它是教育工具,而不是教育本身。虽然这把双刃剑,可以为我们打破时空限制,但可能遮蔽了我们的现实,让我们在既定的路线上反复行走而不能走出这个迷宫。

三、感觉统合视角下幼儿电子产品的选择和使用

感觉统合 (Sensory Integration, 缩写为 SI), 是指个体利用各个感官 (视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉、前庭觉等) 从周围环境中获得各种感觉信息, 并将这些感觉信息输入大脑, 而大脑对这些信息进行筛选、解释、联系、统整, 最后做出适应性反应的能力 [16]。

我们对世界的认知均来自于感觉, 0-3 岁是个体感觉机能发展和完善的重要阶段, 可以实现多个感统领域基本能力的初步发展, 以初步具备与外界进行互动的动作、感觉、认知、言语及社交等基本能力。到了学前教育阶段, 个体的基本感觉与躯体运动系统得以良好发展, 并实现系统之间的协同运作, 基本满足独立生活、学习和交往的需要。所以幼儿教师及父母可以通过观察儿童行为来进行儿童多元智能发展状况的评估, 以提供更适当的电子产品促其发展。大脑在 2 岁以前发展约 5-60%; 6 岁以前发展约 8-90%; 因此, 有研究者指出, 学龄前的阶段 (6 岁前) 是孩子感觉统合发展的黄金时期 [16]。

下面根据幼儿视觉、听觉、嗅觉、本体觉、前庭觉、触觉等感觉发展规律, 提出如何利用电子产品促进感统发展。

(一) 胎儿期感统萌发

胎儿在母体内迅速成长的同时, 其感官系统已经逐步开始工作并将不同的感觉信息不断地传递到大脑中去。孕中期 (13-24 周) 胎儿即可感知明亮的光线和大的声响; 胎儿期味觉嗅觉已发育, 近来已证实胎儿生活的环境-羊水可能有气味; 胎儿在母体中运动和感知重力, 其前庭觉、本体感觉及触觉也有了初步的发展。电子产品一般不能直接作用于胎儿, 而胎儿的发展也母体息息相关, 所以能够是母亲愉悦的电子产品, 也同样可以达到促进感统发展的效果 [16, 17]。

这个阶段一般以电子音像产品为主 [18, 19], 强调音乐、影视作品和艺术作品给给母亲带来愉悦的体验 [20], 而不限制其是否

古典或是现代; 孕妇适时适量的运动及社会交往均足够提供给胎儿前庭觉与本体感觉的发展, 不需要过度刺激胎儿; 孕妇与胎儿的联结此时可以建立, 但电子产品似乎在这个阶段不能起到什么作用, 任何电子产品不能替代孕妇用手抚摸肚子的温柔, 也不能替代内心与胎儿对话的神秘感觉 [19, 21]。

(二) 婴儿期感统迅速发展

在婴儿出生的几个小时内, 母婴即通过味觉、嗅觉互相熟悉, 胎儿通过嗅觉寻找奶头 [19]。在接下来的 3 年内, 其视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉都得到了迅猛的发展。新生儿对周围熟悉的环境已经有了记忆, 对声音有了分辨, 能对熟悉的声音特别是妈妈的声音和心跳声有很强的感应能力, 这为婴儿与它最初的世界——母亲建立联系提供了具身途径, 是建立最初依恋的基础; 同时婴儿可以分辨语言的单位——音素, 是学习语言的开始 [17]。所以在保证充足的母婴交流的基础上, 可以利用电子产品适量的给婴儿听一些舒缓的音乐、模拟动物或者自然的声音, 再逐步过渡到小故事等 [18, 19]。

在新生儿的各项感觉能力中, 视觉的发展最不成熟 [17]。这就意味着婴儿期我们既要给予充分的视觉刺激, 更要保护好稚嫩的眼睛。婴儿视力的发展包括色彩辨认、图案和形状知觉、深度知觉、跨通道知觉等, 对婴儿探索世界有着不言而喻的重要性。其中出生后两周内接受的光刺激尤为重要, 过强过弱的光刺激或光谱成分不合适均不利于发展。所以在自然光下的活动, 自然的丰富的色彩有利于婴儿视力发展。据报道描述, 幼儿在看电视的过程中不会眨眼, 导致视觉疲劳和用眼过度 [22, 23]。

婴儿期脑的发育突飞猛进, 到 2 岁时, 大脑中重量达到成人脑重的 75%。儿童行为发展水平与大脑运动中枢的发育成熟程度呈正相关, 较高的行为发展水平与脑白质神经纤维结构的发育成熟密切相关 [24]。其发展特征表现为高度的可塑性、代偿性和脆弱性 [17]。除保障物质和睡眠充足外, 精神的愉悦和适时适量的外界刺激也是必不可少的。但

是过早的认知教育,特别是电子产品提供的和实际生活不贴近的学习知识,是不利于脑的健康发展的,还可能损伤感统发展。起到的只能是“揠苗助长”的效果。婴儿期大肢体运动对人一生而言有里程碑意义,而精细动作的发展是人类探索自然的起始,在动作发展方面,电子产品似乎没有用武之地^[25,26]。

因此,0-3岁幼儿应尽量少使用电子屏幕的电子设备,音频设备优先于视频设备^[27-29]。电子产品不可能替代母亲的声音、形象和抚摸^[30]。人类的本能会让孩子有运动、视听、触摸、品尝的需求,抚养人只需提供安全可控范围内让他们自由探索^[31],如果有刺激不足的情况下,才需要电子设备的介入^[28,29]。且此时的电子设备更多的站位是背景,融入生活中的音乐、故事等等^[32-35]。

(三) 幼儿期——产生了更为复杂的感统统合

学前阶段,幼儿逐步建立重力适应、亲子依恋类型,发展舒适触觉和身体平衡感,自己可以进食和基本表达能力。幼儿的注意力基本处于无意注意,容易受到干扰;情绪表达较直白,但是已经可以发现每个孩子的气质特点^[17]。总之,这个阶段的孩子是精力旺盛的天使,电子产品可以是天使的翅膀,也可能是潘多拉的魔盒。

电子产品在学龄前儿童的心中充满魅力,因为它们拓展了认知范围,给孩子更多的更丰富的感官刺激,所以此时电子产品所提供的是“具身体验”^[36]。父母与教师,可以根据幼儿的兴趣爱好,找到各种感官体验的电子设备以增强其体验感^[37]。比如孩子喜欢恐龙,可以找到恐龙相关的书籍,配有点读笔的书籍,可以模仿恐龙的叫声等,从点读笔开始到《与恐龙同行》的3D电影,从二维到三维。在此基础上以陶泥或者橡皮泥捏制恐龙模型^[38],以电子配音的方式进行情景剧形式编故事过家家等,发展语言能力和

想象能力^[39]。带孩子去参观自然历史博物馆,在一些自然历史博物馆中有模拟星空、太空或远古空间等,也是不错的电子虚拟世界的体验^[40]。同时还可以看一些纪录片,中英文的都可以,让孩子有用外语的氛围。也可以从恐龙延伸到恐龙的环境生态,去摸一摸远古的石头和化石,看一看被称为“活化石”的动植物,想象一下自己是冰河世纪的原始人类等等。感官和体验串联起来,现实和虚拟结合起来,人文与历史、科技与艺术无不来自体验、感受和思考。

所以,这个阶段的电子产品可以成为教育的工具,家长和教师顺应孩子的兴趣和发展需要^[41-43],配合孩子寻找适合的电子产品,帮助孩子找到自己喜欢的感官体验,在感官体验中认知世界和自己。电子产品是辅助工具而不是教育本身,家长和教师不能把孩子交给电子产品,孩子不能被电子产品牵着鼻子走而是要把他们比作“水、火”这类东西,是工具。用不好就是“火灾”“水灾”,用得好就造福人类。

四、结论与展望

电子产品的发展日新月异,VR设备的发展更是突破了我们的认知禁锢。我们的教育工具也或将迎来质的飞跃。但是,持有乐观积极开放心态的同时,我们不能忘记:(1)我们人类来自自然,我们与自然的联结是生命发展的基础,这种联结是需要触、观、嗅、听的……(2)我们是社会人,我们需要感知世界,需要面对面的交流和沟通,特别是亲密关系;(3)任何认知、机能的发展都是以人身心发展的规律为基础的,在此基础上才是学科学习的规律,违背任何一条都会事倍功半、得不偿失;(4)电子产品是教育的工具,不是教育本省,也不是生活本省。(5)父母是孩子的榜样,0-6岁人格的形成与社交基础都是以亲子关系为基础的,电子产品的使用主要还是靠父母的控制和引导。

参考文献

- [1] 杨晓辉,王振宏,朱莉琪.促进低龄儿童发展的电子媒体使用[J].学前教育研究,2016(11):24-37.
- [2] 曹晋,庄乾伟.指尖上的世界——都市学龄前儿童与电子智能产品侵袭的玩乐[J].开放时代,2013(01):179-198.
- [3] 董鲁皖龙.城市儿童媒介使用低龄化趋势明显[N].中国教育报,2015-10-01(003).
- [4] 丛欢,刘玉,刘凌.0~6岁儿童接触视频媒介的现状调查[J].荆楚学刊,2015,16(06):72-77.
- [5] 敖成兵.时代变迁背景下的“屏奴”低龄化趋向解析[J].中国青年研究,2015(01):71-77.
- [6] 俞奕.新媒体时代青少年网媒使用现状与家庭教育交互分析[C].中国统计教育学会.2019年(第六届)全国大学生统计建模大赛优秀论文集,2019:721-772.
- [7] 张志祯.虚拟现实教育应用:追求身心一体的教育——从北京师范大学“智慧学习与VR教育应用学术周”说起[J].中国远程教育,2016(06):5-15+79.
- [8] 王良辉.教育中信息技术用途及限度的伊德技术现象学分析[J].现代远程教育研究,2012(04):15-20.
- [9] 邱关军.从离身到具身:当代教学思维方式的转型[J].教育理论与实践,2013,33(01):61-64.
- [10] 丁峻,陈巍.具身认知之根:从镜像神经元到具身模仿论[J].华中师范大学学报(人文社会科学版),2009,48(01):132-136.
- [11] 叶浩生.“具身”涵义的理论辨析[J].心理学报,2014,46(07):1032-1042.
- [12] 冯合国.从身体与教育的关系探当代教育的身体转向[J].上海教育科研,2013(04):14-17.
- [13] 叶浩生.认知与身体:理论心理学的视角[J].心理学报,2013,45(04):481-488.
- [14] 叶浩生.身体与学习:具身认知及其对传统教育观的挑战[J].教育研究,2015,36(04):104-114.
- [15] 潘美蓉,张劲松.学龄前儿童电子产品的使用[J].教育生物学杂志,2014,2(04):248-253.
- [16] 刘建恒.感统训练融入儿童心理辅导教育模式及评价研究[D].中南大学,2008
- [17] David R. Shaffer, Katherine Kipp. 发展心理学[M]. 北京, 中国轻工业出版社, 2016.
- [18] 王燕蕙.音乐感统促进幼儿感觉统合功能发展的实践研究[J].幼儿教育研究,2017(03):17-20.
- [19] 董婷婷.音乐感觉统合训练在婴幼儿早期教育中的运用及其研究[D].江苏师范大学,2014.
- [19] 黎海芪.感知觉、行为发育与儿童进食[J].中华儿科杂志,2003(05):74-78.
- [19] 李君丹.孕妇妊娠晚期心理健康状况及其影响因素分析[D].长春中医药大学,2018.
- [20] 王丹.探究现代科学合理化胎教[J].中国医药指南,2013,11(27):281.
- [21] 姚全兴.胎教:美育开启人生之门[J].美育学刊,2012,3(03):80-86.
- [22] 黄敏,袁佩娜,周凡丁,张瑶.关于保护儿童视力、预防儿童近视用品的研究与设计[J].工业设计,2017(12):75-76.
- [23] 沈瑶萍,李国强.电子产品对小学生的视力影响及应对策略[J].科技与创新,2015(13):19-20.
- [24] 程雯,沈龙山,陈刘成,王震寰,李成,张顺花,吴长法.学前儿童行为发展水平与脑运动中枢发育关联性研究[J].蚌埠医学院学报,2019,44(08):984-988.
- [25] 李小艳,张丽,刘锦蕾.儿童保健干预促进婴幼儿早期生长智力及运动发育的作用分析[J].山西医药杂志,2020,49(04):382-384.
- [26] 许津莉,郭华贤,袁二伟,詹明华.儿童保健干预对婴幼儿早期生长、智力及运动发育的影响[J].基因组学与应用生物学,2019,38(08):3736-3740.
- [27] 张晓艳.1岁内婴幼儿感觉统合训练的实施策略[J].赤峰学院学报(自然科学版),2016,32(01):272-273.
- [28] 李茜.基于感觉统合原理的婴幼儿触觉训练玩教具设计[J].艺术科技,2013,26(03):161.
- [29] 李茜.基于感觉统合原理的幼儿感统训练玩教具设计研究[D].南京艺术学院,2013.
- [30] 杨晓辉,王腊梅,朱莉琪.电子媒体的使用与儿童发展——基于生态科技微系统理论的视角[J].心理学,2014,37(04):920-924.
- [31] 罗智梅.0-3岁婴幼儿身体——运动智能的发展与培养[J].科技信息(科学教研),2007(26):45+66.
- [32] 李宣霖,袁郁茹,肖科宇,刘源.基于沉浸式技术的儿童教育资源平台开发[J].数字技术与应用,2020,38(01):53-54.

- [33] 谢嘉棋. 儿童沉浸式智力开发软件交互设计研究[D]. 中国矿业大学, 2018.
- [34] 童清艳. 从“娱乐”到“功能”: 游戏助力社会智能与趣味化[N]. 中国文化报, 2018-03-02(004).
- [35] 周梦蝶, 胡杰, 杨文. 未成年网络成瘾者的行为特点与原因分析及其对学前教育的启示[J]. 学前教育研究, 2016(03): 41-49.
- [36] 陈琴, 庞丽娟. 幼儿合作认知发展特点的研究[J]. 心理学探新, 2002(01): 38-43.
- [37] 黄晓莉. 3-6 岁幼儿网络媒介使用与父母干预研究[D]. 福建师范大学, 2018.
- [38] 褚易. 多元智能视角下的儿童美术实践探析[D]. 沈阳师范大学, 2017.
- [39] 陈书香, 李英, 陈书芳, 王宇中. 婴幼儿感觉统合训练远期效果观察[J]. 中国妇幼保健, 2010, 25(14): 1948-1949.
- [40] 赵沁平. 虚拟现实综述[J]. 中国科学 (F 辑: 信息科学), 2009, 39(01): 2-46.
- [41] 倪晓寅. 婴幼儿学习性行为引导策略的构建[J]. 上海教育科研, 2008(02): 60-61.
- [42] 顾蓉. 网络成瘾的心理因素及对策研究[J]. 成才之路, 2019(04): 22.
- [43] 刘宝花, 黄悦勤, 王燕玲, 张桂芝, 王玉凤. 4~6 岁幼儿行为问题的病例对照研究[J]. 北京大学学报 (医学版), 2002(03): 210-213.



NPY rs16147 在急性酒精依赖戒断过程中对抑郁的作用

周思遥¹, 王帆³, 孙焕坤¹, 沈广辉¹, 杨帆¹, 洪柳芝¹, 邹洋¹, 刘彦隆^{12#}, 陈莉^{12#}, 汪伟^{12#}¹温州医科大学精神医学学院; ²温州医科大学附属康宁医院; ³北京回龙观医院

联系电话: 周思遥 19817561670 zsy950823@163.com

#共同通讯作者

汪伟: wangwei@wmu.edu.cn

陈莉: psychologychenli@163.com

刘彦隆: benjaminlyl@wmu.edu.cn

邮编: 325035

摘要

目的: 先前的研究表明, 酒精依赖与基因多态性之间的相互作用在抑郁症的发作中起着至关重要的作用。然而, 迄今为止研究的大多数相互作用都在素质-压力模型内, 这限制了该发现的进一步临床应用。当前的研究集中在神经肽上, 据报道该肽可以保护个体免受高压力刺激。在这里, 我们试图探索在酒精依赖戒断期间, NPY rs16147 多态性是否调节患有酒精依赖的个体的抑郁。

方法: 本研究共招募了 455 名有酒精依赖的男性。首先分析了急性酒精依赖戒断期间 NPY rs16147 和酒精依赖对抑郁症的相互作用。然后, 使用显著性区域分析来确认哪个模型最适合交互 (素质压力模型或不同易感性模型)。

结果: NPYrs16147 的 CC 纯合子在暴露于低酒精依赖性时表现出较少的抑郁, 但是暴露于高酒精依赖性时表现出更多的抑郁。具有 T 等位基因的个体显示相反的结果。

结论: 这些结果表明, rs16147 可能与戒酒期间男性抑郁症状的易感性有关。

这些发现支持了差异敏感性模型。

关键字: NPY rs16147; 酒精依赖; 抑郁; 相互作用

饮酒为许多使用者提供了愉悦的感觉并促进了社交互动。但是, 过量饮酒也是许多精神健康状况的主要因果关系因素, 包括饮酒依赖性和其他饮酒障碍^[1]。根据 2018 年世界卫生组织 (WHO) 关于酒精与健康的全局状况报告, 约 2.6% 的全球人口符合酒精依赖标准, 因为该用户的饮酒控制受到损害。研究还表明, 酒精依赖会显著增加患抑郁症的风险^[2, 3]。然而, 在酒精依赖戒断 (ADW) 期间, 酒精依赖对抑郁的影响尚不明确。在 ADW 期间出现的抑郁症状可能导致复发和饮酒增加^[4, 5]。因此, 有必要了解 ADW 期间酒精依赖对抑郁的影响, 以有效控制抑郁症状并预防复发。

并非所有人都在 ADW 的情况下经历抑郁症状。研究表明, 超过 50% 的抑郁患者

者在疾病发作之前经历了严重的逆境, 而一些面临严重压力的人从来没有抑郁症的症状^[6, 7]。已知个人易感性主要与基因多态性的变化有关。因此, 环境与基因多态性之间的相互作用可能会影响抑郁症的发展。通常, 可以用两个模型来理解环境和基因多态性之间的相互作用。第一个被称为“素质压力模型”, 该模型表明与没有这些“风险等位基因”的个体相比, 具有“风险等位基因”的个体可能遭受不利的环境经历, 并可能遵循不同的发展途径^[8]。过去, 大多数抑郁症状的研究以及基因与环境之间的相互作用都是在素质-压力模型的范围内进行的^[9]。第二种模型是不同易感性模型, 它表明携带“可塑性等位基因”的个体可能同时受不利和积极环境的影响, 并以“好或坏”的方式

发展。换句话说,具有“可塑性等位基因”的个体不仅会遭受不利环境的困扰,而且还将受益于支持性环境^[10],该模型可以阐明治疗的意义。例如,如果一个人携带的某种基因本身具有治愈性,那么抑郁症状很可能是对某种环境的反应。因此,可以设计出更具个性化的治疗计划,以在某些环境下治愈不良反应的发生。

当前的研究对编码神经肽 Y (NPY) 的基因多态性的潜在作用感兴趣。NPY 是高度保守的 36 个残基的肽,据报道在杏仁核,海马,新皮层以及其他与精神病理学相关的区域中密集分布,在调节情绪反应中起着关键作用^[11]。先前的研究发现, NPY rs16147 基因型与压力经历相关,并且可以预测与压力相关的结果。此外,据报道, NPYrs16147 的 T 等位基因在高胁迫条件下是保护性的。这导致提出了 NPY rs16147 可能符合不同易感性模型。鉴于压力反应障碍是情绪障碍病理生理的关键, NPY rs16147 可能在调节抑郁症的发生中起重要作用。但是,迄今为止,很少有研究检查 rs16147 是否与 ADW 期间酒精依赖患者的抑郁症严重程度相关。在 ADW 的背景下识别抑郁的易感基因可能有助于了解酒精依赖与抑郁之间关系的分子机制。因此,本研究的主要目的是探讨 NPY rs16147 在 ADW 期间酒精依赖者抑郁发生中的潜在作用。第二个目的是确定哪种理论模型最适合 NPY rs16147 的作用。

1 资料与方法

1.1 一般资料

从中国北方的几家精神病医院招募了 455 名男性。病例纳入标准如下: 1) 根据 DSM-IV 诊断酒精依赖; 2) 汉族; 3) 提供书面知情同意书。排除标准如下: 1) 存在其

他药物滥用或依赖性; 2) 存在严重的心血管疾病, 肝脏疾病或肾脏疾病; 3) 参与者或参与者的一级亲属患有严重的精神疾病; 4) 个人拒绝参加。要求参与者填写一系列问卷并提供血液样本以进行 DNA 提取。在开始研究之前, 已对参与本研究的所有员工进行了培训。该研究得到北京大学健康科学中心伦理委员会的批准。所有患者均提供了书面知情同意书, 并被告知要对血样进行基因检测。使用密歇根州酒精中毒筛查测试 (MAST) 评估酒精依赖程度^[12]。使用抑郁自评抑郁量表 (SDS) 用于评估每个参与者的抑郁水平^[13]。

1.2 方法

使用标准技术从每个血液样本中提取基因组 DNA。使用 5' 核酸酶荧光 TaqMan™ 引物对 NPY 多态性进行基因分型。

1.3 统计分析

应用拟合优度卡方计算基因型分布是否符合 Hardy-Weinberg 平衡定律。然后, 检查了遗传多态性, 年龄, 受教育年限, 酒精依赖和抑郁之间的皮尔逊相关性。使用传统的线性回归测试酒精依赖与 rs16147 多态性之间的相互作用。当发现重要的相互作用时, 使用显著区域 (RoS) 分析来检查相互作用的形式^[14]。采用 SPSS17.0 软件进行统计分析。最后, 建立了一个再参数化的回归模型, 以检验基因×环境模式的特定模式。

2 结果

2.1 描述性分析

参与者的平均年龄为 44.31 岁, 关于他们的教育, 接受正规教育的平均年数为 10.69。MAST 的平均得分为 9.28, SDS 的平均得分为 56.06。表中还列出了婚姻状况和生活模式的状况。

表 1 参加者的人口统计学和临床特征 (N=455)

	平均值 (标准差) or N (%)
年龄	44.31(9.29)
教育年限	10.69(2.84)
婚姻状况	
已婚	328(72.1%)
未婚	51(11.2%)

离婚	70(15.4%)
丧偶	6(1.3%)
居住方式	
与家人同住	361(79.3%)
与非家人同住	94(20.7%)
MAST	9.28(5.47)
SDS	56.06(11.39)

2.2 Hardy-Weinberg 平衡定律吻合度检验
 Hardy-Weinberg 的平衡法则,吻合度检验良好($P > 0.05$)。说明研究样本具有群体代表性。
 Rs16147 位点的基因型分布符合性。

表 2 Hardy-Weinberg 平衡

基因型	人数	百分比
CC	60	13.19
CT	213	46.81
TT	182	40.00
χ^2	0.04	p 0.85

2.3 相关性分析
 抑郁 ($r = 0.24, p < 0.01$) 与酒精依赖呈正相关, 而受教育年限 ($r = -0.2, p < 0.01$) 与酒精依赖呈负相关。多态性 NPY rs16147 与所有其他变量无关。

表 3 研究变量之间的描述性统计量和相关性

	NPY rs16147	年龄	教育年限	酒依赖	抑郁
NPY rs16147	1				
年龄	0.01	1			
教育年限	-0.02	-0.38**	1		
酒依赖	-0.05	0.15**	-0.20***	1	
抑郁	-0.01	-0.01	-0.03	0.24***	1
<i>M</i>	(--)	44.31	10.69	9.28	56.06
<i>SD</i>	(--)	9.29	2.84	5.47	11.39

注: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

2.4 NPY 基因分型与酒精依赖对抑郁症相互作用的影响

使用分层线性回归模型来预测不同等位基因组因酒精依赖而导致的抑郁, 年龄和

受教育年限为协变量。关于主要作用, 表 4 显示酒精依赖与抑郁症状呈正相关 ($\beta = 0.52, p < 0.05$), 但没有基因型的主要作用 ($\beta = -0.02, p = 0.65$)。此外, NPY rs16147

与酒精依赖之间的相互作用非常显著 ($\beta = -0.29, p < 0.05$)。

表 4 NPY 基因分型与酒精依赖对抑郁相互作用

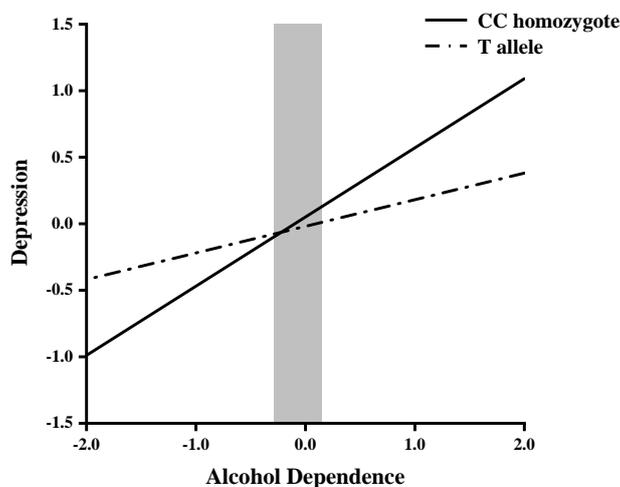
变量	抑郁					
	ΔR^2	$B (SE)$	β	t	p	95% CI
年龄	0.01	0.01 (0.01)	0.05	0.92	0.36	-0.01 to 0.02
教育年限	0.01	-0.00 (0.02)	-0.01	-0.11	0.91	-0.04 to 0.03
酒依赖	0.05	0.52 (0.12)	0.52	4.29	<0.001***	0.28 to 0.76
NPY rs16147		-0.06 (0.14)	-0.02	-0.45	0.65	-0.33 to 0.21
酒依赖 × NPYrs16147	0.01	-0.32 (0.13)	-0.29	-2.41	0.02*	-0.57 to -0.06

注: NPY= Neuropeptide Y. * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

2.5 显著区域 (RoS) 分析

RoS 分析用于检查相互作用效果。如图 1 所示, 酒精对抑郁的依赖性的斜率如下: CC 纯合子, $\beta = 0.25, t = 16.44, p <$

0.01 。T 个等位基因携带者, $\beta = 0.23, t = 4.90, p < 0.01$ 。相对于 T 等位基因携带者, CC 纯合子更容易受到酒精依赖导致抑郁的影响。



注: NPY rs16147 等位基因组因酒精依赖而抑郁的显著性区域测试。灰色阴影区域表示酒精依赖轴上相互作用的交叉点 C 的 95%CI。C 的 95%CI 从 -0.29 到 0.15

3 讨论

这项研究的目的是探讨酒精依赖与 NPY rs16147 之间的相互作用及其在 ADW 期间抑郁发生中的作用。结果表明, 在 ADW 期间, 当酒精依赖程度较低时, 与携带 NPY rs16147 T 等位基因的人相比, NPY rs16147 CC 纯合子的抑郁程度较低。

NPY 的表达与 NPY 基因的多态性以及 NPY 表达的变化有关。单核苷酸多态性(SNP)是核苷酸的遗传变异, 可能具有功能重要性。对于 NPY 基因, 主要的遗传变异之一是 rs16147, 位于 NPY 基因上游的启动子区域^[15]。这项研究的结果表明, rs16147 可能在情绪调节中发挥作用, 尤其是在与酒精依赖的相互作用方面。关于潜在的内部机制, 仍然存在一些未知数。先前的研究表明 CC 纯合子与压力相关的精神病理学之间存在关联^[16]。

因此, 当前发现可能是由于具有遗传变异的个体对酒精依赖程度不同的反应不同而引起的。当酒精依赖性程度增加时, CC 纯合子中的杏仁核活性可能增强。这可以解释为什么 CC 纯合子在不利环境中更可能被抑制。另外, 目前的结果表明, 在严重酒精依赖和轻度酒精依赖的情况下, 具有 T 等位基因的个体表现出大约相同程度的抑郁。这一发现引起了我们的兴趣。据报道, NPY rs16147 可以与慢性应激相互作用并影响自

主控制, 其中 T 基因型与迷走神经活动有关。在高慢性压力下, 发现 T 基因型患者的迷走神经活动增加^[17]。因此, 可能是随着酒精依赖程度的增加, T 等位基因携带者可以通过调节迷走神经活动的水平来提高其应对抑郁的能力。

这些发现揭示了 ADW 期间 NPY rs16147 在抑郁症中的潜在机制。根据遗传易感性的机制, 不同基因型的个体在压力下表现出不同的特征。早期不良环境可能会改变 NPY 的浓度, 从而进一步诱发某些基因型与压力相关的精神病理学。

而且, 对于某些人来说, 面对不利的环境压力, 遗传适应力可以使人们产生更多的心理资源。在当前的研究中, T 等位基因携带者在应对不良酒精依赖时能够调节情绪状态, 而 CC 纯合子在遇到严重酒精依赖时可能难以应对不良情绪。

这些发现为酒精依赖者在戒酒期间预防抑郁提供了一些指导。首先, 对于高危人群(CC 纯合子), 我们可以提前进行干预, 以防止抑郁加剧。对于具有 T 等位基因的个体, 我们可以增强他们在面对不利环境时的自我调节能力。对与酗酒复发有关的因素的系统评价表明, 情绪变化可导致酒精依赖复发^[18]。因此, 从长远来看, 可以通过改善 ADW 期间的抑郁症状来降低酒精依赖复发的可能性。

参考文献

- [1] PEACOCK A, LEUNG J, LARNEY S, et al. Global statistics on alcohol, tobacco and illicit drug use: 2017 status report [J]. *Addiction*, 2018, 113(10): 1905-26.
- [2] AGABIO R, TROGU E, PANI P P. Antidepressants for the treatment of people with co-occurring depression and alcohol dependence [J]. *Cochrane Database Syst Rev*, 2018, 4(4): Cd008581.
- [3] BODEN J M, FERGUSSON D M. Alcohol and depression [J]. *Addiction*, 2011, 106(5): 906-14.
- [4] DIXIT A R, CRUM R M. Prospective study of depression and the risk of heavy alcohol use in women [J]. *Am J Psychiatry*, 2000, 157(5): 751-8.
- [5] HODGINS D C, EL-GUEBALY N, ARMSTRONG S. Prospective and retrospective reports of mood states before relapse to substance use [J]. *J Consult Clin Psychol*, 1995, 63(3): 400-7.
- [6] NESTLER E J, LANDSMAN D. Learning about addiction from the genome [J]. *Nature*, 2001, 409(6822): 834-5.
- [7] ELISEI S, SCIARMA T, VERDOLINI N, et al. Resilience and depressive disorders [J]. *Psychiatr Danub*, 2013,

25 Suppl 2(S263-7.

[8] BURMEISTER M, MCINNIS M G, ZÖLLNER S. Psychiatric genetics: progress amid controversy [J]. *Nat Rev Genet*, 2008, 9(7): 527-40.

[9] MONROE S M, SIMONS A D. Diathesis-stress theories in the context of life stress research: implications for the depressive disorders [J]. *Psychol Bull*, 1991, 110(3): 406-25.

[10] BELSKY J, PLUESS M. Beyond diathesis stress: differential susceptibility to environmental influences [J]. *Psychol Bull*, 2009, 135(6): 885-908.

[11] EATON K, SALLEE F R, SAH R. Relevance of neuropeptide Y (NPY) in psychiatry [J]. *Curr Top Med Chem*, 2007, 7(17): 1645-59.

[12] OPALACH C, ROMASZKO J, JARACZ M, et al. Coping Styles and Alcohol Dependence among Homeless People [J]. *PLoS One*, 2016, 11(9): e0162381.

[13] ZUNG W W, RICHARDS C B, SHORT M J. Self-rating depression scale in an outpatient clinic. Further validation of the SDS [J]. *Arch Gen Psychiatry*, 1965, 13(6): 508-15.

[14] ROISMAN G I, NEWMAN D A, FRALEY R C, et al. Distinguishing differential susceptibility from diathesis-stress: recommendations for evaluating interaction effects [J]. *Dev Psychopathol*, 2012, 24(2): 389-409.

[15] DOMSCHKE K, HOHOFF C, JACOB C, et al. Chromosome 4q31-34 panic disorder risk locus: association of neuropeptide Y Y5 receptor variants [J]. *Am J Med Genet B Neuropsychiatr Genet*, 2008, 147b(4): 510-6.

[16] SOMMER W H, LIDSTRÖM J, SUN H, et al. Human NPY promoter variation rs16147:T>C as a moderator of prefrontal NPY gene expression and negative affect [J]. *Hum Mutat*, 2010, 31(8): E1594-608.

[17] CHANG H A, FANG W H, CHANG T C, et al. Association of neuropeptide Y promoter polymorphism (rs16147) with perceived stress and cardiac vagal outflow in humans [J]. *Sci Rep*, 2016, 6(31683).

[18] SLIEDRECHT W, DE WAART R, WITKIEWITZ K, et al. Alcohol use disorder relapse factors: A systematic review [J]. *Psychiatry Res*, 2019, 278(97-115).



《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：“身心健康与社区服务”、“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；通讯作者需标注电子邮箱，如留有私人电话或手机会默认为同意刊出；

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。

5. 邮寄地址（不在杂志中刊出）：包括收件人地址、单位、邮编、姓名、联系电话。

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除，作者若对此有异议，请在来稿时说明；

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

四、投稿方式

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

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

3. 编辑部通信地址：湖州市仁皇山路 1141 号《社会心理服务》编辑部；邮编：313000；

联系人：冯霞 联系电话：13375829056 0572-2318983。

