



普及心理知识 营造积极心态

# 社会心理服务

- 以学生为中心的混合式教育路径探索
- “看见空房间里的精神病毒” - 双相情感障碍康复
- 危险犯罪团辅式系统矫治项目的探索与实践



湖州市社会心理学会

2  
—  
2024  
(总第九期)

## 湖州市社会心理学会应急志愿服务队 成功入选湖州市应急救援志愿服务预备队

2024年5月9日，以“志愿心向党，奋进新征程”为主题的湖州市应急志愿服务队遴选展示交流盛会及应急志愿服务保障基地的签约授牌仪式圆满落幕。在这场汇聚了众多志愿力量的活动中，湖州市社会心理学会应急志愿服务队以卓越的风采受邀参与，并大放异彩。

在激烈的遴选环节中，志愿者代表殷旦丹以“解救心理危机，守护在您身旁”为题。进行了一场生动而深刻的路演与答辩。她不仅全面阐述了队伍的组织架构、运营机制、专业实力、救援实战经验及显著成效，更通过一系列感人至深的画面与故事，以及激情洋溢的阐述，展现了队伍积极向上的精神风貌和深厚的救援情怀。最终，湖州市社会心理学会应急志愿服务队凭借出色的表现，正式成为应急志愿服务预备队的一员，并与其他优秀队伍共同见证了庄严的授旗与宣誓仪式。

湖州市社会心理学会拥有庞大的志愿者阵容，包括560名在册志愿者和142名核心成员，他们均具备心理咨询等相关专业资质，成员构成广泛，涵盖了教师、警察、医护人员及企业员工等多个领域。多年来，他们累计贡献了超过11万小时的志愿服务时长，用实际行动诠释了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神。

此次活动的成功举办，不仅为湖州市应急志愿服务事业增添了新的动力，也促进了各应急救援队伍之间的交流与合作，共同推动应急志愿服务体系的完善与发展。展望未来，湖州市社会心理学会应急志愿服务队将继续秉持初心，砥砺前行，为湖州市的和谐稳定与发展贡献更多的智慧与力量。



(文/摄 湖州市社会心理学会 莘蕊)  
(本期心理资讯栏目责任编辑：姜文君)

# 社会心理服务

(季刊)

浙内准字第 E083 号

学术顾问：陈传锋

编委会主任：张宝元

副主任：陶维东

委员：(按姓氏笔画为序)

王文岭 史金芳

李梦霞 吴松

陈卫星 金岿立

周继平 郭建根

章立平 熊华

主编：史金芳

本期执行编辑：石雨瑶

责任编辑：(按姓氏笔画为序)

冯霞 刘毓寰

吴飞娜 陈兰兰

陈汉英 郑丽丽

胡宏飞 姜文君

姚师师 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

承办单位：

湖州师范学院教师教育学院

支持单位：

浙江省芽芽慈善基金会

承印单位：

温州市起印包装有限公司

编印日期：

2024年8月25日

本期编印500册

## 目 录

卷首语 熊华 2

护航青少年心理健康 李海斌 3

以学生为中心的混合式教育路径探索 范蕊 9

卡尔罗杰斯以学生为中心的教育观研究 范蕊 9

### 芽芽解忧信箱

呵护成长，从心开始 姜文君 14

成长的烦恼，我们一起面对 胡建华 16

### 个案研究交流

“看见空房间里的精神病毒”——双相情感障碍康复期女犯沈某的矫治个案 黄巧莉 34

从自卑到自信需要跨越什么 陆亚琴 29

### 咨询手记

夏晓波咨询日志：侥幸心理的探索与反思 夏晓波 32

### 司法心理与犯罪心理

危险罪犯团体式系统矫治项目的探索与实践 史金芳 18

心理咨询与心理治疗 宋兴川 38

### 身心健康与社区服务

城市家庭妇女心理健康问题探究 潘锦 39

### 特邀连载之四

心理咨询、心理治疗与精神疾病 郑胜圣 43

### 心理资讯

湖州市社会心理学会应急志愿服务队成功入选湖州市应急救援志愿服务预备队 范蕊 封2

湖州社会心理学会“春雨计划”深入校园，筑牢未成年人性侵防护网 范蕊 封3

# 卷首语

《神话：悟空》沉寂六年有余，一朝出世惊艳众人，带我们走进了那个充满中国古典韵味的神话故事。许多沉浸在西游世界的人说：当你以为眼前的场景已经超越预期的时候，下一刻马上会呈现一个更超越预期的东西，一直如此以致被深深吸引，不断刷新着进度，不断续写着故事。当自己踩上筋斗云腾空而起，直面十万天兵的时候，凡间那个阻挡自己很久的第一关BOSS“枯护院”，已无法再惊起心中的波澜。“前路漫漫，艰难险阻，唯有历经风雨，才能看见彩虹。”

五指山下，历经五百年的孤寂与苦痛，却在这无尽的岁月中，磨炼出坚韧与毅力。如《论语》云：“岁寒，然后知松柏之后凋也。”悟空终究成就了内心的坚忍与执着；西行路上，痴、嗔、怒、癫八十一难的侵袭，是对内心智慧和勇气的磨砺。如《诗经》曰：“靡不有初，鲜克有终。”悟空在冰火之间坚守初心，经历风雨而不改初衷。

岁月如歌，磨难如诗。对花果山逍遙安逸的向往，变成了对天地间劫难的无惧，灵岩石猴也完成了到斗战胜佛的蜕变。如《庄子》言：“大音希声，大象无形。”

《黑神话》中，我们化身为悟空，一次又一次的在击倒一起身—前行—战斗中往复，只因为我们都坚信——此难可破！此时此刻，究竟我们是悟空，亦或悟空是我们，已经不那么重要了，在心灵的世界、在现实的世界、在悟空的世界、在自己的世界，我们都在披荆斩棘、一往无前。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”在磨砺中得到成长，在经历中留下印记，人生的目标终究会越来越近，人生的故事终究会越写越长。每个人都有心中的西游神话，每个人都有脚下的取经之路，七彩祥云终会循迹而至，成就我们自己心中的斗战胜佛。

湖州市委社会工作部副部长 本刊编委会 熊华

# “以学生为中心”的混合式教学路径探索

## ——《大学生心理健康教育》课程教学创新成果报告

西藏藏医药大学 李海斌

### 摘要：

《大学生心理健康教育》课程是面向全校新生的一门必修课程。近年来本课程团队教师在全国教育工作大会精神引领下，秉承“育心+育德”的教育理念，基于体验式教学法，渗透“互联网+”思维，构建师生学习共同体，开展线上线下、课内课外深度融合的混合式教学。通过开展体验式活动，在互动中启发深度思考；线上线下相衔接，丰富学习场景，贯通多个学习环节；发挥学生的主体作用，心理短视频制作促进学生心理健康成长等教学创新措施，将理论教学、实践技能与思政教育相结合，突破传统课堂中单一知识讲授，形成理论与实践互联、知识与能力共促的多维度协同课程。通过对教学内容重构、教学方法改进、教学评价改革等创新问题的分析与反思，为进一步优化和提升基础类课程“创新性、高阶性、挑战度”提供创新参考路径。

### 一、课程概述

当前，教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》的通知中明确要求，落实立德树人根本任务，坚持健康第一的教育理念，切实把心理健康工作摆在更加突出位置，培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质和不懈奋斗、宠辱不惊、百折不挠的意志品质，促进学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展，培养担当民族复兴大任的时代新人。当前社会竞争日趋激烈，焦虑、抑郁、冷漠、压抑等不良情绪已经充斥在各行各业的人身上，而唯有成为身心健康的大学生才能成为未来国家和社会建设合格的建设者和接班人。《大学生心理健康教育》课程是集知识传授、能力养成、价值塑造、心理体验与行为训练为一体的公共必修课程，具有基础性、实用性、受众广、影响大等突出特点，对于维护大学生的心理健康、促进学生成长成才、完善大学生人格修养具有十分重要的作用。

### 二、课程教学目标

教学团队坚持深入落实《中国教育现代化2035》《国务院关于实施健康中国行动的意见》及《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》相关文件要求，着力培养具有良好心理素质和健全人格的建设者和接班人的培养定位，将课程目标确立为：

**（一）“心”有所“思”一思政目标：**坚持“育心+育德”，突出课程思政设计，以“相融、冲突、体验、认同”为主线，将马克思主义哲学观、社会主义核心价值观、中华优秀传统文化等思政元素有机融入课程中，促发学生观念内化和价值养成。

**（二）了然于“心”一知识目标：**通过本课程的教学，使学生了解心理学的有关理论和基本概念，明确心理健康的标淮及意义，了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识。

**（三）心中有“术”一能力目标：**通过本课程的教学，使学生掌握自我探索技能，心理调适技能及心理发展技能。如学习发展技能、环境适应技能、压力管理技能、沟通技能、问题解决技能、自我管理技能、人际交往技能和生涯规划技能等。

序号	教学内容（知识目标）	思政内容（思政目标）
1	第一章 第一节 主观与客观：眼见真的为实吗？	让学生了解马克思主义哲学关于“世界统一于物质、物质第一性，精神第二性”的物质观，理解心理现象是人脑对客观世界的主观反映。
2	第一章 第三节 什么是心理健康？	理解道德健康是WHO“四位一体”健康概念的重要组成部分
3	第二章 大学适应与心理健康	感受中华优秀传统文化深厚底蕴和独特魅力，树立文化自信
4	第三章 学习心理与心理健康	引导学生形成共识：道德不仅可以学习（价值观念的内外化理论），而且必须学习（中国传统文化德福一致，德得相通理念），道德

		学习有多种形式（学而时习之、吾日三省吾身、知行合一）
5	第四章 人际交往与心理健康	引导大学生用马克思主义哲学的朴素观点来理解和看待人际交往问题，同时在实际交往中坚持和践行“诚信、友善”的社会主义核心价值观
6	第五章 恋爱心理与心理健康	引导学生在恋爱中崇尚人格魅力，恪守爱情道德，并在爱情遇到红灯时能做到“失恋不失志，失恋不失德”，从而树立正确的恋爱观
7	第六章 情绪管理与心理健康	激发青年大学生爱国主义情感，增进大学生对“国家有力量、民族有希望”的情感认同
8	第七章 人格发展与心理健康	让学生感悟中华优秀传统文化的博大精深，树立民族归属感和自豪感，增进文化自信

### 三、教学痛点

传统的《大学生心理健康教育》课程往往采用单一课堂教授的方式进行，老师一个人唱独角戏，学生的课堂参与性不高，抬头率低。传统课堂有以下一些教学痛点急需解决。

（一）以教师为中心，理论知识满堂灌，教学手段落后，学生学习兴趣不足，参与度低。

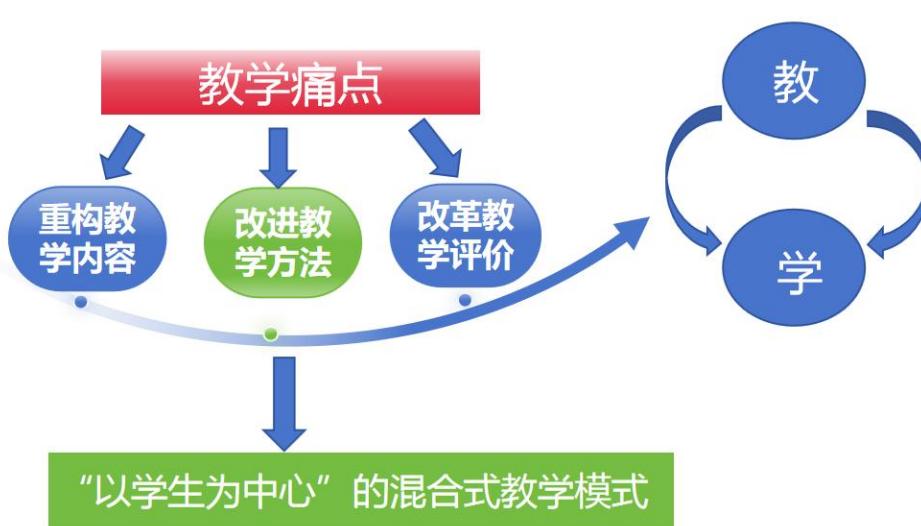
（二）课程体系结构僵化，内容专业抽象、脱离生活实际，缺乏前沿性和时代性。

（三）重视知识传授，轻视能力培养，忽略价值塑造，课程育人功能不完善。

（四）课程评价方式单一，重结果轻过程，挑战度不足，过程考核不易衡量。

### 四、创新理念

教学团队从教学内容重构、教学方法改进、教学评价改革三个方面开展了课程创新尝试，拓展了“教”与“学”的维度，形成了全新的“以学生为中心”的混合式教学模式。



#### （一）创新措施

1. 开展体验式活动，在互动中启发深度思考

课程根据学生在大学阶段关注的主题（如自我认识、人际交往、情绪管理、恋爱关

系等），设计了丰富的体验式、参与式、互动式活动，引导学生在互动的过程中产生情感体验、调节情绪体验，开展深入思考。例如：在《认识自我》主题中通过观看《奇异博士》电影让刚进入大学的学生能够更深入更准确

地认识自我，接受自我，悦纳自我，获得自尊自信，从而更好地适应大学生活。在《情绪管理》主题中通过“嘿哈放松”“左抓右逃”“喜怒哀乐”“COPY不走样”等团体辅导活动让刚进入大学的学生能够掌握自我放松、调节情绪的方法和技巧，学会自我调控，为其今后的学习、生活奠定一个积极良好的开始。



团体心理辅导

在《守望爱情》主题中通过参加诸如“和同班同学结婚利大于弊还是弊大于利？”“结婚对象选择你爱的人还是爱你的人？”“情感出轨后是该忠于婚姻还是爱情？”等十余个主题辩论赛引发学生对爱情观念的思考，为现实中正处在爱情中的学生解决困扰，为还未进入爱情的学生提供思想和心理双重准备。



主题辩论赛

## 2. 线上线下相衔接，丰富学习场景，贯通多个学习环节

课程利用智慧教学工具学习通实现“引一激一拓”的教学过程：①在课前，教师发送若干问题情境、思考题和预习材料，引发学生的学习兴趣及初步掌握理论知识；②在课中，借助智慧教学工具学习通激发学生的学习热情，如采用摇一摇选人、课堂红包、

讨论词云等方式活跃课堂氛围，灵活地进行随堂小测验，了解学生对知识点的理解和掌握程度；③在课后，发布拓展学习资料，将课内知识向课外延伸，在智慧教学工具平台学习通上发布作业和测试，建立沟通平台为学生答疑解惑，师生之间的沟通更加顺畅、及时、有效。

**大学生心理健康结课论文考查要求**

- 根据课程章节内容，任选一个问题撰写小论文，题目自拟。
- 字数不少于1500字。
- 观点正确，条理清楚，论证有力。
- 要联系自己生活学习实际。
- 论文网上提交，不得抄袭。
- 论文格式要求：题目-作者-摘要-关键词-正文-参考文献。
- 为节约纸张，结课论文在网上提交，并上传pdf或word格式附件。
- 在线考试系统开启有时间性，请注意期末考试和网上论文提交截止日期。

3. 发挥学生的主体作用，心理短视频制作促进学生心理健康成长

为深入贯彻党的“二十大”报告中强调的“推进健康中国建设”“重视心理健康和精神卫生”，提高我校学生的心理健康水平，促进其人格的发展和完善。我校积极鼓励学生以个人或团队的方式，采用心理科普短视频



4. 构建全过程、全方位、过程性的综合评价体系

课程通过优化评价方式，学生能够紧跟各阶段的教学活动完成相关知识的学习任务，获得更加及时有效的学习成效反馈，增强学生学习的获得感和满足感。教师能够通过更

方式向我校学生宣传心理健康知识。在参与过程中，学生自己完成视频的剧本写作、脚本拍摄、视频剪辑等环节。参与科普短视频制作的同学纷纷表示，此项活动不仅提升了自己动手制作短视频的能力，更让他们知道了心理健康知识，提升了维护自身心理健康水平的能力。



加及时的线上互动、平时测试、阶段作业了解学生对知识的掌握情况和理解程度，并在此基础上不断调整教学内容、教学进度和教学方式，提升总体教学质量和学生对教师教学的满意度。

## 大学生心理健康教育混合式教学评价考核方案

项目	过程性评价 40%			终结性评价 60%	
	课程视频 10	论坛表现 10	线下实践 20	在线考试 30	结课论文 30
相关要求	按进度完成在线学习，并完成章节测试题。	完成 4 道必答题和 6 道选答题。	按时出勤，认真完成教师布置的任务，认真填写实践报告。	在系统开放期末考试期限内按时完成在线期末考试。	结合自己的学习和生活实际，写一篇 1500 字左右的小论文，具体要求见附件。
评分规则	未完成在线学习或学习态度不端正，得 0 分。	未完成论坛任务，网络粘贴，乱答，答非所问者，得 0 分。	见面课缺勤每次扣 5 分，请假要有正式手续。	由系统自动评分。	由教师评分，文不对题，抄袭得 0 分。

### （二）教学创新效果

#### 1. 学生成绩

通过线上线下混合式教学实践，学生课堂参与度明显提高，抬头率增加。学生过程性成绩平均分在90分以上，终结性成绩平均分在85分以上。和采取传统讲授课堂相比，学生的成绩得到了显著性提高。

学生制作的心理科普短视频作品“远离网络成瘾 拥抱健康生活”荣获省级心理科普短视频创作大赛三等奖。

41	赫洛克反馈效应	孙晓梅	三等
42	“踢猫效应”	郑振邦、周浩钿、钟进、郭圣庆、熊钰晖	三等
43	禀赋效应	雷弯	三等
44	为伊消得人憔悴	吴苏兰、陈晓妍、钟晓璐、熊玉婷	三等
45	如何缓解压力	严琳钰、杨晶、王灵瑜	三等
46	生命是一万次春和景明——习得性无助	吴淑英、程宝仪、罗春花	三等
47	相悦定律	陆珍、刘清凡	三等
48	关于倾听的误区及正确解决办法	罗佳琪、倪林钊、曾宇茹	三等
49	远离网络成瘾，拥抱健康生活	帅文清、德措、高新云、黎冰、刘欣怡、潘佳音	三等

## 2. 教师成长

近5年团队教师发表本创新成果相关论文7篇（其中，CSSCI 4篇），获校级教改课题1

项，发表教改相关论文3篇，获校第十六批优秀教学成果二等奖1项，获学校教学创新大赛一等奖1项。

中国临床心理学杂志 2023年 第31卷 第5期

·125·

### 依恋游戏促进小班幼儿社会自立-社交行为发展的个案研究

**【摘要】**目的：探究依恋游戏对小班幼儿社会自立-社交行为的干预效果。方法：采用单被试A-B基线实验设计，综合访谈法、观察法及问卷法对三名小班幼儿在基线期(1-4周)、干预期(5-12周)、随访期(13-14周)的社会自立-社交行为进行评估。结果：两名幼儿在干预期和随访期的社会自立-社交行为水平高于基线期水平，一名幼儿的社会自立-社交行为水平因家长未将游戏设计要求充分投入和配合以及因家长专制型教养方式的影响无明显提高。结论：依恋游戏可以有效促进小班幼儿社会自立-社交行为的发展。

**【关键词】**依恋游戏；小班幼儿；社会自立；个案研究

中图分类号：R395.5

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2023.05.049

A Case Study of Attachment Play on Cultivating Social Self-supporting-Social Behavior of the Bottom Class Children

**[Abstract]** Objective: To investigate the intervention effects of attachment play on social self-supporting-social behavior in the bottom class children. Methods: A single-subject A-B baseline experimental design was used to assess the social self-supporting-social behavior of three bottom class children in the baseline (1-4 weeks), intervention period (5-12 weeks), and follow-up period (13-14 weeks) using a combination of interview, observation, and questionnaire methods. Results: With the attachment play intervention, two children showed higher levels of social self-supporting-social behavior during the intervention period and the follow-up period than during the baseline period, and one child showed no significant improvement. Conclusion: Attachment play can promote the development of self-supporting-social behavior in small class children.

**[Key words]** Attachment play; Bottom class children in a kindergarten; Social self-supporting; Case study

### “学导式教学法”在高校《心理学史》教学中的应用研究

《长春丛刊》2019.09

利用反馈信息，及时强化，使用正强化

鼓励学生，营造民主气氛。

通过“学导式教学法”可以在教学过程中更好的处理传授知识与培养能

力的关系，有利于学生的独立性和自主

性培养，引导学生质疑、调查、探究、

在实践中学习，使学习成为在教师指导下

主动的、富于个性的过程。把教学活

动的心脏“跳移到学生身上”，把教师

带入学生中，使学习的主体性上起到了重

要作用，有明显的积极成效。

关键词：学导式教学法 讲授式教学法

自主学习态度

利用反馈信息，及时强化，使用正强化

鼓励学生，营造民主气氛。

通过“学导式教学法”可以在教学

过程中更好的处理传授知识与培养能

力的关系，有利于学生的独立性和自主

性培养，引导学生质疑、调查、探究、

在实践中学习，使学习成为在教师指导下

主动的、富于个性的过程。把教学活

动的心脏“跳移到学生身上”，把教师

带入学生中，使学习的主体性上起到了重

要作用，有明显的积极成效。

关键词：学导式教学法 讲授式教学法

自主学习态度

利用反馈信息，及时强化，使用正强化

鼓励学生，营造民主气氛。

通过“学导式教学法”可以在教学

过程中更好的处理传授知识与培养能

力的关系，有利于学生的独立性和自主

性培养，引导学生质疑、调查、探究、

在实践中学习，使学习成为在教师指导下

主动的、富于个性的过程。把教学活

动的心脏“跳移到学生身上”，把教师

带入学生中，使学习的主体性上起到了重

要作用，有明显的积极成效。

关键词：学导式教学法 讲授式教学法

自主学习态度

利用反馈信息，及时强化，使用正强化

鼓励学生，营造民主气氛。

通过“学导式教学法”可以在教学

过程中更好的处理传授知识与培养能

力的关系，有利于学生的独立性和自主

性培养，引导学生质疑、调查、探究、

在实践中学习，使学习成为在教师指导下

主动的、富于个性的过程。把教学活

动的心脏“跳移到学生身上”，把教师

带入学生中，使学习的主体性上起到了重

要作用，有明显的积极成效。

关键词：学导式教学法 讲授式教学法

自主学习态度

利用反馈信息，及时强化，使用正强化

鼓励学生，营造民主气氛。

通过“学导式教学法”可以在教学

过程中更好的处理传授知识与培养能

力的关系，有利于学生的独立性和自主

性培养，引导学生质疑、调查、探究、

在实践中学习，使学习成为在教师指导下

主动的、富于个性的过程。把教学活

动的心脏“跳移到学生身上”，把教师

带入学生中，使学习的主体性上起到了重

要作用，有明显的积极成效。

关键词：学导式教学法 讲授式教学法

自主学习态度

利用反馈信息，及时强化，使用正强化

鼓励学生，营造民主气氛。

通过“学导式教学法”可以在教学

过程中更好的处理传授知识与培养能

力的关系，有利于学生的独立性和自主

性培养，引导学生质疑、调查、探究、

在实践中学习，使学习成为在教师指导下

主动的、富于个性的过程。把教学活

动的心脏“跳移到学生身上”，把教师

带入学生中，使学习的主体性上起到了重

要作用，有明显的积极成效。

关键词：学导式教学法 讲授式教学法

自主学习态度

利用反馈信息，及时强化，使用正强化

鼓励学生，营造民主气氛。

通过“学导式教学法”可以在教学

过程中更好的处理传授知识与培养能

力的关系，有利于学生的独立性和自主

性培养，引导学生质疑、调查、探究、

在实践中学习，使学习成为在教师指导下

主动的、富于个性的过程。把教学活

动的心脏“跳移到学生身上”，把教师

带入学生中，使学习的主体性上起到了重

要作用，有明显的积极成效。

关键词：学导式教学法 讲授式教学法

自主学习态度

利用反馈信息，及时强化，使用正强化

鼓励学生，营造民主气氛。

通过“学导式教学法”可以在教学

过程中更好的处理传授知识与培养能

力的关系，有利于学生的独立性和自主

性培养，引导学生质疑、调查、探究、

在实践中学习，使学习成为在教师指导下

主动的、富于个性的过程。把教学活

动的心脏“跳移到学生身上”，把教师

带入学生中，使学习的主体性上起到了重

要作用，有明显的积极成效。

关键词：学导式教学法 讲授式教学法

自主学习态度

利用反馈信息，及时强化，使用正强化

鼓励学生，营造民主气氛。

通过“学导式教学法”可以在教学

过程中更好的处理传授知识与培养能

力的关系，有利于学生的独立性和自主

性培养，引导学生质疑、调查、探究、

在实践中学习，使学习成为在教师指导下

主动的、富于个性的过程。把教学活

动的心脏“跳移到学生身上”，把教师

带入学生中，使学习的主体性上起到了重

要作用，有明显的积极成效。

关键词：学导式教学法 讲授式教学法

自主学习态度

利用反馈信息，及时强化，使用正强化

鼓励学生，营造民主气氛。

通过“学导式教学法”可以在教学

过程中更好的处理传授知识与培养能

力的关系，有利于学生的独立性和自主

性培养，引导学生质疑、调查、探究、

在实践中学习，使学习成为在教师指导下

主动的、富于个性的过程。把教学活

动的心脏“跳移到学生身上”，把教师

带入学生中，使学习的主体性上起到了重

要作用，有明显的积极成效。

关键词：学导式教学法 讲授式教学法

自主学习态度

利用反馈信息，及时强化，使用正强化

鼓励学生，营造民主气氛。

通过“学导式教学法”可以在教学

过程中更好的处理传授知识与培养能

力的关系，有利于学生的独立性和自主

性培养，引导学生质疑、调查、探究、

在实践中学习，使学习成为在教师指导下

主动的、富于个性的过程。把教学活

动的心脏“跳移到学生身上”，把教师

带入学生中，使学习的主体性上起到了重

要作用，有明显的积极成效。

关键词：学导式教学法 讲授式教学法

自主学习态度

利用反馈信息，及时强化，使用正强化

鼓励学生，营造民主气氛。

通过“学导式教学法”可以在教学

过程中更好的处理传授知识与培养能

力的关系，有利于学生的独立性和自主

性培养，引导学生质疑、调查、探究、

在实践中学习，使学习成为在教师指导下

主动的、富于个性的过程。把教学活

动的心脏“跳移到学生身上”，把教师

带入学生中，使学习的主体性上起到了重

要作用，有明显的积极成效。

关键词：学导式教学法 讲授式教学法

自主学习态度

利用反馈信息，及时强化，使用正强化

鼓励学生，营造民主气氛。

通过“学导式教学法”可以在教学

过程中更好的处理传授知识与培养能

力的关系，有利于学生的独立性和自主

性培养，引导学生质疑、调查、探究、

在实践中学习，使学习成为在教师指导下

主动的、富于个性的过程。把教学活

动的心脏“跳移到学生身上”，把教师

带入学生中，使学习的主体性上起到了重

要作用，有明显的积极成效。

关键词：学导式教学法 讲授式教学法

自主学习态度

利用反馈信息，及时强化，使用正强化

鼓励学生，营造民主气氛。

通过“学导式教学法”可以在教学

过程中更好的处理传授知识与培养能

力的关系，有利于学生的独立性和自主

性培养，引导学生质疑、调查、探究、

在实践中学习，使学习成为在教师指导下

主动的、富于个性的过程。把教学活

动的心脏“跳移到学生身上”，把教师

带入学生中，使学习的主体性上起到了重

要作用，有明显的积极成效。

关键词：学导式教学法 讲授式教学法

自主学习态度

利用反馈信息，及时强化，使用正强化

鼓励学生，营造民主气氛。

通过“学导式教学法”可以在教学

过程中更好的处理传授知识与培养能

力的关系，有利于学生的独立性和自主

性培养，引导学生质疑、调查、探究、

在实践中学习，使学习成为在教师指导下

主动的、富于个性的过程。把教学活

动的心脏“跳移到学生身上”，把教师

带入学生中，使学习的主体性上起到了重

要作用，有明显的积极成效。

关键词：学导式教学法 讲授式教学法

自主学习态度

利用反馈信息，及时强化，使用正强化

鼓励学生，营造民主气氛。

通过“学导式教学法”可以在教学

过程中更好的处理传授知识与培养能

力的关系，有利于学生的独立性和自主

性培养，引导学生质疑、调查、探究、

在实践中学习，使学习成为在教师指导下

主动的、富于个性的过程。把教学活

动的心脏“跳移到学生身上”，把教师



## 结论

《心理健康教育》课程不能仅仅是单纯的理论知识讲授，更是要教会学生心理调节的方法和技巧。课程通过“以学生为中心”的混合教学探索，实现了“以教师为中心”向“以学生为中心的”重要转变，实现了教学内容的动态良性运行，实现了学生心理调节技能的提升，实现了学生全方位综合性的评价改革。站在“两个一百年”奋斗目标的历史交汇点上，团队教师将持续深挖本课程内容，利用先进的教学方法和手段，丰富课程的育人价值，为国家培养合格的建设者和接班人提供心理学方案。

评价改革。站在“两个一百年”奋斗目标的历史交汇点上，团队教师将持续深挖本

课程内容，利用先进的教学方法和手段，丰富课程的育人价值，为国家培养合格的建设者和接班人提供心理学方案。

### 作者简介：

姓名：李海斌  
职称：副教授  
主要研究方向：健康心理学  
工作单位：西藏藏医药大学学工处  
通讯地址：西藏自治区拉萨市城关区当热中路10号  
西藏藏医药大学  
邮编：850000  
邮箱：2602020938@qq.com

（责任编辑：石雨瑶）

# 卡尔·罗杰斯以学生为中心教育观的研究

苑蕊

(湖州市社会心理学会，湖州313000，1626445848@qq.com)

**【摘要】**本文深入探讨了卡尔·罗杰斯的以学生为中心的教育观及其在教育领域的应用和影响。文章首先介绍了罗杰斯的教育背景和思想渊源，包括他的成长经历、教育经历以及影响其思想形成的关键因素。接着，文章批判了传统教育模式的不足，如师生地位不平等、教学方法单一、课堂管理依赖权威等，并阐述了罗杰斯对于教育的重新定义，即教育应促进学习而非仅仅是传授知识。罗杰斯主张教师应成为学习的促进者，通过建立信任关系和创造自由学习的环境来激发学生的潜能。文章还详细介绍了罗杰斯的自由学习教学方法，包括从真实问题出发、利用合约、建立自由的自我评价机制等，这些方法旨在培养学生的自主学习能力和创新精神。最后，文章评价了罗杰斯教育观的贡献，并探讨了其对当代教育的启示，强调了在现代教育中师生关系的重要性和学生主体地位的凸显。

**【关键词】**卡尔·罗杰斯；以学生为中心；教育观；自由学习；非指导性教学；师生关系；自主学习；教育改革

## 1.1 前言

在西方心理学的主流势力中，以学生为中心心理学成为20世纪独具代表性的一个分支，卡尔·罗杰斯(Carl Ransom. Rogers，以下简称罗杰斯)则是这一流派的主要创始人。不但如此，罗杰斯的以学生为中心的心理学思想在教育领域的阐述也同样掀起了让人耳目一新的变革，在教育史上具有占有重要的地位。以学生为中心心理学的核心特征是强调个体自身在自我成长和实现中重要作用。而这一点在罗杰斯教育观上最主要的体现是以“学生为中心”的教育观念和非指导性教学的方法。在美国著名教育家布鲁斯·乔伊斯(Bruce Joyce)的《教学模式》一书中，特别将罗杰斯的“非指导性教学”模式作为现代教育中极具价值的教学模式，加以详细地阐述。因此，本文尝试通过论述罗杰斯以学生为中心的教育观念和非指导性教学的教学方法，一方面探寻这种教育观念背后的心理学支撑，另一方面也对当今中国社会的教育教学模式的变革带来思考。

## 1.2 研究思路及研究方法

本文借鉴国内对罗杰斯以学生为中心心理学及教育观念的研究，尝试梳理其以学生为中心教育观念背后的心理学基础，了解罗杰斯以学生为中心的教育观的基本框架，并通过梳理其对传统教育的批判，尝试探寻罗杰斯个人与时代迥异的教育目标，并聚焦于“以学生为中心”的教育观念及“非制导性”的自由学习的教学方法，尝试论述该理论对我国当代教育教学的启示。

本文的研究方法主要由文献分析法。

“文献分析法即通过对文献、材料的收集、整理、分析以及对前人研究的总结为笔者文

章的写作提供借鉴和依据。”<sup>[1]</sup>本文在研究罗杰斯以学生为中心教育思想的过程中，对文献的搜集主要包括著作和文章。

## 2. 卡尔·罗杰斯的生平及其思想发展

### 2.1 卡尔·罗杰斯的教育背景

卡尔·兰萨姆·罗杰斯(Carl Ransom. Rogers)乃是美国知名的心理学家，亦是以学生为中心心理学的关键代表人物。其于1902年1月8日诞生于芝加哥郊区名为橡园的小镇。1919年，年方17岁的罗杰斯成功考入其父母曾就读的大学——威斯康星。不久，罗杰斯即在大学中参与了一个形式独特的基督教主日团契，此经验为日后罗杰斯开创会心小组的治疗与教育模式奠定了渊源。

自威斯康星大学历史系毕业后，罗杰斯获美国纽约协和神学院录取，攻读神学。在此，罗杰斯发觉自身对学校开设的心理学及精神病学课程与讲座饶有兴趣，遂而前往哥伦比亚师范学院，并在莉达·霍教授的指导下研习临床心理学。1926年，罗杰斯正申请攻读哥伦比亚师范学院的临床和教育心理学学位。

### 2.2 卡尔·罗杰斯的教育思想渊源

卡尔·罗杰斯教育思想的渊源涵盖了多个方面。其一，存在主义哲学强调个体的自由、选择与责任感，对其关注学生自主性与自我实现的理念产生了关键影响。其二，人本主义心理学聚焦于人的内在本质与潜能，笃定人具备积极的发展趋向。其三，儿童研究使他高度重视儿童的内在需求、兴趣以及他们在自我发展中的主体地位。此外，罗杰斯个人的经历与实践亦对其教育思想的成形发挥了重要作用。再者，他对传统教育中教师权威与知识灌输等问题的反思，有力地推

动了他倡导以学生为中心的教育观念的形成。最后，当时的社会文化背景对个体自主性与自我实现的关注，同样对他的教育思想产生了深远影响。上述多种渊源相互作用，共同铸就了罗杰斯以学生为中心、注重个体自主性与自我实现的教育思想。其观点对当代教育产生了深远的影响，凸显了学生的主体地位与情感需求，有力地推动了教育的改革与发展。

### 3. 卡尔·罗杰斯的以学生为中心教育观的主要内容

#### 3.1 对传统教育的批判

罗杰斯独特的以学生为中心的教育观是从对传统教育的批判展开的，他认为传统的教育模式下有非常严重的缺陷，在这里我们列举以下几点：

3.1.1 “教师的角色是知识的持有者，学生的角色则是被知识的接收者。两者在地位上不平等。”<sup>[2]</sup>

作为教学内容的“知识”往往是固化的学科概念和以往的历史经验，而传递这些所谓的“知识”的过程，使得教育关系难以避免地形成自上而下的灌输关系，教育者既然是知识的持有者，在地位上是远高于学生的，教学的内容和方法都是以教师为主导的。

3.1.2 “讲授、教科书以及其他一些言语智性的教导方法被作为传授知识的主要手段。考试则是检查学生接受情况的手段。”<sup>[3]</sup>

这种相对固化和单一的传授方式对于学生潜能的发展是很局限的，这意味着只有对语言只能接受和理解能力较强的学生才能相对来说接收到更多固定的知识；也只有可以适应书面文字和试卷表达的学生才可能在传统教育的考试中有比较好的表现。

3.1.3 课堂管理的方式是依靠权威。在传统教育中，良好的课堂纪律是使得固定的“知识”能够顺利传递的重要保障。作为课堂纪律的管理者，教师的职责更多的是保证学生可以安静聆听，他们必须动用一切手段树立权威，以保证课堂是静态而容易掌控的，非动态积极可变的。

3.1.4 教师和学生双方的信任都很低。在传统教育观念中，教师的身份必须具有权威性，这也造成师生双方的关系都难以建立信任。对教师而言，学生是需要被管束甚至是“镇压”的一方，老师无法相信学生内在具有积极向上的意愿，在学习上具有自主性；对学生而言，教师的教学和管理行为更多

是基于岗位的职责而非对于教育本身的热衷。这让学生对教师身份的回应不是“信任”而是“惧怕”。学生所处的教学环境经常地被置于恐惧状态之下。

这种对于教授者的惧怕，对于课堂行为是否规范的惧怕，对于学习内容是否通过考试表现良好的惧怕，使得作为被教育主体的学生，并不是置身于自由探索的轻松学历氛围之中，而是处处小心谨慎以避免犯错的恐惧状态之中。

#### 3.2 卡尔·罗杰斯的以学生为中心的教学观念

首先，在罗杰斯看来，人的内在本性是天生趋于向上的，而不是行为主义所认为的完全由后天环境决定的。其次，人的这种本性，“不是敌意、耽于破坏、反社会，或是邪恶的；相反，人的本性是倾向于创造，具有建设性，以及需要与他人建立密切的个人关系的。”<sup>[4]</sup>这一观念成为以学生为中心的核心内容，而在这一理论的支撑下，罗杰斯形成了与传统教育截然不同的以学生为中心的教育观，这里笔者聚焦其最具代表性的两个方面，首先是他的“以学生为中心”的教育观念，其次是他的“非指导性教学”的教学方法。

以学生为中心的教育观念。以“以学生为中心”的教育观念是在挑战传统的师生教学关系中论述的，因此我们这里通过分析罗杰斯眼中教师与学生的真正角色定位，来加以解释。

首先，关于教师的角色罗杰斯的看法与传统教育有极大的不同。一位教师的最主要的职业和教学意义不是把控好课堂纪律、灌输一些知识，布置作业参与测评。在罗杰斯看来，“教”的真正含义是“指示、点拨、指导”。在这一点上，罗杰斯深受海德格尔的启发，却又更进一步，他认为教育的目的不仅是“让学生学习”，更是“促进学习”。他认为“老师的首要任务是允许学生学习，允许他满足自己的好奇心。”<sup>[5]</sup>因此，有意义的教学成功的关键是老师可以通过对学生的“态度特征”而建立相互信任的关系，并且促进集体中创造出一种自由学习的氛围，而此时老师的角色不再是绝对的权威，而是学习的促进者。

此时教导者，对于学生最核心的“态度特征”，在罗杰斯的以学生为中心治疗关系中被称作“无条件积极关注”。这种态度在罗杰斯那里最重要的特征是无条件的接纳——“

罗杰斯说，具有这种态度的老师既能接受学生成功时的喜悦，也能接受学生在面对新问题时的彷徨和害怕；他既能接受孩子自律自觉，也能接受孩子偶尔的分心或心有旁骛；他能接受孩子那些有益于学习和成长的感受，也能接受他们有不利于学习和成长的感受。总之，不管孩子表现如何，他始终觉得孩子们可爱，值得爱，并且表达出他的爱，但这种爱又不同于有些家长的那种占有性的爱。”因此在罗杰斯看来，理想的教导者是比父母更有益于激发学生学习能力的人。

学生为中心学习罗杰斯把“学习”分为“有意义的学习”与“无意义的学习”两大类，认为大多数的学习是介于这两端之间的。而这种对学习的分类不再是按照教育者的视角，而是“学生为中心”的分类方式。

在罗杰斯看来，以“学生为中心”的学习才是有意义的学习，在学习内容上，就是将学生作为主体：学习的内容，是与他发生切身关系的学习。在这一点上，罗杰斯格外重视在“真实情景”中的学习，这种体验性的学习，让学习者去感受、去做，去行动，才能调动他的全身心投入到学习之中，这种学习在罗杰斯看来，“是对个人生存和发展有意义的，是高效而不容易忘记的。”<sup>[4]</sup>

这种学习可以让学生全身心地投入：不仅重视与左脑功能相符合的有逻辑的、线性的、确定无疑和清楚明白的学习内容，也需要重视右脑所代表的直觉的学习、情感性的学习。真正有意义的学习是全人投入，左右脑并用的学习。

并且学生完全作为主动自发的主体，激发他学习的动力是内在的兴趣而非外在的要求：“学习兴趣是极为宝贵的财富，是最重要的学习动力。罗杰斯正确地看出，从兴趣出发的学习，学习者是由学习活动本身获得的奖赏，因而学习兴趣能够持续不衰，他强调，有意义的学习要利用和激发学生的学习兴趣。”

### 3.3 卡尔·罗杰斯自由学习的教学方法

针对传统教育的以上缺陷，罗杰斯认为真正理想的教学方法应该是引发学生自由学习，不断完善自我，以达到自我实现的目标。而这一目标的教育方法就是被称为“非指导性教学”的教学方法。这一教学方法与传统教学方法有极大的不同，以下列举其中最具代表性的几点：

3.3.1 自由的学习方法，当先自真实问题起行：“罗杰斯决然反对赋予学生那些仅具形式、与学生自身实际毫无关涉的学习课

题。”其笃定主张，此等真实的问题须使学生凭借自身的力量去探索与挖掘。且此问题亦能在教师的有力助推下，尽量与当下的教学内容紧密结合。

罗杰斯认为，让学生自主发掘真实的问题，可激发其学习兴趣与主动性。如此学习方式更契合学生的实际需求，使学习更具意义且具针对性。

于教师的促进下，学生能更佳地理解教学内容与实际问题间的联系，进而加深对知识的理解与掌握。同时，此亦有助于培育学生实际应用能力与问题解决能力。

此外，令学生自行去发掘问题，亦可培养其自主学习能力与探索精神。学生于寻找问题的过程中，将逐渐学会如何发现问题、分析问题，并尝试寻觅解决问题的方法。

3.3.2 信任学生，利用合约：“每个学生自己选择学习目标和成绩以及通过的标准，然后去完成它。”<sup>[5]</sup>合约可以是学生根据自己的兴趣、能力、意愿自由拟定的；这样做的另外一项优势是让拟定合约的学生具体地明白自己该实现的目标，以及该努力的事项。这样不但既学习效率，又培养了学生的独立负责态度。

在此过程中，学生能够更加清晰地认识到自己的优势和不足，从而有针对性地进行学习和提升。他们可以根据自己的兴趣和能力，制定出符合自身实际情况的学习计划和目标，提高学习的积极性和主动性。同时，通过自主拟定合约，学生能够学会为自己的学习负责，培养自我管理和自我约束的能力。

他们需要根据合约的要求，合理安排时间，努力去实现目标，这有助于培养他们的责任感和自律精神。

3.3.3 自由的自我评价机制：自由的自我评价机制：有别于传统的考试制度，在“自由学习”方法中，学习者自行承担起考核个人学习效果的责任。学生能够自行确定评分的标准，并切实地予以执行。不仅限于对知识掌握程度的评价，学生还可以从学习态度、学习兴趣以及努力程度、进步幅度等诸多方面进行综合评分。

这种自我评价机制赋予了学生更大的自主权和责任感。他们不再仅仅是被评价的对象，而是主动参与到评价过程中，成为自己学习的主人。

通过自行确定评分标准，学生可以更加全面、客观地认识自己的学习状况。他们能够根据自身的实际情况，制定出符合自身特

点和需求的评价标准，从而更好地发现自己的优点和不足。

#### 4. 卡尔·罗杰斯以学生为中心教育观的评价与贡献

##### 4.1 以学生为中心教育观的评价

美国从20世纪60年代开始了大规模的教育改革，在涌现的诸多改革思潮中，影响最大的即为以学生为中心的教育观念。不仅如此，罗杰斯新颖的教育观念也为世界教育体系贡献重要的思路。江光荣教授给出这样的评价：“作为以学生为中心心理学的一位核心人物，在以学生为中心心理学对以学生为中心教育的影响中起着重要作用；另一是以其独特的以学生为中心的教育思想和实践，为那一时期的以学生为中心教育提供了一个实际的范本。”<sup>3</sup>可见罗杰斯的以学生为中心的教育无论是理论还是在实际运用中都具有重要的指导意义。

以上我们列举了罗杰斯的以学生为中心的教育观念中许多独特而深刻的教育思想，但很多人质疑这一教育观念对于人性向上的盲目乐观，在罗杰斯看来“当一个人在没有威胁、感受到真正的自由的情境下进行行为选择，个体是会选择积极的、亲社会的、具有建设性和创意的行为；而这种自由选择情境下的行为倾向，能够代表人性的真正本质。”但实际上，所谓的“真正的自由情境”，其实是非常主观的判断，在相同集体中的不同个体，都可能因为个别差异要求不同的“自由情景”，这就意味着在一个班级里面很难创建一个对于所有学生来说都是绝对自由的情景，几乎是不能实现的。在这一点上，罗杰斯的以学生为中心教育观又存在过于理想化的难题。

##### 4.2 以学生为中心教育观对当代教育的启示

卡尔·罗杰斯（Carl Ransom. Rogers）的以学生为中心的教育观着眼于对传统教育的欠缺的深入分析，引发教育的深刻思考。他的以“学生为中心”的教学观念，对于新型的师生关系的阐述起到非常重要的指导作用。“诸多成功的教育事例都向我们证明，在如今新时代的条件下，师生平等、共同学习、共同进步的思想是值得提倡的。”<sup>[6]</sup>卡尔·罗杰斯（Carl Ransom. Rogers）的观念在实际运用中提醒教育者不仅是单纯地传递知识，更应该关注受教育者心灵层面、精神层面的沟通与互动。这对于现代教育中对于学生心理健康教育的关注产生重要影响。

另外，卡尔·罗杰斯（Carl Ransom. Rogers）的“非指导性”教学法并不意味着教师对于学生完全放任不管，置之不理，不做任何指导。<sup>4</sup>他所说的“非指导”是区别于传统教学模式中强调权威的直接、强制的指导。实际上“非指导性”教学法对于教师引导技巧的要求更高一层，教师需要利用对于学生无条件积极地关注，完全地尊重与信赖而帮助他们自己做出选择，激发他们的学习兴趣。

这对于我国目前的课堂师生关系的调整是重大的提醒和修正。

因此，卡尔·罗杰斯的教育观为当代教育带来了诸多启示。首先，强调了师生关系的重要性，教师应从传统的知识传授者转变为学习的促进者，通过建立信任，营造自由的学习氛围。其次，凸显了学生的主体地位，以学生为中心，使学习内容与其切身相关，从而激发他们的学习兴趣和自主性。这有利于培养学生的全面发展，不仅注重与左脑功能相符的逻辑学习，也重视右脑所代表的直觉与情感学习。在当代教育中，我们应积极借鉴罗杰斯的教育观。

教师需关注学生的个体差异，尊重他们的兴趣和需求，努力构建良好的师生关系。同时，鼓励学生积极参与学习过程，培养他们的自主学习能力和创新精神。

只有这样，才能真正实现教育的目标，培养出具有综合素质和创新能力的人才。

#### 5. 结论

本文探讨了卡尔·罗杰斯（Carl Ransom. Rogers）的生平及其教育思想。首先，介绍了罗杰斯的教育背景，包括他在威斯康星大学和其他学府的学习经历。接着，阐述了罗杰斯的教育思想渊源，强调他对传统教育的批判以及以学生为中心教育观的形成。

文章重点分析了罗杰斯以学生为中心的教育观，指出传统教育存在的缺陷，如师生地位不平等、教学方法单一、课堂管理依赖权威等。相比之下，罗杰斯认为人的内在本性趋于向上，教育的目的是促进学习，教师应成为学习的促进者，通过建立相互信任的关系和创造自由学习的氛围，激发学生的学习能力。

罗杰斯还提出了自由学习的教学方法，包括从真实问题出发、利用合约、建立自由的自我评价机制等。这些方法有助于培养学生的学习兴趣、自主学习能力和探索精神，使学习更具意义和针对性。

**参考文献：**

- [1] 江光荣,《人性的迷失与复归——罗杰斯的人本心理学》[M],北京:生活书店出版有限公司,2021年5月。
- [2] 卡尔·罗杰斯,杰罗姆·弗赖伯格:《自由学习》[M],人民邮电出版社,2015年3月。
- [3] 于志刚:《学位论文写作指导:选题·结构·技巧·示范》[M],中国法制出版社,2013年。
- [4] 洪丕熙:“以学生为中心”——罗杰斯的教学原则和它的影响[J],《外国教育资料》,1984年2月。

[5] 陈冠宇,刘恕华:“卡尔·罗杰斯人本理论对现代教育观的启示”[J],吉林工程师范学院学报,2023年3月。

**作者简介:**

苑蕊,女,心助心理咨询机构爱心级专职咨询师,湖州红十字心理健康志愿服务队队员,十佳志愿者、初级社会工作师、高级婚姻家庭咨询师。

(责任编辑:石雨瑶)



(图文无关 图片摘自网络 版权归作者所有)

## 芽芽解忧信箱

### 呵护成长，从“心”开始

青少年心理健康的重要性不言而喻。一个健康的心理状态不仅能够促进青少年的学习成绩和社交能力，还能够帮助他们建立健康的人际关系和应对生活中的各种挑战。相反，心理问题的存在可能会导致学业下滑、人际关系紧张甚至是自我伤害等严重后果。因此，关注和关爱青少年心理健康是社会的责任，也是每个人应尽的义务。

——编者语

亲爱的心理老师：

您好！我是长兴某中学的一名初三学生（男），有一些烦心事希望可以解决。

我在班里或全年级里成绩不算太差，上个月期中考试，是考了第13名，比月考（上上个月）进步了7名。上个星期月考，是第12名，怎么说也进步了一名，可是我妈说我语文太差了，要求我把这个学期的语文、英语所有词语，单词抄一遍，我也只能被迫服从，她甚至还不让我看成绩（当时我并不知道成绩），让我到学校去问老师。（我忍了）。

我从小就爱哭，现在也是如此，被人说，批评几句可能就忍不住要流泪。不知为何，泪腺就似乎发达一些，我猜想可能是因为我小时候直到小学五年级总被打，被骂，哭的次数多了，才会“条件反射”。我糟糕的童年也让我对父母不敢有什么脾气，以至于我甚至都没有过叛逆期。说什么都默默接受。此外还有一件事：“我家对电子设备的管控很严格，几乎没有什娱乐的东西，电视被禁了，看不了”。我在我妈的手机上有我自己的一个“小”微信，一个月也看不到了，连国内外什么重大的新闻也不知道。有时候真的很羡慕那些有自己手机的同学，可我似乎不太能融入他们当中。我是一个住校生，周一到周四都住在学校，周五才放学回家。我从初一住到现在没断过，每学期都要求住校其他人都退缩了，我也在住校，为什么？因为住在学校、在学校学习比在家里自由，不用被时时骂，时时看着。

最近的事我本以为以上的事我可以一直忍着，并理解。不给我手机，一直要求我学习，我能理解，一直都忍了。但今天的事，我真是忍无可忍了！今天是星期五，我放學回家，吃过饭后，我跟我妈说我上个星期就该发给同学的资料一直没发，我妈也给了我手机。

我在网上查了半天也没找到我要的资料，我妈就有点不高兴了，收回了手机，我忍了。我想今天休息一下，然后就一直没写作业，摆弄一个实验学具，我妈就发火了，说我天天在家就不想学习，就想着摆弄手机，自己的事就没做好，就去关心别人。以后别想手机了，断了这念头，不上大学绝不会给我手机。一番话下来，把我的心理防线冲垮了（我本来就经不起人批），我实在忍无可忍了，继续这样下去，处境只会更糟，我也不能像林冲一样“上梁山”，我的沟通“没有任何用，我能怎么办”？只怕哪天就被压垮了，在笼子里被书压垮。（有什么家庭教育举报电话之类的吗？）

希望老师早日回信。

2023年12月22日星期五晚八点  
一个被逼无奈的中学生

亲爱的同学：

你好！

收到你的来信，看到你整整齐齐的字迹，读着你写下的文字，我也为你感到担心。我理解你目前所面临的困扰和压力，感谢你信任我，愿意分享你的心声。我会尽力帮助你，同时也希望你能保持积极的心态，相信一切都会好起来的。

你在学习上取得了进步，这是非常值得肯定的。无论成绩如何，只要你付出了努力，就应当为自己感到骄傲。你提到你会容易流泪，这并不是你的弱点或缺点。每个人的情绪反应都有所不同，流泪并不代表软弱。或许眼泪是想帮帮你，它知道你很难受，所以它流出来是希望帮你排解掉那些痛苦，让你感觉好一些。

关于你妈妈训斥你并收回手机的事情，我理解你的感受，你一定很委屈、很无助。目前你和妈妈的沟通出现了问题，妈妈可能不太能理解你的内心状态、你的苦闷、你的孤独感、你的压抑、你产生的各种各样的想法。妈妈可能没有看到你内心的一些想法，而你也因为妈妈的不理解而难受，你也希望妈妈能够理解你对吧？

你的妈妈是关心和爱你的，所以也会对你有所期待和要求。你可以尝试和她沟通，告诉她你的真实感受，让她了解你的想法和需求。我想你可以试着像这样给妈妈也写一封信，把你当面说不出口的心里话表达出来告诉她。

你可能会害怕、恐惧，但如果你始终不向妈妈完整表达自己的真实想法，她也会一直不知道你的感受。不如勇敢一回，表达一次试一试？对你来说你或许也可以像林冲一样“上梁山”，那就是勇敢地去面对妈妈，说不定妈妈在读了你的信之后能够尝试理解你呢？

理解也是相互的，当你希望妈妈能够理解你的时候，妈妈其实也会希望孩子能够理解自己的良苦用心和付出。妈妈也有自己的生活和工作压力，有时候可能会因为疲劳焦虑或其他原因而无法充分理解我们的感受和需求，可能会用一些我们不理解的方式来表达她的爱和关心。如果你在信里可以同时表达对妈妈的关心和问候，我想妈妈也会很感动，也会更愿意去理解你。

希望你能够勇敢去面对，我会在这里一直支持和鼓励你～

祝你新年快乐！

小姜姐姐

2024年1月2日

#### 咨询师简介：

姜文君

上海师范大学发展与教育心理学教育学硕士

上海市心理学会会员

湖州市社会心理学会秘书处专职秘书

湖州红十字心理健康志愿服务队成员

湖州心助心理咨询有限公司爱心级专职  
心理咨询师

（责任编辑：姚师师）



## 芽芽解忧信箱

### 成长的烦恼，我们一起面对

你好，我是702班张艳如，我觉自己是健康，做出些事，别人都有病但我没病。为什么别人有病，为什么，姐姐能回答我吗，这四天好好的，忽然星期四，我不知道的已怎么了，就想哭，我现在觉自己没有病，我要不想说，老师问我，我都不说。我没有在想那些事了，我没有把学习看在一位了，我知道健康，才能学好，现在写作有的时候手有汗，是正常吗，我觉开心就学的一切，我看希望你们帮助我，谢谢你们了。

星期五

亲爱的girl:

你好！

感谢你的信任，再次收到你的来信我很开心，从第一次收到你的来信，到昨天，我们在时空中相伴24天了，抱抱你——我可爱的、健康的女孩。

来信中说：我觉得自己很健康，胡姐姐可以确定地说：你本来就是健康的，而不是觉得哦，你的心脏在认真地跳动着、你的大脑在灵活地思考着、你的每个细胞在严肃地呼吸着，你每个器官都在勤奋、负责地工作着，是不是呢？只是情绪偶尔会小感冒一下，感冒就是个过程，发点烧、咳嗽几声，几天就自然愈合了。所以第一个问题回答完毕，你本来就是健康的小女孩。

你很困惑：明明自己没有病，为什么别人觉得我有病呢？胡姐姐说：那是别人的理解有问题啦。每个人的情绪都是波动的，有高潮、有低落，情绪低落的时候，每个人的解决方法不同，比如我，心情不好的时候会花钱买漂亮衣服取悦自己，虽然胡姐姐不知道你用了什么方法来解决，可能这个方法很少有人用，所以引起了别人的误解，别人认为用这样的方法解决问题不可理喻。所以答案来了，是别人误解了你，你是健康、特别的小女生，有自己的想法和见解，而不是有病。

来信中说：我知道健康，健康才能学好。说得太对了，为你点赞。我们伟大的毛主席就说过：身体是革命的本钱。身体健康是1，其他是1后面的“0”，有了1，后面的“0”才有意义。胡姐姐相信你，早已没有那些事了，那些过往的小动作已经被你扔进垃圾桶了，老师的问询真的多余，如果老师再问，就说：我已经翻篇啦，老师我们向前看哈。

你提到有时候手有汗，正常吗？手有汗，原因很多，有生理性因素，比如精神紧张会手心出汗、比如吃辛辣食物会出汗，也有病理性因素如：甲状腺功能亢进、垂体功能亢进等，偶尔出汗的话，基本是生理性原因，原因解除自然就好了。

好啦，今天胡姐姐就和你聊到这里，我没说清楚的地方欢迎来信沟通，你说道：开心就学得好一切！真棒！要开心哦，我亲爱的女孩！

祝：健康快乐伴你一起成长！

胡姐姐

2023年12月30日

**咨询的简介：**

胡建华

湖州市吴兴区人民医院主任护师

国家二级心理咨询师、中医助理医师

湖州红十字心理健康志愿服务队核心队员

湖州市社会心理学会会员

芽芽心语晚间公益面谈心理咨询值守咨询师

（责任编辑：姚师师）



## “看见空房间里的精神病症” ——双相情感障碍康复期女犯沈某的矫治个案

黄巧俐 浙江省女子监狱

### 一、罪犯基本情况

沈某，女，1986年生，浙江嘉兴人，未婚，大学文化。2011年1月因与有妇之夫发生情感纠葛，犯故意杀人罪被判处无期徒刑，于2012年7月投入浙江省女子监狱服刑改造。

#### （一）个人成长史

沈某出生于普通工薪家庭，独生女，爷爷奶奶溺爱，父亲疼爱，但母亲管教较为严厉，致使母女间缺少良性沟通。15岁考入省艺校住校学习，对学业目标寄予过高期望。21岁参加工作，在当地文化馆任职，虽稳定安逸，但仍怀更高追求，曾中央音乐学院在职进修，不甘在小县城碌碌无为。直至遇到大其16岁的已婚被害人，将未完成的艺术梦想转移至情感归宿中。相处两年多，得知对方起诉离婚未遂，又不敢与家人坦白，孤独无助下过度失望、愤怒、悲伤，企图杀害被害人后再自杀。在住所持刀具捅刺被害人致死，自伤腹部6处致十二指肠贯通穿孔，右肾挫伤，左手腕割裂伤深及肌腱，CO中毒，安眠药中毒，昏迷后被救，被判入狱。

#### （二）精神疾病史

案发前，沈某曾因情感痛苦吞服安眠药自杀，被救后住院治疗，诊断为应激性情感障碍。男友也赴上海检查，患有双相情感障碍。随后二人一同就诊服药，病情稍稳便相互劝说停药，出现情绪起伏则继续服药。反复擅自停药、服药的不科学治疗，导致二人病情均加重，常有轻生念头，直至案发。2011年6月司法鉴定其为边缘性人格障碍；完全刑事责任能力。入监后，沈某时而兴奋话多，时而情绪低落、哭泣，精神鉴定为双相情感障碍。监内精神科专家门诊累计84次，多次调整药物。自2020年7月后，服用丙戊酸钠缓释片0.2g/晚，每月复诊1次，病情稳定。

### 二、改造表现及分析

#### （一）改造表现

入监初期，沈某不服判决，认为量刑过重，因案件重伤致体质虚弱，畏惧不能正常改造，对生活不抱希望。认为自己本就奔着死亡去的，只是硬生生被救回，在外都不稀罕人世间，何况在监狱里。终日生无可恋的样子，从不主动投入改造，常伴有哭泣、沉默、消极厌

世言语。主管民警耐心谈话，劝其遵医嘱配合治疗，辅以心理咨询和团体辅导。通过家属亲情鼓励和恩师社会帮教，沈某逐渐安心投入劳动改造，无明显冲动或自伤表现。

2014年9月，鉴于沈某有文艺特长，为树立其改造信心，推选其加入育新艺术团，定时参与歌舞训练，用文艺表演释放情绪情感。教育日安排其参加丝绣、书画、陶艺、衍纸等兴趣班，陶冶情操，激发创作，升华思想。同时，遵医嘱持续服药治疗，辅以心理疏导，改造趋于平稳。至2016年底累计获得2次年度改造分子，2次记功，4次优秀学员。2018年3月，队别调整至文艺队所在监区，全时段参加文艺队训练，劳动表现良好，经常参加监狱组织的文体活动获得奖项，多次在监狱丝绸文化艺术节中精彩出演。

2018年6月始，沈某因术后粘连性不完全性肠梗阻反复发作4次外诊住院治疗。于2019年9月底行开腹手术切除梗阻，身心再受重创。术后一直过分担忧饮食、排便等问题，担心颈椎、腰椎产生病变等，以致情绪起伏不稳定，就医诉求强烈，因腹痛、便秘、肩颈痛等累计就诊37次。监区民警多方耐心劝导，引导其调整状态。2020年以后，沈某获得2个表扬，1次优秀报道员，1次年度改进。

截至2022年7月，沈某共四次呈报减刑，从无期徒刑减至有期徒刑17年1个月，刑期止日为2032年4月9日。但随着减假政策调整，沈某不能按预期减假刑释，改造积极性受挫，虽无重大违规，但常有训诫、扣分情形。自2020年8月以来，累计6次训诫，2次扣5分，常提特殊饮食需求，申请调监区、调岗位等不合理诉求。

2023年8月，因与同犯发生矛盾，调离文艺队至普通劳动岗位，监区落实包夹管控，向监狱申请心理咨询干预。

#### （二）分析评估

##### 1. 生理基础

沈某自幼至案发前，无重大身体疾病史。因案件重伤，曾行十二指肠穿孔修复术，遗留二十厘米刀疤和各类腹部造瘘切口疤痕。入监后常感腹部不适，2019年再行开腹手术后，沈某对饮食、便秘，肩颈腰椎等躯体问题过度关

注和担忧。

### 2. 心理特征

沈某自小受家人宠爱，以自我为中心，敏感多虑，不易接受批评，又爱评判他人。认知上，存在自我否定又自视甚高；不甘平庸又暂且认命等矛盾心理。情绪上，消极悲观与积极进取并存，呈两极分化，起伏大，频次多。行为上，遇事较冲动，缺乏应对能力，容易自伤或伤人，危险程度高。

### 3. 社会功能

沈某渴望与人交往、喜热闹，但又不善融入多元化复杂群体。囚因之间，因其个性特点，常与同犯发生小矛盾；又因精神疾病，被同犯特殊看待，被信息员过度关注。警囚之间，沈某既渴望被关注，又不希望被过度关注；既渴望普通的改造生活，又不甘于成为普通罪犯，常向民警提出特殊需求，一旦不能满足，便引发警囚矛盾。囚属之间，亲属支持较好，与家人通信会见联络密切，但常与母亲发生冲突，会见后反而情绪不好。

### 4. 心理测验

入监测评中国罪犯个性分测验（COPA）显示，沈某趋于内向，不太合群；较有主见，不愿受约束；情绪易受环境影响，波动易变；较感情用事，冲动鲁莽；有较强的自卑感，易紧张退缩；有较强的变态心理倾向，犯罪思维程度轻微。2023年5月心理测评显示，抑郁、睡眠、躯体均为轻度预警，焦虑正常。

### 5. 教育矫治难点

(1) 认知偏差，情绪起伏，行为冲动。沈某存在自我认知偏差，时而自卑，时而自负，身份意识淡薄，不听劝说，常与民警论平等。情绪易受他人及周围环境影响，易怒易躁，对不感兴趣的事抵抗性强烈。

#### (2) 生理失调，心理失衡，关系失和。

沈某术后肠胃功能弱，用餐需慢但改造节奏不允许，长期胃痛、便秘、失眠多梦等躯体症状成为她的主要心理困扰。个性傲娇难合群，心思敏感多猜疑，警囚、囚因关系一般。

#### (3) 刑期漫长，目标过高，动力不足。

沈某已服刑期11年多，还有余刑8年多。通过积极改造，原减假政策下实际服刑约为13—15年，而新政策调整后减刑难，实际服刑约为18—25年。原本给自己设定高目标的沈某难以接受现实，感到前途渺茫，世事多变，想要半途而废。

## 三、矫治过程

### (一) 矫治目标

此次咨询由监区申请，一是担心沈某调离参加多年的文艺队会有情绪落差，怕其不能胜任新劳动岗位；二是担心囚因矛盾未完全化

解，怕引发沈某报复行为。结合沈某个人情况，共同商定咨询目标。

1. 短期目标：适应新劳动岗位，缓和人际关系。

2. 长期目标：培养合理自我认知，提高处事应对能力。完善人格，能积极独立应对改造生活，为适应社会打下坚实的心理基础。

### (二) 矫治过程

#### 1. 建立稳定咨询关系

在沈某入监教育期间，治疗师曾介入心理咨询工作。十多年以来，除了监区心理咨询师每月对其开展心理疏导，监狱心理治疗师也不间断地按需跟进心理咨询，在特殊节点，稳定其情绪，鼓励其改造。故当监区申请监狱咨询后，由熟悉沈某的治疗师即时开展咨询干预，沈某倾诉意愿强烈，信任度高，有安全感，效果半功倍。

#### 2. 探寻积极正向资源

近两年来沈某经常申请调监区、调劳动岗位，就医诉求多，改造表现上看是各种无理取闹，有时甚至扬言不给予调整的话，就都不管不顾了，大不了关禁闭，反正活不活着都无所谓等消极言论。探寻其内在需求，一是想争取更有利地改造环境。沈某表示愿意努力改造的，但因年龄和疾病，身体大不如前，不能像以往或其他年轻罪犯一样胜任文艺队训练。碍于面子又不肯服输的个性，沈某总是变着花样找理由。沈某表示调离文艺队没有遗憾，会尽力适应普通车工，只怕力不从心，体力劳动不是自己的优势。二是想尽力调养好身体。沈某顾虑到自己刑期漫长，未婚未育，身体伤痛多，消化功能弱，睡眠质量差，怕新生后没有生活质量。通过咨询，帮助沈某发现并放大其自身积极正向的需求和动力。

#### 3. 提升觉察辨离能力

(1) 觉察感性和理性，辨离情绪和行为。沈某嘴上常挂着无所谓、不要活，实则很在乎、很惜命。结合其文艺特长，借用歌词“常常问问自己，什么才是你想要的东西”

(羽泉《爱自己》)，引导其思考自己的改造目标甚至人生目标，多考虑自己的言行后果。不要跟着情绪去行动，而以行为结果反制情绪，勿让情绪主宰行动，冲动是魔鬼。觉察练习：这个行为是情绪主导的，还是理智主导的？这么做是离目标更近了，还是更远了？

(2) 觉察病毒与免疫，辨离闯入和本体。沈某自述有时仍会有放弃自己，发泄情绪的冲动，明知道不对，但是控制不住，对自己很失望，担心自己复发，很自卑。结合其关注身体，将心理健康类比身体健康，把负面想法，或称闯入性思维，类比为精神病毒。病毒

是想方设法找宿主的，当自己免疫力弱，就容易成为易感人群。但这并不意味着自己原本就有病，而是感染了病毒，不是自己不好，而是病毒坏。能做的就是改善心境，提高自身免疫力，抵御精神病毒。哪怕感染了，只要及时消灭，不让蔓延泛化就好。这个比喻，让沈某顿然释怀，不再自我否定。觉察练习：哪些想法是闯入的，主动识别屏蔽，敏锐抵挡。

（3）觉察空虚和充实，辨离负能和正能量。在精神病毒类比的基础上，将心境进一步类比为房间，即心房。当房间阴暗潮湿，自然有病毒滋生的可乘之机；当房间充满阳光，通风透气，自然没有病毒的藏身之地。如果是间空房子，就容易有盗贼流民寄宿；如果是间有主人管理的房子，就能抵挡非法闯入。要让心房充满正能量，使负能量无处可容。觉察练习：常检视自己的内心是空虚的，还是充实的？当下心境状况如何，是否充满信心、盼望和关爱。

#### 4. 巩固成熟应对方式

（1）守住一个原则：不评判。人际关系中，很多矛盾生发于口舌，勿评判他人，谨守口舌，远离是非，“静坐常思己过，闲谈莫论人非”。在咨询中约定，沈某若出现评判的语言，即时提醒，即刻止语，练习觉察。

（2）辨别两个内容：事实与感受。事实是客观物质，感受是主观意识。事实无法改变，感受可以自我调节。感受带着部分的想象，尤其是对他人的眼神表情、言行态度莫过于敏感揣测，主观臆想不是事实。咨询中，疑似感受的部分，让沈某辨别是事实，还是感受，减少内耗。

（3）牢记三个要诀：快听、慢说、智慧答。与人交往中，注重倾听，快速关切他人的感受、需求和观点；柔和表达，切勿急躁，恭敬谦虚；尽量说对人有益的话，真诚尊重，智慧应答。咨询中选择沈某以往警囚、囚囚、囚属之间的对话实例，让其重新模拟对话，练习人际沟通。

（4）对照四个年龄：法律、生理、心理、社会年龄。让沈某自我评定四个年龄，自觉生理年龄比法律年龄老，心理和社会年龄比法律年龄小。辨析其应对方式偏于幼稚，像是在家撒娇，社会不是家里，没人有义务宠着她。强化沈某年龄意识，近40岁的人了，身边40岁女性是怎样的。四十不惑，还有什么看不透，还有什么过不去的坎。沈某自觉是时候长大了，不再依赖父母呵护，而是主动赡养父母了，此后会与母亲沟通有改善。

（5）调理五个情志：喜伤心、怒伤肝、

忧伤肺、思伤脾、恐伤肾。针对沈某注重养生，向其科普中医情志养生理论，借阅相关书籍供其学习，鼓励广泛阅读，汲取精神食粮，盼其学会自我情绪调适，沈某阅后反馈收获颇多。

#### 四、矫治成效

此轮咨询干预从2023年8月开始至2024年2月小结，即从迎亚运前夕持续到春节，按约每2周进行1次，固定时段、固定咨询室、固定治疗师，共开展12次。

##### （一）来访反馈

本轮咨询最后一次小结正值春节期间，沈某手工制作了贺卡向治疗师表示感谢，“谢谢你教会了我依靠自己的翅膀去飞，是时候不靠枝头向阳而上啦！你最长情的陪伴让我告别了最潮湿的孤独，再长的黑夜，有你拉着手走，我就不瞎了，扯掉眼罩，万丈光芒！”

##### （二）咨询自评

沈某自我认知改善，情绪言行基本可控，达到咨询目标。

##### （三）民警他评

监区民警反映，沈某调整岗位后的改造表现比预期好，近半年情绪基本平稳可控，未发生违规违纪行为。

##### （四）量表重测

2023年11月定期心理重测显示，沈某的抑郁、焦虑、睡眠、躯体均改善为正常。

#### ※小结思考

##### （一）咨询稳情绪，陪伴唤认知

在长达半年的咨询期，沈某自述虽有几度想发泄情绪，但都控制住了，忍着等到下次咨询时再跟治疗师倾诉。通过咨询，治疗师陪伴来访者觉察自我认知偏差，检视修通，模拟练习，缓和了罪犯的冲动情绪，改善了应对方式，助力了监管安全。

##### （二）调岗适改造，劳动获价值

监区考虑沈某有精神疾病和自杀史，劳动岗位受限，在普通车工岗位也不能使用AB类刀具，存在诸多不便。后调整其劳动岗位为小报组编辑，发挥了其文艺特长，使其获得了劳动价值感，此后改造顺遂。因人施策、人岗匹配的现代监管理念是改造罪犯成为合格公民的重要方法。

##### （三）情志利养生，文化育新人

发扬中医传统文化，在现代心理科学中引入情志调理，促进罪犯身心统合并修。借助监狱丝绸文化力量，以文化人，艺术矫治促新生。教育改造是推进中国式现代化监狱高质量发展的创新之路。                          （责任编辑：史金芳）

## 从自卑到自信需要跨越什么

陆亚琴

(湖州市社会心理学会 [3191948295@qq.com](mailto:3191948295@qq.com) 313000)

**摘要：**自卑和自信是人性格中的两面，相互对立却又相互依存。个案用合理情绪法引导来访者改变不合理信念，有效地缓解了焦虑及抑郁的情绪，重新获得了信心，积极行动应对挫折和压力，实现了从自卑到自信的跨越。

**关键词：**自卑；自信；合理情绪法

### 1.一般情况

#### 1.1一般资料

王某，女，1997年10月出生，浙江湖州人，大专文化。在一家快餐连锁店工作，因从事的工作是个公共的服务行业，家里妈妈嫌工作不体面，当着很多人的面说她工作不好，又嫌她人长得胖说以后找不到男朋友，最近两年心情压抑有暴饮暴食，体重增加了60多斤，感到自己处处不如他人，事事都不顺心，常常自暴自弃。近两个月来店里工作繁忙压力大，同事关系有很多矛盾，因而紧张，焦虑，有时会有消极的想法。其姐是一位社会工作服务者，在姐姐的指导下前来咨询。

#### 1.2家庭情况

王某父亲因中风后丧失了劳动力，母亲在一家工厂上班，有一个姐姐大七岁，从小母亲就拿自己和姐姐比较，说姐姐成绩好人长得漂亮嫁人嫁得好，赚钱多。只要姐姐回家就给整理好房间，自己回家的那个房间堆满了杂物也不给自己整理，严重地偏向姐姐。最让她受不了的是妈妈总是和亲戚朋友说自己什么都不如姐姐。

#### 1.3精神状态

穿着一件宽松的大大的黑色羽绒服，由姐姐带进来，一开始都由姐姐在介绍，王某低垂着头，面无表情，不言不语，情绪低落。

#### 1.4社会功能

王某和同事关系有矛盾，总认为同事讲话在针对自己，很在意同事对自己的态度而影响心情，最近和单位的一个同性恋同事有很多言语冲突，工作上能应付过去，但觉得很累，担心哪件事情没做好要花很多时间去检查。对母亲说的话会很反感，但一向压抑惯了，不知道怎么去跟她沟通。

### 2. 主诉与陈诉

**主诉：**心情低落伴睡眠差2月余

**陈述：**姐姐比她大7岁，小时候成绩好，妈妈老师夸姐姐，长大后又夸姐姐长漂亮嫁人嫁得好，赚钱多。只要姐姐回家就给整理好房间，自己回家的那个房间堆满了杂物也不给自己

整理，严重地偏向姐姐。最让她受不了的是妈妈总是和亲戚朋友说自己什么都不如姐姐。要让她换工作，讲她长这么胖没人要，说得自己一无是处，让自己很自卑，感到无比的孤独与失落，因而心情很压抑，不明白这么活着为了什么。单位的同事有个同性恋的女朋友，老是在自己面前各种说话听起来恶心和一些行为看着恼火，但也不知道该怎么去和对方沟通，有一次差点吵起来了，这两个月来睡眠差，入睡困难，早醒，老想着单位的事情，和同事说的话，担心自己和她们相处会闹矛盾，自己的心情很难受，不知道怎么调整好状态，自己喜欢做事情，希望在工作上能得到认可，也让自己不那么在意别人的言语受到她们的影响。

### 3. 心理咨询师观察和了解情况

王某体型肥胖，双眉紧锁，面容悲戚，开始进咨询室时一直低垂着头，在咨询师的共情后倾诉了很多，也哭了好一会，思维清楚，无幻觉无妄想，自我认同低，自卑自责，认为自己很差劲。

### 4. 评估与诊断

#### 4.1SCL-90量表测试

总分293分，躯体化2.5，强迫3.9，人际3.6，抑郁3.5，焦虑2.8，恐怖3.2，精神病性3.3，偏执2.6。

#### 4.2评估结论

Scl-90量表测试结果与来访者自述和咨询师了解的情况，王某在抑郁、焦虑、人际关系、强迫、躯体化、恐怖等方面有明显的表现。

### 5. 咨询方案

**咨询方法：**合理情绪法（ABC）

**具体目标：**缓解王某自责及不良情绪的困扰，改善睡眠长期目标：学会用合理信念面对生活及工作中的挫折和压力，提升身心健康

### 6. 咨询过程 王某—L 咨询师—Z

## 6.1第1次咨询：（2024年1月21日）心理诊断阶段

首先建立咨询关系，咨询对王某是一个全新的体验，通过摄入性谈话和倾听收集了相关资料，做了SCL-90量表测试，王某倾诉较多充分地宣泄了情绪，商定了咨询方法及咨询设置：每周一次，每次60分钟，一个疗程7次。确定治疗方案

### 6.2 第2—3次咨询：（2024年1月28日）

讲解ABC原理，并使其领悟

摘录如下

Z：你认为是什么原因使你一直处于目前这种情绪状态？

L：妈妈老是讲我胖说我工作不好要叫我换，跟同事最近闹矛盾让我心情郁闷，睡不好觉，白天人就没劲

Z：这些都是你生活中发生的一些事，我们称之为诱发事件A，但他们可能并不是直接原因。

L：那直接原因是什么？

Z：是你对这些事的一些看法。人们对事物都有一些自己的看法B，有的是合理的，有的是不合理的，不同的想法可能会导致不同的情绪结果C。如果你能认识到你现在的情绪状态是你头脑中的一些不合理的想法造成的，那么你或许能控制你的情绪。

L：我不知道我的想法有哪些不合理的地方？

Z：平时我们的想法和观念有些是合理的，有些是不合理的，合理的想法让我们容易接受现实，不合理的想法就会引起情绪困扰，长期的情绪不良又会引起身体的不适比如失眠及抑郁。……

结束时让王某回家做作业，寻找哪些不合理的信念，比如绝对化、概括化、糟糕透了

### 第4—5次咨询：修通阶段运用面质技术和王某辩论

王某带来了家庭作业，对自己的不合理信念反应有了一些认识和理解，讲到了对店里那对同性恋的同事的不满，可能跟自己的一些绝对化的想法有关，认为她们思想和行为异常，必须应该和常人一样，正是这个不合理的信念才困扰了自己的情绪，其实是自己的原因。渐渐地王某能举一反三，注意自己思维是否合理，也开始理解妈妈那样评价自己而让自己那么难过也是因为自己的想法不合理，认为长得胖自己就是一无是处太糟糕了。

摘录如下：

Z：下面我们具体谈一谈你目前的困扰。

L：妈妈处处拿我和我姐比较，说我姐漂亮工作好，又很会赚钱，说我胖，做的快餐服务

工作不好，我觉得自己没能力很没用，处处不如人，另外和同事人际关系也不好

Z：按你所说，你处处不如你姐，因此你肯定现在的工作也都做得不好

L：我在工作上比较好的，领导比较认可，我目前的工作也取得了一些成绩，是店长的备选人了，我以前参加单位演讲比赛，我还拿了一等奖，而那次演讲是让我这个大男生去给学院的本科生讲的，讲自己的工作经历，后来大老板也在那次演讲赛上认识了我，还说我的演讲稿写得好，我当时都有点蒙，这是真的我吗？

Z：你前面说自己很没用，现在说到自己工作干得不错，演讲也讲得好，这些都是你有能力的表现，你的话前后存在矛盾的，你能解释一下吗？

L：嗯，（沉默），我好像不能说自己无能和无用。但我的人际关系不好

Z：按你所说，你的人际关系不好，那你肯定没有朋友，和每个同事都有冲突，同事都对你不好

L：不对，我在单位人缘还是不错的，几个阿姨对我很好，老是从家里带东西给我吃，我也是分东西给她们吃，我们一起也说说笑笑的。

Z：你前面说人际关系不好，后面又说和同事相处融洽，你前后的说法似乎存在矛盾，对此你如何解释呢？

L：啊，我是说我和个别就是那个同性恋的同事有别扭，看来我是把这个个别现象概括化了，夸大了自己的问题

Z：是的，由于概括，你夸大了自己的问题。形成了消极的暗示，给自己带来情绪困扰。改变你的想法，用合理的信念，会获得全新的体验

L：那我怎么做呢？

Z：我们可以希望自己能和别人和平相处而没有冲突，但可能无法做到必须和应该，这样即使做不到，我们体验的情绪可能就是失望，而不那么自责和焦虑。现在我们来想象一下在你妈妈说你胖评价你不够好的时候，你的感受是怎么样的？

L：我很难受，想哭，很伤心，我讨厌我自己，真是糟糕透了。

Z：是的，你经常会体验到这种情绪，但现在把这种情绪转化为一种失望和遗憾，你能做到吗？

L：很困难

Z：我们希望得到妈妈的喜欢和认同，但我们无法绝对地要求妈妈必须那样做，

你可以尝试这样去想，妈妈只是不喜欢我的某些方面，但这不是我的全部

L：当我转变想法的时候，我的心情就没那么难受了

#### 第6次：再教育阶段：

继续巩固对不合理信念的辩论，让王某能举例如何运用在生活中，应用技能训练：自信训练、放松训练社交技能训练

#### 7.咨询效果

##### 第7次咨询：效果评估阶段：

王某当上了店长，店里工作很忙，自己建立了新的制度，店里的客流量比以前增加了很多，她建立了激励机制，同事们第一次拿到了每人一千多的奖金，同事们都很开心，都说她年轻有为，都乐意多忙碌一些，年终她还给每位同事发了大礼包，这在其他的门店是没有的，大老板来店里巡视的时候，一直夸赞她做得好，感到自己目前迎接这些挑战信心满满的，不像以前店里即使再空闲但很无聊。王某自信了很多，愿意和同事沟通，和那位同性恋的同事不再计较，单位工作很忙，心情开朗起来了，晚上睡眠好了，一上床就能睡着了。测了

SCL-90，各因子分明显降低了，下周各家门店店长要去澳门考察，咨询告一段落了。

#### 8.启示：

**8.1.**合理情绪法的核心是通过面质技术让来访者认识到自己的不合理信念，面质技术就是一种辩论，需要在和来访者建立很好的咨询关系后运用，需要注意避免来访者受到第二次伤害。

**8.2.**此方法注重目前症状及问题的解决，不去过多追究过去及家庭的影响，不过多探寻历史事件和潜意识，适用于年纪较轻、智力和文化水平较高的人并且愿意在咨询中做出改变自己的信念。也需要长期的努力来识别不合理信念并做出改变。此案例暂时缓解，还需要后面跟进。

#### 作者简介：

陆亚琴，女，湖州心助心理优秀级签约咨询师，湖州市社会心理学会会员、湖州红十字心理健康志愿服务队十佳志愿者。国家中级心理治疗师从医20余年，2003年开始，开始从事心理咨询及心理治疗工作至今。

（责任编辑：石雨瑶）



（图文无关 图片摘自湖图网 版权归作者所有）

## 夏晓波的心理咨询日志：侥幸心理的探索与反思

夏晓波

心助心理咨询（杭州）有限公司 463239666@qq.com 15957144143

今天是我们的第5次咨询了，坐在我对面的来访者，似乎下定了决心才开口说道：“我感觉自己的侥幸心理很严重？”他的声音似乎有些低沉而无助，这一刻，我有些意外，因为我们前面4次的主题都是亲密关系，这次好像要开始进入另一段深刻而复杂的探索之旅了。

### 1. 自我反思的开始

我问他，侥幸心理在他的生活中具体表现在哪里。他开始回顾自己的经历，将那些曾因侥幸而遭受损失的事件逐一列举。他提到，金钱方面的损失让他感到惋惜，仿佛侥幸的背影在他的生活中挥之不去。他坦言，许多次决策都是基于一种自命不凡的心态，觉得自己与众不同，幸运的事情总会落在自己身上。因而，他没有仔细计算过风险，而只关注那些可预见的收益。

随着我们的对话深入，他逐渐揭开了自己内心的涟漪。他提到，自己的确在一些事情上有所进步，比如不再随意把车停在路边，而是会主动寻找正规的停车场。这种意识的觉醒让我欣慰，但他似乎并没有因此而放松，反而在提到一些过往经历时，眼中闪过一丝无奈。

### 2. 赌徒的心态

他提到，自己每两个月会去澳门一次，渴望在赌场中寻找刺激。与朋友们一起时，他的朋友会在赢了一些之后及时叫他一起停手。而最近一次和男朋友去澳门时，他把所有的赢利都输回了赌场，心中充盈着懊悔与懊恼。

他继续分享那段时间的投资经历，谈及P2P理财。刚开始时，他对这个项目并没有太多了解，却因为初期没有爆雷而抱有侥幸心理。后来，听到市场上风声渐起，他依然选择无视，最终遭遇了损失。每一个选择背后，都藏着侥幸心理的影子。

### 3. 借钱与贪婪

接着，来访者谈到借钱给同事的事。起初是因为同事遇到困难，他出于同情心借出了一笔钱，但后来，这种情绪逐渐变为了贪婪。同事声称会弥补他在股票上的亏损，并承诺每月分红15%。他被这个诱人

的回报吸引，就像是被糖果吸引的小孩，完全忽略了潜在的风险。

“虽然我知道风险存在，但我还是觉得，这样的收益对我来说是值得的。”他苦笑着说。当我询问他这种投资的本质时，他开始意识到，借钱给同事的行为不仅是出于信任，也是一种对风险的无视。

### 4. 心灵深处的渴望

随着我们的深入对话，他开始反思侥幸心理带来的“好处”。他承认，自己总是想通过不劳而获的方式获取更多的收益，内心也一直觉得自己与众不同，应该拥有与众不同的生活。

“我觉得自己没有好的想法和渠道去赚钱，所以只能靠基金和股票来尝试。”他的声音中流露出一丝无奈和无助。他不甘心于那些收益少的理财产品，比如定期存款，认为那样的投资毫无意义。

当我询问他具体想用钱做什么时，他提到了改善生活。他的手中一有钱，就会毫不犹豫地花掉，仿佛这是对过往生活匮乏感的补偿。他提到最近搬家后买了很多东西，甚至为了好看的红蓝光帽子而舍得花钱。这样的消费虽然短暂地满足了他的欲望，却在他心中埋下了更深的忧虑。

### 5. 深入内心地回溯

在这次咨询中，我们的对话渐渐深入到了他的童年。他提到，小时候总是得不到想要的东西，心中充满了渴望与失落。比如，有一次看到商店里卖的不倒翁，他渴望拥有却没有勇气向父母提出要求。

“我记得有一次，爸爸发工资带我去商店问我想要什么，但我根本不知道应该要什么。”他的声音中透着无奈与心酸。小时候那些未能实现的愿望，在他的心底留下了深深的烙印。如今，他用金钱来弥补过去的遗憾，却未曾意识到这种补偿行为并没有真正解决内心的空缺。

### 6. 咨询的收获与启发

在我们的对话临近尾声时，他开始反思此次咨询的收获。他意识到，侥幸心理不仅仅存在于金钱方面，生活的许多地方都有类似的表现。他习惯性地放大收益，缩小风险，甚至在面对风险极小的事情时也会选择忽略。

“我现在明白，侥幸心理没有给我带来任何好处，我需要寻找降低这种心理的方法。”他的语气中透着一种决心。我欣慰地看着他，意识到他正在经历一次深刻的心理转变。

他进一步反思，许多人亏钱都是因为在牛市的尾巴进入市场，而他自己当初在不懂股票的情况下贸然投资，最终也遭遇了损失。

#### 7. 结束语：作为咨询师的反思

在这次咨询的结束时，我感受到了一种深深的责任感。作为咨询师，我不仅要帮助来访者认识自己的心理状态，更要引导他们找到成长与改变的路径。今天的对话让我意识到，侥幸心理很大程度上根植于人们的成长经历中，特别是童年时期未能满足的渴望与期望。

我深知，来访者的反思只是改变的第一步，未来的路仍然充满挑战。我希望在接下来的咨询中，能够继续帮助他建立更健康的金钱观与心理状态，让他学会更理性地面对生活中的每一次选择。

我的工作不仅仅是倾听与引导，更是陪伴与支持。在与来访者的每一次对话中，我都在不断学习与成长。在这个过程中，我也在反思自己的角色与责任，努力成为更好的心理咨询师。

通过这次咨询，我希望来访者能够逐步建立起理性与成熟的金钱观，学会在复杂的生活中寻找到自己的方向与安全感。我们的旅程才刚刚开始，期待他在未来的日子里，能够找到真正的自我，拥抱更加充实和幸福的生活。

#### 作者简介：

姓名：夏晓波  
心理咨询师（二级）  
专注个人成长领域10余年，  
在情绪管理、亲密关系、个人成长、原生家庭等方面有着丰富的经验。

（责任编辑：石雨瑶）



（AI图片 作者：黄巧俐）

# 危险罪犯团辅式系统矫治项目的探索与实践<sup>①</sup>

史金芳

(浙江省长湖监狱，湖州 313000, 21132259@qq.com)

**【摘要】**为探索实践对自杀、暴力、再犯风险罪犯的项目化矫治方案成效。项目组针对不同危险罪犯分别研发实践八周项目化矫治方案，干预前后进行症状自评量表（SCL-90）等评估和比较。结果发现：自杀危险罪犯开展团辅式八周正念练习矫治项目后除敌对外的各项目因子分均显著下降。暴力风险罪犯开展团辅式八周认识领悟成长项目后抑郁、强迫、人际关系敏感、敌对、偏执、其它（睡眠、饮食）因子分显著下降，狱内违规事件明显减少。再犯危险和“摆烂躺平”类罪犯开展团辅式八周积极心理学项目期间未发生违规违纪，心理健康水平和再犯风险也得到初步改善。因此，危险罪犯团辅式系统矫治项目能有效降低罪犯自杀、暴力和再犯风险，改善危险罪犯的心理健康水平，可以规范化稳步推进。

**【关键词】**危险罪犯 正念认知治疗 认识领悟疗法 积极心理学

在监狱，自杀、暴力、再犯是罪犯三大主要危险因素。近十年来，罪犯危险性评估工作在我国开展得如火如荼，形成了专业、严谨的评估体系，得到了广泛、优质的日常开展。广东、浙江等省份还专门成立了以评估为主要工作内容的正科级建制的科室。然，评估的目的一定不只是甄别，更重要的是矫治和转化。所谓未病先防、既病防变。纵观我国监狱系统现状，绝大多数监狱对危险罪犯的工作仍停留在评估预测阶段，对于高风险罪犯除了给予高度戒备关押等惩罚外，并无科学、合理、有效的矫治方法。特别是新冠疫情等突发期间，罪犯心理健康水平显著下降，监狱更加需要项目化心理支撑<sup>[1]</sup>。故而，探索实践中针对危险罪犯的项目化矫治方法不仅迫在眉睫，而且意义重大。

本项目是在浙江省司法厅推出“修心教育”的背景下，为持续深化“修心教育”之“以矫治塑心”，创新构建罪犯心理矫治浙江特色，在司法部预防犯罪研究所的指导下，由浙江省监狱管理局教育改造处牵头、浙江省长湖监狱等多所监狱共同组建的。项目组下设三个子项目，即针对高自杀风险罪犯的“团辅式八周正念练习矫正项目”、针对高暴力风险罪犯的“团辅式八周认识领悟成长项目”和针对再犯高风险罪犯的“团辅式八周积极心理学项目”。项目按研发、研发实践、磨课演练、试点实践、数据研讨、论文

发表、推广演练、推广实践、数据研讨、成果和衍生研究、国内推广的流程实施。项目采用症状自评量表（SCL-90）等量表和问卷作为工具，在项目实践前后进行测评探讨。目前八周正念和八周认识领悟成长项目均已完论文发表、全省固化推广，进入国内推广阶段<sup>[2][3]</sup>。八周积极心理学项目已完成试点实践。

## 一、探索研究

### （一）理论背景

1. 针对自杀危险罪犯的团辅式八周正念练习矫治项目

正念是一种透过如实观察身心变化，趋向烦恼解脱的禅修方法。正念在二十世纪七八十年代被介绍到西方，为医学界和心理学界所注意，由乔·卡巴金等学者渐渐改良和不断整合诞生了正念减压疗法（MBSR），以及辩证行为疗法（DBT）、接受实现疗法

（ACT）、正念认知疗法（MBCT）等当代著名心理疗法。大量实证研究显示，通过正念训练能够有效调节情绪、缓解压力、减轻病痛，提升心理健康水平。正念训练在1992年开始在西方的监狱系统中运用，研究表明，服刑人员在经过基于正念的相关干预后，心理健康的多个方面都有显著效果，如：压力应对、敌意、自尊、心境改善和自我管理<sup>[4][5]</sup>。目前，国内监狱的正念相关研究尚处于起步阶段，他们的研究结果表明：正念训练能有效改善男性长刑服刑人员的攻击性及睡眠质量<sup>[6]</sup>。正念减压训练不仅能够有效帮助服刑人员恢复平静的心境、调节情绪、改善睡眠、缓解疼痛等，还能够通过长期的训练达到对人格障碍、冲动性、攻击性、自我控制能力、犯罪思维模式等犯因性因素的矫正<sup>[7]</sup>。但正念认知疗法（MBCT）在监狱的应用，以及干预自杀危险罪犯的有效性，尚无

<sup>①</sup>科研项目：浙江省监狱工作研究所二级重大课题“团辅式八周正念练习矫治项目研究”（浙监研〔2018〕3号）。浙江省监狱管理局2019年重点工作项目。团辅式八周正念练习矫治项目2019年5月纳入司法部预防犯罪研究所“中国罪犯正念矫正方法的操作规范与技术标准”课题组，并和团辅式八周认识领悟成长项目于2021年4月一并纳入中国政法大学科技部司法专项课题“循证矫正策略推荐技术与装备研究”项目（编号：2018YFC0831000）。

相关实践研究文献。以往正念认知疗法应用于其它抑郁人群的研究表明，进行八周正念认知疗法能够显示缓解抑郁，改善心理状态<sup>[8] [9]</sup>。

团辅式八周正念练习矫治项目是2017年在正念认知疗法（MBCT）的八周正念练习的基础上，结合团体治疗、团体咨询、认识领悟疗法、意象技术、森田疗法、内观疗法等技术针对高自杀风险罪犯研发的八周课程体系。旨在改善压力状况、促进自我觉察、提升心理能量，形成高自杀风险罪犯循因对证的“处方”，同时为监狱项目化矫治工作积累经验、探索路径，形成了可传承、可复制的项目化矫治方案。

## 2. 针对暴力危险罪犯的团辅式八周认识领悟成长项目

认识领悟疗法属于精神分析理论系统，是根据精神分析的基本原理结合中国社会和病人的具体情况设计而成。因此可以叫做中国式的精神分析法或具有中国特色的精神分析疗法。国家心理咨询师职业资格考试教材《心理咨询师（基础知识）》指出：认识领悟疗法由中国心理治疗专家钟友彬先生首创，是充分利用求助者的认识能力，引导求助者认识自己在个体心理发育某一阶段上所发生的某种停滞，并认识到这类心理发育停滞造成的心灵和行为特点，进而引导求助者认识这些停滞的心理和行为特点与现在的年龄阶段是何等的不相容、不合理，最后通过领悟自身心理与行为的不合理性，达到自觉矫治的目标。认知领悟疗法又称“中国式心理分析”“钟氏领悟疗法”<sup>[10]</sup>。以往认识领悟疗法应用于罪犯也有报道，认识领悟疗法本不像经典精神分析疗法那样费时、费力，它原理清晰、方法步骤明了、操作简便<sup>[11]</sup>，再辅以团体心理辅导的项目形式更显规范和成效。监狱心理矫治工作的核心是确保监管安全，提高改造质量，帮助罪犯培养健康心理，塑造健全人格，树立正确的人生观、世界观和价值观。而认识领悟疗法除了具有灵活性大、疗效好、疗程短、易于来访者接受等特点能够确保监管安全之外，还具有促进来访者的成长，增长其心理年龄、社会年龄

的特点，从而不断提升他们的自我调节能力以及适应新环境的能力，使他们能够从容地面对挫折和多变的环境，为刑满释放以后更好地融入社会奠定良好的基础。

团辅式八周认识领悟成长项目是2019年以认识领悟疗法为主要框架背景，辅助正念、意向、认知等技能，按入组访谈、觉察、防御、认识、检验、修通、类比、领悟、成长为递进渠道，针对暴力风险罪犯研发的八周项目。旨在复超我衰败，疏导幼稚小我，重建成人自我等。

## 3. 针对再犯危险和“躺平”罪犯的团辅式八周积极心理学项目

积极心理学，是心理学领域的一场革命，也是人类社会发展史中的一个新里程碑，是一门从积极角度研究传统心理学研究的东西的新兴科学。消极心理学模式在整个20世纪占据了心理学发展的主导地位。积极心理学的研究是20世纪末西方心理学界兴起的一股新的研究思潮。它采用科学的原则和方法来研究幸福，倡导心理学的积极取向，以研究人类的积极心理品质、关注人类的健康幸福与和谐发展。积极心理学目前研究主要集中在积极主观体验、积极人格特质、积极社会环境，强调对人性优点和价值的研究，提出积极的预防思想，兼顾个体和社会层面。积极心理学在中国的本土化研究尚存在困难，东西方社会文化价值的差异，导致对快乐、幸福等的理解是不同的。积极心理学在罪犯心理矫治领域的运用更是鲜有报道。

团辅式八周积极心理学项目是2024年以积极心理学理论和实践为主要框架背景，辅助正念、意向、内观等技术，按积极回忆、觉察优势、更好的自己、开放和闭合记忆、最大化与满足、希望与乐观、积极关系、人生意义与目标八周实践主题，针对再犯高风险和“摆烂躺平”类罪犯研发的八周项目。旨在培养品格优势、完善人格和提高心理健康水平。

## （二）课程设计

### 1. 子项目：团辅式八周正念练习矫治项目课程详见下表：

表1、团辅式八周正念练习矫治项目课程安排表

周数主题	必选内容	备选内容	结束内容	日常作业
入组访谈	互相介绍、导入、介绍正念、意愿、期待、契约 (1) 互相认识；(2) 介绍正念；(3) 正念数息；(4) 葡萄干练习。	查询档案、危机评估报告单 躯体扫描、山洞	与管教民警沟通 掉坑、了解应对模式 与内在小孩和或	填写入组访谈表，并前测 补充资料 正念数息、躯体扫描、正念进食、巡航记录 正念数息、躯体扫描、
第一周：超越自动巡航	(1) 正念分享；(2) 躯温习正念数息			
第二周：另一				

种理解之道	体扫描；（3）走在街上；（4）念头与感觉	息、讲述16字精髓	未来我对话。	觉察日常、正念进食、愉悦经验和练习记录
第三周：回到此刻的家	（1）正念分享；（2）收拾散乱的心；（3）正念伸展运动练习	温习正念数息法，正念伸展与呼吸练习	回家、辅导情感卷入成员	正念数息、正念伸展与呼吸禅修练习、不愉悦经验和练习记录
第四周：辨识厌恶感	（1）正念分享；（2）冻结——框架出厌恶感、两支箭；（3）看待负面	正念步行、中测	两种知的方式练习	静坐修习、正念步行或伸展运动、呼吸空间、练习记录
第五周：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	与困境共处修习练习	静坐修习、与困境共处、呼吸空间、正念步行或伸展运动、练习记录
第六周活动：视念头为念头	（1）正念分享；（2）念头不是事实；（3）场景想象和讨论	正念步行	重温正念数息，并进一步说明视念头为念头。	静坐修习、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）滋養和消耗；（3）胜任和愉悦感；（4）仁慈	重温正念数息	临终练习，辅导情感卷入成员	正念练习、正念数息、呼吸空间、练习记录
第八周活动：接下来要做什么	（1）正念分享；（2）差异填写分享；益处问卷反思和展望；（3）坚持理由	重温正念数息、后测	赠别、告别仪式	维持日常正念练习、非正式正念练习

2. 子项目：团辅式八周认识领悟成长项目课程详见下表：

表2、团辅式八周认识领悟成长项目课程安排表

周数主题	必选内容	备选内容	结束内容	日常作业
入组访谈	互相介绍、导入成长史、介绍项目背景、意愿、期待、契约	查询档案、危评报告单	与管教民警沟通补充资料	填写入组访谈表，并前测
第一周： 觉察	（1）互相认识；（2）年龄止语排队；（3）四个年龄；（4）保密仪式；（5）觉察练习。	分享感受、幼年印象最深的事	总结、解释	自由联想式、创伤经历
第二周： 防御	（1）作业分享；（2）心理年龄测评；（3）防御机制说明。	温习正念数息和觉察、讲述16字精髓	掉坑、了解应对模式，与内在小孩和或未来我对话。	自由联想式、后期感悟
第三周： 认识	（1）心理年龄测试评分和反馈；（2）温习觉察；（3）适应观点；（4）唤醒少年。	性心理的个体发展	回家、辅导情感卷入成员	撰写感悟日记
第四周： 检验	（1）温习觉察；（2）回忆儿时爱称，回到童年；（3）写成长缺点并交流；（4）成员检验写优点，并交流，启动检验鉴定。	房树人测试、草绳故事、言行不一游戏、大小我沙具	走在街上练习，孩子遇蛇故事，延伸鼓励检验	检验任务，每日1~5人
第五周： 修通	（1）上周反馈、检验分享；（2）房树人反馈；（3）生命线分享；（4）类比故事。	近周故事、躯体扫描	天使与魔鬼，大小我沙具辅助并觉察	检验任务，撰写大小我感悟
第六周： 类比	（1）检验反馈分享；（2）选取大小我沙盘、思考大小我；（3）团体沙盘	生命线、近周故事、躯体扫描	T小组训练法、父母我概念、引入TA理论	检验任务，撰写父母我感悟
第七周： 领悟	（1）上周反馈、近周思考；（2）就幼稚性、现场继续修通、类比；（3）重温正念觉察	理想我、墓志铭	临终练习，辅导情感卷入成员	撰写感悟日记
第八周： 成长	（1）上周领悟；（2）就幼稚性、现场继续修通、类比；（3）益处反思和展望。	“理想的我”的探索和发现	赠别、赠言、告别仪式	鼓励领悟成长，并后测

3. 子项目：团辅式八周积极心理学项目课程详见下表：

表3、团辅式八周积极心理学项目课程安排表

周数主题	必选内容	备选内容	结束内容	日常作业
入组访谈	互相介绍、导入并询问“福流”时刻、项目背景、意愿、期待、契约 (1) 互相认识，介绍姓名、优 特点；(2) 保密仪式；(3) 正念数悉；(4) 积极回忆、积极 介绍	查询档案、危评 报告单	与管教民警沟通补充资料	填写入组访谈表，并前测
第一周： 积极回忆		破冰热身	感恩日志	撰写感恩日志
第二周： 觉察优势	(1) 作业分享；(2) 正念数息； (3) 品格优势和显著优势； (1) 作业分享；(2) 正念数息；	实践智慧更好地运用优势	掉坑、了解应对模式和创伤源	家长或同伴填写品格优势
第三周： 更好的自己	(3) “更好的我”目标示例； (4) 因为什么优秀品质滥用而坐牢？	实践智能、性心理的个体发展	填写个人计划表	撰写感悟日记
第四周： 开放和闭合 记忆	(1) 作业分享；(2) 正念：三个 篮子；(2) 记忆的开放分享（主 持积极评价）；(3) 正念：三个 篮子变式；(4) 记忆的积极闭合 分享	成员检验写优 点，并交流；房 树人测试	闭合记忆反思	撰写感恩信与 宽恕信
第五周： 最大化与满 足	(1) 分享上周作业，读两封信； (2) 正念数悉（静默）；(3) 你 是最大化者还是满足者（最好还 不够好）？	房树人、生命 线；人格结构理 论和焦虑分型	增加满意度的十种 方法	撰写感悟日记
第六周： 希望与乐观	(1) 作业分享、回忆十方法和近 周故事；(2) 正念数悉；(3) 工 作表：打开一扇窗	T小组训练法	表达性写作	表达性写作一 件创伤事件
第七周： 积极关系	(1) 作业分享；(2) 正念伸展； (3) 填写表：积极关系树；(4) 反思积极树引出重要他人填写表： 积极关系树	工作表13.1重要 他人	临终30分钟练习， 辅导情感卷入成员	撰写墓志铭或 理想我；
第八周： 人生意义与 目标	(1) 作业分享；(2) 正念数悉； (3) 重建积极介绍；(3) 活着凭 借和积极遗产；(4) 下一步展望 (小步计划或利他)	同犯（小组成 员）填写或轮流 他评朋辈品格优 秀表	赠别、赠言、回到 初识积极介绍并握 手告别仪式	结束后现场后 测

### （三）项目设置

#### 1. 项目主客体设置

项目主体：项目主持为参加项目组磨课演练或实训交流，并通过考核的正念导师或项目主持人。项目助教由项目主持人选定，必须有连续性。

项目客体：经危险性评估甄别出的中、高、极高风险罪犯。八周正念项目针对的是自杀风险，八周成长项目针对的是暴力风险，入周积极项目针对的是再犯高风险和“摆烂躺平”类罪犯。项目实验组和对照组由项目主持人选定，并提前一周做好入组前访谈。项目实验组成员为6-10人，且必须全程参加。成员低于6人时，项目自动终止。

#### 2. 项目场地设置

项目场地设置为大于30平方的团体心理辅导室一间，团辅室须备有：笔记本电脑和投影设备、瑜伽垫（12副）、草编蒲团（12个）、八周正念练习指定指导书两本、纯铜引磬1个。八周成长项目须另备沙盘游戏治疗

设备两套。

#### 3. 项目内容和步骤

每个子项目开展前必须开展相应核心心理知识（正念练习、认识领悟疗法、积极心理学）讲座和氛围铺垫。项目必须严格依据项目流程和八周课程表开展，并将前后测数据报项目组。

### 二、实践成效

#### （一）团辅式八周正念练习矫治项目成效

##### 1. 项目论文成果

项目论文《团辅式八周正念练习对自杀危险罪犯心理健康水平的影响》说明团辅式八周正念练习矫治项目能有效改善自杀危险罪犯的心理健康水平。干预组罪犯中测时其它（睡眠、饮食）、焦虑、敌对症状显著改善，后测时除恐怖外，各类症状均显著改善；干预组罪犯后测时除敌对外，各类症状均显著低于对照组。详见表4-5。

表4、干预组前、中、后测组内比较结果

	干预组前测 (n=88)	干预组中测 (n=88)	干预组后测 (n=88)	t <sub>1</sub>	t <sub>2</sub>	t <sub>3</sub>
躯体化	1.88±0.86	1.80±0.84	1.66±0.76	1.194	2.601*	2.885**
强迫	2.15±0.87	2.01±0.89	1.86±0.81	1.955	2.737**	3.408**
人际关系敏感	1.86±0.93	1.75±0.85	1.63±0.75	1.903	2.328*	2.775**
抑郁	2.02±0.91	1.89±0.90	1.72±0.81	1.913	2.995**	3.525**
焦虑	1.92±0.95	1.76±0.89	1.60±0.78	2.349*	2.739**	3.582**
敌对	1.95±1.03	1.80±0.94	1.66±0.86	2.180*	2.301*	3.614**
恐怖	1.47±0.78	1.38±0.71	1.35±0.59	1.438	0.613	1.695
偏执	1.85±0.94	1.73±0.91	1.63±0.75	1.529	1.817	2.650*
精神病性	1.72±0.88	1.65±0.82	1.49±0.73	1.125	3.396**	2.860**
其它	2.14±0.88	1.94±0.78	1.80±0.76	2.792**	2.561*	4.086***

注：1. t<sub>1</sub>表示干预组前、中测配对t检验；t<sub>2</sub>表示干预组中、后测配对t检验；t<sub>3</sub>表示干预组前、后测配对t检验；2. “\*”， p<0.05；“\*\*”， p<0.01；“\*\*\*”， p<0.001

表5、中、后测数据的组间比较结果

	对照组中测 (n=88)	干预组中测 (n=88)	对照组后测 (n=88)	干预组后测 (n=88)	t <sub>1</sub> (t <sub>1</sub> ')	Sig. <sub>1</sub>	t <sub>2</sub> (t <sub>2</sub> ')	Sig. <sub>2</sub>
躯体化	1.93±0.94	1.80±0.84	1.94±1.01	1.66±0.76	0.991	0.323	(2.096)	0.038*
强迫	1.99±1.00	2.01±0.89	1.96±1.05	1.86±0.81	-0.159	0.874	(0.777)	0.438
人际关系	1.86±1.00	1.75±0.85	1.98±1.14	1.63±0.75	0.844	0.400	(2.446)	0.016*
抑郁	2.16±1.12	1.89±0.90	2.12±1.12	1.72±0.81	(1.801)	0.074	(2.683)	0.008**
焦虑	2.02±1.04	1.76±0.89	2.08±1.15	1.60±0.78	1.780	0.077	(3.258)	0.001**
敌对	1.92±1.12	1.80±0.94	1.84±1.13	1.66±0.86	0.755	0.451	(1.175)	0.242
恐怖	1.60±0.90	1.38±0.71	1.65±1.03	1.35±0.59	(1.828)	0.069	(2.414)	0.017*
偏执	1.82±1.01	1.73±0.91	1.95±1.16	1.63±0.75	0.581	0.562	(2.145)	0.034*
精神病性	1.74±0.94	1.65±0.82	1.88±1.06	1.49±0.73	0.684	0.495	(2.807)	0.006**
其它	2.18±0.94	1.94±0.78	2.22±0.98	1.80±0.76	(1.870)	0.063	(3.141)	0.002**

注：1. t<sub>1</sub>(t<sub>1</sub>')、Sig.<sub>1</sub>对照组与干预组中测数据的t检验与t'检验；t<sub>2</sub>(t<sub>2</sub>')、Sig.<sub>2</sub>对照组与干预组后测数据的t检验与t'检验；凡使用t'检验的即说明方差方程的levene检验在0.05水平上拒绝假设。2. “\*”， p<0.05；“\*\*”， p<0.01。

## 2. 典型个案成效

项目推广后，涌现了大量的正念矫治个案报告。优秀案例云水相关、相映生辉，项目组专门发布了二期成果《团辅式八周正念矫治练习项目个案集》，《正念疗法矫治最危险犯案例报告》《对一名高自杀危险罪犯的矫治个案》等个案报告纷纷入选 12348 中国法网司法行政案例库。

例如罪犯田某，男，1989 年 6 月出生，四川成都人，小学文化，未婚。有五次前科（其中四次盗窃，一次非法侵入住宅），本次服刑因犯抢劫罪被判处有期徒刑五年六个月，刑期自 2016 年 1 月 26 日至 2021 年 6 月 25 日，于 2016 年 7 月 19 日入监。该犯入监后改造表现十分顽劣，反复有自伤自残史，对抗管教史，危险性评估脱逃危险性高、暴力危险性极高、自杀危险性极高。2017 年 7 月-9 月介入团辅式八周正念练习矫治项目。介入前该犯分管等级为特严级，共有十次禁闭处置和高戒备管理，

多次因自伤自残、对抗管教被扣 20 分以上，累计扣分近 2 千分。介入后该犯渐有好转迹象，跟踪随访良好。田犯在入监后（2016 年 7 月 29 日）、团辅式八周正念矫治项目前测（2017 年 7 月 24 日）、团辅式八周正念矫治项目 4 周后中测（2017 年 8 月 23 日）、团辅式八周正念矫治项目后测（2017 年 9 月 25 日）、二年后随访（2020 年 1 月 22 日）分别进行了心理健康自评量表（SCL-90）测试结果显示症状逐步改善（详见表 6）。同时该犯的自杀风险和暴力风险危险性评估也分别从“极高”“高”降到了“中”“低”，随访二年未再发生违规违纪。田犯在项目结束后写道：一路走来，使我成长了很多。包括身边学员的点滴故事，都使我受益匪浅，头脑清晰了很多，眼界开阔了很多，精神上也升华了很多，对自己将是一个全新的蜕变。回顾八周课程并结合自身，使我看到了阳光、正能量的东西，我的世界透入了很多光亮和温暖。

表6：田某心理矫治前后共五次SCL-90结果因子分析

	躯体化	强迫	人际关系	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性	其它
入监心理普查	1.5	3.7	3.22	3.15	2.4	3.17	2.43	3.33	2.7	3.14
正念团辅前测	2.67	3.7	4.33	4.08	4.0	4.17	4.14	4.5	4.6	4

正念团辅4周后	2.83	3.8	3.89	3.69	3.5	4.17	3.29	3.83	4.1	3.29
正念团辅后测	1.50	3.7	3.22	3.15	2.4	3.17	2.43	3.33	2.7	3.14
两年后随访	1.50	2.9	1.89	2.77	2.2	2.50	1.71	2.33	1.7	2.86

### 3. 项目完成标准化并广泛推广

(1) 正念导师组间无差异。经磨课演练的正念导师组间无差异, 详见表7。因此, 团辅式八周正念练习矫治项目具有标准化、规范化、针对性、有效性、可复制、

可传承等特性, 司法部、科技部已将其纳入对自杀危险罪犯开展循因循证的项目化矫正对策, 成为高自杀风险罪犯循因循证的“处方”, 并在进一步的实践推广和研究中得到证实和完善。

表7、八周正念认知疗法益处反馈问卷 (8组77人)

主题	分数 (1-10)
知道什么会让心情变得不好, 辨识早期警讯号	7.57±2.42
学会新的方法, 离开负面思考和负面感觉模式	7.58±2.26
用不同方式看待负面念头和感受——将其视为情绪包裹的一部分, 而不是“我”	6.88±2.21
面对不喜欢的情绪时, 比较不会感到无助	6.70±2.44
比较不会感到孤单——了解许多人也经历忧郁或其他困难的情绪, 不是“只有我”会这样	7.18±2.18
对自己比较仁慈, 较少自我批评	6.38±2.59*
比较看重自己——承认并满足自己的需求	6.46±2.70

注: \*表示单因素ANOVA方差检验各组间有显著差异 ( $p=0.010$ ), 同类子集显示其中7组间相互无差异。

(2) 项目已经广泛推广。2019年5月, 八周正念项目纳入司法部预防犯罪研究所“中国罪犯正念矫正方法的操作规范与技术标准”课题组, 并向全国同行做专题汇报。2020年10月-11月浙江省局开展八周正念第四期、第五期实训交流, 八周正念成为浙江省第一个固化推广修心项目, 并在全省监狱广泛开展实践活动。同时, 项目组还在司法部督导云平台、中国社会心理学会学术年会等平台上做专题汇报, 得到了全国社会各界和系统内专家的好评, 项目论文也在省市两级社会心理学会获一等奖。

## (二) 团辅式八周认识领悟成长项目成效

### 1. 项目论文成果

项目论文《八周认识领悟团辅对暴力风险罪犯心理健康水平的影响》说明团辅式八周认识领悟成长项目能有效改善暴力风险罪犯的心理健康水平, 同时干预组暴力风险明显降低, 狱内违规事件明显减少。

(1) 干预组前、后测组内比较。结果显示, 后测较前侧抑郁因子分极显著下降 ( $p<0.01$ ), 强迫、人际关系敏感、敌对、偏执、其他(睡眠、饮食, 下同)因子分显著下降 ( $p<0.05$ ) (见表8)。

表8、两组SCL-90前、后测组内比较结果

	对照组前测 (n=50)	干预组前测 (n=50)	对照组后测 (n=50)	干预组后测 (n=50)	t1	t2
躯体化	1.94±0.89	2.42±0.94	1.73±0.99	1.89±1.01	2.003	2.012
强迫	2.09±0.86	2.57±0.96	1.79±1.01	1.93±1.08	2.297*	2.319*
人际关系敏感	1.98±0.96	2.35±1.08	1.69±0.83	1.83±0.80	2.030	2.380*
抑郁	2.07±0.97	2.69±1.05	1.74±0.85	1.93±0.99	2.166*	3.100**
焦虑	1.89±1.02	2.34±1.13	1.69±0.97	1.81±1.03	1.476	2.008
敌对	1.99±1.15	2.43±1.12	1.81±1.15	1.97±0.93	0.999	2.306*
恐怖	1.51±0.71	1.90±1.24	1.45±0.67	1.46±0.86	0.455	2.031
偏执	1.90±1.12	2.27±1.11	1.71±0.98	1.71±1.06	1.436	2.480*
精神病性	1.76±0.89	2.22±1.12	1.59±1.01	1.86±1.05	1.465	1.756
其他	2.09±0.91	2.71±1.02	1.91±0.99	2.09±1.03	1.511	2.551*

注: 1.  $t_1$ : 对照组前后测配对t检验;  $t_2$ : 干预组前后测配对t检验。2. “\*”,  $p<0.05$ ; “\*\*”,  $p<0.01$ 。

(2) 暴力风险危险性评估和违规情况变化。5名干预组罪犯在参加项目前3个月内共有狱内违纪(包含吵架、打架、不服管理等)共计27起, 项目实施的2个月内仅发生

3起, 项目实施后3个月内发生5起。5期对照组罪犯在对照的干预组罪犯开展项目前3个月内共有狱内违纪次数共计20起, 项目实施的2个月内发生8起, 项目实施后3个月

内发生 11 起。

### (3) 暴力风险危险犯心理年龄变化。干

预组前、后测组内比较。结果显示，后测较前侧总分极显著上升 ( $p<0.001$ ) (见表9)。

表9：两组心理年龄前测组间和前、后测组内比较结果

	对照组前测 (n=50)	干预组前测 (n=50)	对照组后测 (n=50)	干预组后测 (n=50)	t1	t2	t2
心理年龄总分	39.14±8.14	41.00±9.06	39.58±7.96	45.64±8.76	1.080	-1.776	14.312***

注：1.  $t_1$ : 干预组与对照组前测独立样本  $t$  检验；2.  $t_2$ : 对照组前后测配对  $t$  检验；3.  $t_3$ : 干预组前后测配对  $t$  检验。4. “\*\*\*”， $p<0.001$ 。

## 2. 典型个案成效

项目开展以来，项目组积极吸纳暴力风险高且已发生违规违纪正在高度戒备的罪犯作为小组成员，在一定程度上促进了监管安全稳定。团辅式八周认识领悟成长项目逐渐成为反复违规违纪犯罪的主要矫治手段和应对抓手。

例如罪犯刘某，男，1985年11月出生，河南安阳人，小学文化，未婚。因犯抢劫罪，于2005年被判处死缓。犯罪过程为2005年3月23日，刘某伙同他人窜至本村东大桥下，刘等人用电线将被害人捆绑，后刘又用石头猛砸王的头部，致其死亡，抢劫现金90元，同月，刘还参与了抢劫1次，价值655元。该犯入监后，身份意识淡薄，监规纪律意识缺乏，违规不断，特别是2020年以来，该犯我行我素，消极劳动，多次对抗管教、自伤自残以发泄不满情绪，对分监区的管理出言不逊、态度嚣张，2021年度几乎全年均在高戒备度

管理中。或是蓄意挑衅，或是自伤自残，或是对抗管教，综合2020、2021年违规情节看，该犯违规有一定的目的性，发泄不满情绪以达到其提出的不合理诉求。2021年3月底到5月底将其纳入“团辅式八周认识领悟成长项目”进行项目化矫正，该犯有所触动逐渐好转。2021年12月31日，监狱该犯解除高度戒备管理，回分监区改造。项目矫正后随访二年，无重大监内违规违纪。刘犯在团辅式八周认识领悟成长项目前测（2021年3月29日）、后测（2021年5月24日）、二年后随访复测

（2023年5月15日）分别进行了心理健康自评量表（SCL-90）测试结果显示症状逐步改善（详见表10）。二年后随访时焦虑症状（GAD-7）、抑郁症状（PHQ-9）、躯体症状（PHQ-15）、睡眠质量（PSQI）得分均在正常范围内。同时该犯的暴力风险和自杀风险危险性分别从“极高”“高”降至“中”“中”。

表10：刘某心理矫治前后共五次SCL-90结果因子分析

	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
成长项目前测	2.67	2.7	3.11	2.85	2.10	3.83	2.57	4.17	3.00	2.86
成长项目后测	1.67	2.10	2.33	2.10	1.90	2.33	2.29	2.83	2.80	1.86
二年后随访	1.50	1.70	1.78	1.60	1.60	1.67	1.86	2.33	2.50	1.71

## 3. 项目推广

项目被浙江省监狱工作研究所评为2019年度二级重大课题，经专家组进行课题验收评审后定为优秀等级。2021年4月，八周正念和八周成长项目成功纳入中国政法大学研发的科技部司法专项国家重点研发计划（编号：2018YFC0831000）。2023年5月，省局开展“团辅式八周认识领悟成长项目实训交流”，八周成长项目成为浙江省第二个固化推广的修心项目。

### (三) 团辅式八周积极心理学项目成效

八周积极心理学项目已开展研发实践阶段2期，因数据量较小未做统计学分析。但项目研发实践阶段，实践组成员未在监内发

生违规违纪，民警自评、民警他评和咨询师评均表示项目起到明显的效果，改善了小组成员的情绪和心理健康水平。特别是项目自编了有关再犯风险的问卷，共18个问题。研发实践阶段问卷的前后测分析显示：在“我极易激惹，行为难以自控，虽有懊悔但容易再犯”和“我感觉自己固执己见”等问题上普遍得到了改善，说明再犯风险得到了下降。

## 三、反思展望

### (一) 项目导引师（团辅主持）的培养需要规范

项目引导师（团辅主持）的专业培养是项目得以起效和推广的重要原因。只有能独立开展个案和团辅的临床心理工作者方能申

请成为项目引导师（团辅主持）。他们不仅需要具备无宗教信仰、乐于助人、勤奋好学、包容慈善等基本条件，还应当进行以下专业培养和后续阶梯培训。

### 1. 专业培养

(1) 完整参加子项目标准八周师资课程（至少四天）并通过考核，取得磨课演练合格证书。引导师或项目主持必须对八周课程的课程设置与起效机制有深入地认识，同时通过自身实践练习和八周课程带领对项目有更多的认识和体会。

(2) 至少一次完整的见习或助教标准八周课程。见习即体验的过程，也是作为观察者了解课程教授的过程，见习必须完整，不得缺席。项目助教是实习实践的过程，担任项目助教时，必须完整不得缺席，项目主持必须为已经获得考核证书的导引师或项目主持。

(3) 参加集体督导并相互练习带领。参加由具有引领督导经验的课程研发或师资团主导、具有考核合格证书的引导师或项目主持参与的集体督导，在督导中相互带领练习，并就与项目课程和背后的相关的问题随时得到专业老师的指导。

(4) 带领八周课程，并接受一对一督导。获得考核合格证书的导引师或项目主持可以以实习的身份带领八周正念矫正课程，并就至少完整一期八周正念矫正课程接受项目研发或师资团老师的一对一督导。

完成上述全部四个阶段的培训和督导后，受训人员可以正式以正念引导师或项目主持的身份带领相应的八周课程。

### 2. 后续阶梯培训

(1) 引导师或项目主持需要定期复训和专业督导。这可以保证引导师或项目主持能及时得到项目更新，并在项目开展中得到指导和支持。

(2) 引导师需要规律地自行开展正念修习和集中训练。导引师需要持续练习并从中真正获益，包括每月的集体正念日和每年的正念静修营等。

(3) 引导师或项目主持按子项目进行培养。通过一个子项目考核的引导师或项目主持需要积极参加其他子项目的学习考核，且必须积极参加项目组推出的后续升级培训。

## （二）项目研究仍有不足

### 1. 心理测评的选用较为简单

比如八周正念项目未进行五因素正念量表（FFMQ）的评定，我们就无法获知是正念练习“观察、描述、觉知地行动、不决断、不行动”中的哪一个特质改善了自杀罪犯的

心理健康水平；比如八周成长项目未采用暴力风险相关的愤怒自评量表、状态愤怒量表（SAS）、愤怒表达量表（Ax）、攻击性问卷（AQ）等特定量表，虽然能够说明项目对心理健康水平的显著提高，但并不能更科学地描述在降低暴力风险方面的成效。特别是八周积极项目因为数据量小，仍需进一步实践分析。

### 2. 跟踪研究有待加强

本项目的跟踪调查目前仅局限在对个别个案的研究上。事实上排除部分罪犯会在短期内刑满或假释，大部分罪犯仍可开展半年或周年随访。未对干预组进行跟踪随访就无法评定项目效果能在多长时间维持。项目组已经在标准化项目方案中增加了在周年反馈会时进行相关评定的规定，以期未来能够得到相关数据便于分析解惑。

### 3. 控制变量的排除不够。

首先是参与者的动机问题。因为随机分配的原因，罪犯容易出现被动和强迫的现象，可能会出现阻抗。如若依据罪犯的报名欲望进行入组干预，又可能会出现求询意愿不同质的现象。其次是自评量表的误差问题。目前罪犯一般通过网络心理测试或集体纸笔测试，而在测试时因为指导语弱化或罪犯抵触、掩盖、敷衍等问题，可能会造成测评误差。另外，由于本次项目实施是资深民警心理咨询师带领，也可能会影响干预组受社会赞许性和民警期待的影响，夸大好的方面。因此，项目需要开展“不同求询动机”“不同刑期不同性别罪犯”“不同身份不同性别导引师”等领域的衍生研究。

## （三）下一步建议和展望

### 1. 严格准入，严谨实践

危险罪犯团辅式系统矫治各子项目均有严格的准入机制，有标准化操作规范和技术标准。项目引导师或主持须遵从“引导师（警察）要求”“正念矫正引导师（警察）工作职责”“正念矫正引导师（警察）工作守则”等制度。通过申请、培训、考核合格的正念引导师（团辅主持）需要严格依据项目流程、项目课程、项目评估等标准化的项目设置，认真规范地开展项目。本项目已历经7年研发实践和规范标准，只有严格准入、严谨实践才能减少组间差异，确保项目成效。

### 2. 稳定推广，稳固更新

本项目的研发从构建危险罪犯循因循证“处方”的角度出发，严格按照项目流程逐步实施，八周正念和八周成长子项目已经具备标准化、规范化、针对性、有效性、可复制、可传承等特性，可以向全国推广。八周

积极子项目尚需进一步依据项目流程开展磨课演练、试点实践、数据研讨等流程才能进行谨慎推广。本项目在推广过程中仍需反复证实和修订，以便项目组就改进和更新课程对导师（团辅主持）进行复训和考核。

#### 参考文献：

- [1] 浙江省长湖监狱课题组：新冠肺炎疫情下罪犯心理健康水平的调查分析及应对措施[J]. 中国监狱学刊, 2021. 03 (36) : 93
- [2] 团辅式八周正念练习矫治项目课题组：团辅式八周正念练习对自杀危险罪犯心理健康水平的影响[J]. 中国监狱学刊, 2020. 01 (35) : 107
- [3] 浙江省长湖监狱课题组：团辅八周认识领悟成长项目对暴力风险罪犯的影响[J]. 中国监狱学刊, 2021. 06 (39) : 11
- [4] Samuelson M, Carmody J, Kabat. Zinn J, et al. Mindfulness-based stress reduction in Massachusetts correctional facilities[J]. Prison J. 2007, 87(2): 254—268.
- [5] Himelstein S, Hastings A, Shapiro S, et al. A qualitative investigation of the experience of a mindfulness-based intervention with incarcerated adolescents[J]. Child Adolesc Ment Health, 2012, 17(4): 231—237.
- [6] 苑泉, 贾坤, 刘兴华, 等. 男性长刑期服刑人员攻击性及睡眠质量的6周正念训练[J]. 中国心理卫生杂志, 2015, 29(3): 167
- [7] 陈卓生. 监狱服刑人员正念减压训练：成效与展望——以广东番禺监狱的实践为例[J]. 中国监狱学刊, 2017, 2: 126
- [8] 穆燕. 正念认知疗法干预对抑郁症患者心理状态及自杀意念的影响[J]. 海军医学杂志, 2017, 38 (6) : 530.
- [9] 黎玮琴, 赵惠英, 季彩芳, 等. 正念认知疗法对抑郁症的干预效果[J]. 精神医学杂志, 2017, 30 (5) : 334.
- [10] 钟友彬, 张坚学, 康成俊, 等. 认识领悟疗法 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2012: 194—202.
- [11] 史金芳. 强迫思维服刑人员的认识领悟疗法治疗个案报告[J]. 社会心理科学, 2014(2-3): 199

#### 作者简介：

史金芳, 1976年生, 男, 汉族, 浙江长兴人。浙江省长湖监狱评估矫治中心主任科员。国家精神科执业医师、中级心理治疗师、二级心理咨询师, 北京大学心理学学士, 中科学院心理所心理咨询与心理治疗研修生。兼任中国政法大学应用心理学硕士生导师, 中国社会心理学会理事、司法心理专委会委员、罪犯心理矫治学组组长, 浙江省社会心理学会副会长, 多次荣获司法部心理矫治工作标兵、局级优秀心理咨询师等荣誉, 参编多部著作, 数十篇论文在国家级刊物上发表或学术年会上获奖。



(图文无关 图片摘自网络 版权归作者所有)

## 走进心理咨询

宋兴川

我认为心理咨询师要有理有情。心理咨询师要陪伴来访者，不仅要听懂来访者的心声还要体会对方的情绪，所以咨询师要有头脑更要有心或爱心。作为咨询师，你可能拥有很多心理学知识，有许多了解人的方法，但并不能成为好的咨询师，因为咨询它不是说教与争论。在某种意义上，如何体会对方的情感并准确表达出来，这对咨询的成功更加重要。这就是共情的魅力。有心理问题的人，一般是错误的认知影响了情绪的困扰，只要咨询师体会并表达了对自己痛苦的情绪，咨询师就可以由此进入对方的内心，对方也愿意敞开心扉向你倾诉。这就很有可能将对方的创伤治好了一半，因为他向你宣泄了情绪。实际上，来访者都有自我修复能力的，在他诉说过程中很多就已澄清了困惑，甚至理清了思路，也悟出了困扰的原因。所以，对于许多适应性问题，咨询师有情地陪伴更重要。记住，任何来访者都喜欢有生命的、有血有肉的咨询师。

我认为心理咨询师要广泛学习。了解人的方法很多，对人困扰的疏导，对人精神的提升并非心理学一门学科，所以心理咨询师需要专业成长，需要不断地学习。凡是关注人的所有人文学科知识都对提升心理咨询师的专业发展具有滋养作用。从心理学到心理学是成就不了一个心理咨询大师的。所以，致力于心理咨询事业的人要向其他人文学科学习，比如文学、艺术、伦理、政治、历史等。咨询师还要向民间文化学习，如果有可能的话，每个地方的风俗习惯需要学习或涉列，要知道许多心理问题就是由于不同文化冲突造成的，文化治疗也是本土治疗的一个缩影。作为咨询师，你还要向同行学习，他们特殊的案例或方法或许会激发你想得更多，从而丰富你咨询的经历。不可否认，必要的督导是重要的，尤其是年轻的，入行的新手，适时的督导会缩短你由新手到熟手的时间。

不管怎么说，咨询是语言沟通的过程，你要向别人学习如何讲故事，如何让自己的沟通有亲和力，更有魅力。

我认为心理咨询师的人格魅力比方法更重要。方法重要，你要尽可能学习不同的流派及方法，你要多实践，多接个案，并对每

次的咨询写出总结及反思，这对初学者重要也对成熟者重要。因为咨询无止境，每个个案，尤其特殊的，对你构成挑战的，它们都是促进你专业成长的契机，所以，你要怀着感恩对待每次咨询，及时写下总结是你敬重对方的表现。不过，随着你的专业成熟，你会发现咨询有方法也没方法，当你全身心陪伴对方的时候你会忘了方法。你咨询的技能、方法已融合、转化为你能力时，也就成为你咨询的人格魅力了。面对咨询的来访者，你会随着咨询过程的力量——咨询力，双方，尤其你，而协调一致地变化。此时的咨询表面上是双方的互动，其实背后则是一种艺术。我认为，咨询师的人格魅力是品德和咨询技能的融合。

这么多年来，我正是怀着对咨询的热爱开始这项工作的。向书本学习，向咨询师学习，我还向一些来访者学习。我非常珍惜每次咨询的那些机会，反映在行动中就是写反思与总结。我认为与交流就等于站在同行的肩膀上，所以我还利用一切学习的机会，向同行和“水平高”的人交流，这些学习经历对我心理咨询的专业发展提高很快。

正是怀着对人生的悲悯意识，以及敬重心灵沟通的活动，我把咨询过程中能让我感动或感悟的事、启迪的思想写下来，一是化解我的困惑让我的心灵平静，这说明写作具有治疗作用；二是写出来为的是让我记住，融化到我的人格中，我认为凡是写出来的东西才是自己的东西。当我把这些思考的东西放在一起时，不经意间竟然形成了一个系列手记，我很喜欢与大家分享我思想走过的路。

分享能带来快乐，还能带来友谊。

我真诚地向你敞开心扉，向你走来。我也很希望得到你的回应，为的是，能让我们一同携手，在心理咨询的路上走得更远！

### 作者简介：

宋兴川，男，生于1964年，教授，博士，硕士生导师中国社会心理学会理事浙江省社会心理学会常务理事丽水教职工心理健康服务中心办公室常务主任福建省中职中小学心理健康教育指导委员会秘书福建红十字会心理援助中心任职教授主要从事教育社会心理学、心理健康、绘画心理治疗与宗教心理学研究。

（责任编辑：史金芳）

# 城市家庭妇女心理健康问题探究

潘锦

(红树林教育培训学校，湖州313000, fy17715@126.com)

**【摘要】**这是一个充满挑战和机遇的时代。激烈的工作竞争环境、快速的生活节奏、信息的过载等常常导致人们感到压力重重。社交媒体网络的普遍使用，减少了人与人面对面、心与心之间的沟通机会，网络的信息爆炸和快速获取，加剧了社会之间的比较和增加了虚拟社交，使人们更感空虚和孤独。城市家庭妇女面临着各种心理问题。这些心理问题不仅干扰该群体女性的日常生活，也对其所属家庭的成员产生影响。本论文就城市家庭妇女普遍的心理健康问题及其影响因素进行探究，发现城市家庭妇女普遍存在焦虑与压力、内在冲突和自我怀疑、安全感的缺失、自我身份认同、焦虑与抑郁风险等方面的心理问题。这些问题的形成与社会、文化、家庭、个人等因素密切相关。针对这些问题，本文针对性地提出有效的方式，希望能为城市家庭妇女这一群体心理健康的改善有所帮助。

**【关键词】：**城市家庭妇女；心理健康问题；积极心理学

## 1. 前言

城市家庭妇女——即没有正式工作，以相夫教子、家务劳作为重要角色内容的中年女性，社会角色相对缺失，家庭角色和社会角色的叠加性缺失会加重其孤独、寂寞心理。高颖怡等人通过对照1987年全国正常成年人SCL-90常模结果发现，城市家庭女性群体心理健康普遍处于较低水平。[ 高颖怡等. 城市中年空巢女性心理健康影响因素研究[J]. 科教文汇, 2015 (07). ]由于缺乏社会文化价值的认同和家庭亲人的关心与关切，同时生理上承担着繁重的家庭事务和精神上承受“传统女德”的责任压力，相较于农村，大部分城市家庭妇女受到城市的价值观和生活方式的影响，不可避免地会出现心理敏感多疑、自我怀疑倾向、影响自我身份认同、情绪消极怠慢、找不到生活的意义等问题，长期的积累，由此影响身心健康，严重者导致心理障碍。这些问题不仅如影随形地伴随着城市家庭妇女的日常生活，更是影响构建下一代健康成长环境的建设，是当前构建和谐社会所面临的一个亟须解决的问题，因此本文主要从城市家庭妇女、分析心理现状及存在问题的成因，并提出有效的应对方式。

## 2. 城市家庭妇女心理健康问题

20世纪80年代末90年代初，中国社会经济的发展和改革开放的实施，妇女在家庭和社会中的地位发生了变化，关于国内城市家庭妇女的研究开始着重于妇女在家庭、职场和社会中的角色、责任以及她们所面临的困境和挑战，对城市家庭妇女生活状况的关注也更趋于全面。然而随着经济的发展、研究的深入，这一群体的社会地位及所产生的问题并未得到更多的重视和实质性的改变，特别是那些存在经济问题、婚姻问题、缺乏社会支持网络、过度自我要求等类型的城市妇

女，容易出现抑郁和焦虑等心理问题的风险。女性特别是家庭妇女患抑郁症的风险要比男性大，其中更年期女性的抑郁症发生率高达32.06%，形势严峻。[ 郭锡永等. 影响更年期妇女抑郁症状发生的生物、心理及社会因素调查分析[J]. 吉林大学学报 (医学版), 2013 (06). ]

由于家庭的多重责任，缺乏正式的职业身份和工资收入，城市家庭妇女在面对社会文化寄予的期望和性别角色的压力，更容易被贴上标签，增加自我价值的挑战。婚姻同伴的就业或创业，或家庭责任角色的缺失和缺乏沟通、同理和支持，更容易让城市家庭妇女感到被边缘化和无认同，由此造成城市家庭妇女在承担家庭责任的同时，还要承受巨大的心理压力，焦虑、抑郁情绪的产生，严重者甚至可能会走上轻生的发展路径。据郭锡永、王悦等人的研究，更年期妇女抑郁症状发生率为32.0%，其中，中重度者占31.9%；抑郁症状发生率与是否有精神心理症状、血管舒缩症状及年龄大小呈正相关，与家庭月收入多少、爱人下岗后是否就业、夫妻感情好坏、对生活是否满意、有无意外生活事件、对自己评价的高低、遇到烦恼淡忘它的时间的长短、是否愿参加社团组织活动、遇到烦恼是否有家庭或社会的帮助等因素成负相关关系。[ 郭锡永 王悦 吴飞 王淑杰 秦静 张丽芬. 《中国妇幼保健》2002年 第2期 100-102页 共3页. ]

### 2.1 焦虑与压力

美国心理学家马丁·塞利格曼在实验后，提出了“习得性无助”的概念——即指个体在忍受超出其控制的反复厌恶刺激后，接受了自己的无能为力，尝试躲避或避免被厌恶刺激的一种状态。这种无力感不是天生就有的，而是个体在经历反复的失败后，产生不

想做努力、不抱期望的心理状态。由于夫妻另一方的长期缺席，缺乏来自支持网络的直接的关切，部分城市家庭妇女要面对抚育下一代的经济负担，此外在精神上也得不到满足，遇到困难的时候也无人可以倾听与倾诉。

城市家庭妇女长期在如履薄冰的日常生活之中。在下一代入园、上小学、中学等阶段，接踵而来的孩子学业问题影响，辅助学习占据了她们生活的大部分时间和精力。在当代社会的大环境之下，孩子的成绩牵动着家庭妇女的心，社会寄予她们在养育孩童上的期望与自我价值认同基础，给她们带来了莫大的焦虑和无力感。

## 2.2 内在冲突与自我怀疑

“存在主义心理学认为，如果一个人不能完满和真实地生活，他便可能产生空虚或不真实感，对这种感觉的反应便是抑郁。”城市家庭妇女在多重角色下产生矛盾，她们既要扮演妻子也要扮演母亲，同时还要扮演女儿等身份，平衡角色与定位是她们的困惑。家庭妇女的工作往往是坐在家庭幕后不被看见的，缺少社会充分认可，由此，她们会怀疑自己的价值和能力所在，久而久之，认为自己的努力被忽视和低估；再次，家庭妇女往往承受着来自社会和家庭的巨大压力，在忙于家庭琐碎事务之外，还要花精力去满足对于她们的外形、家庭状况、教育子女等方面高要求与不符合实际的期望。导致现实与理想之间的冲突，从而产生自我怀疑。一些家庭妇女、特别是受到过高等教育的女性，因长期专注于家庭责任而忽视了自己的个人发展和职业规划，这种放弃可能会引发对现实的不满、导致内心的冲突，继而引起自我怀疑甚至抑郁。

## 2.3 安全感的缺失

马斯洛的需求层次结构是心理学中的激励理论，包括人类需求的五级模型，通常被描绘成金字塔内的等级。从层次结构的底部向上，需求分别为：生理（食物和衣服），安全（工作保障），社交需要（友谊），尊重和自我实现。[Maslow, A. H. . A theory of human motivation. Psychological Review, 50(4), . 1943 ]城市家庭妇女由于长期在家照顾家庭而与外界社交减少，缺乏与他人交流的机会。城市生活节奏快，缺乏支持网络而无法分享自己的困扰和压力而感到被孤立。千篇一律地承担进行照顾子女、照料家务等多重日常，这种长期的家庭责任可能会让她们感到无力和无助。特别是那些曾经在城市打拼、有过职业生涯的女性，在

经过抉择后，放弃工作而回归家庭，重新去适应单一反复的家庭日常，在此过程中，与外界联系的大量减少，枯燥和缺少沟通的生活给她们带来了孤独感。她们即使身处家庭之中，也可能因为缺乏深层次的情感交流而感到孤独，特别是当家庭成员之间存在沟通障碍或冷漠时，安全感得不到满足。

## 2.4 自我身份认同

在城市，职业竞争激烈，工作压力大。相较于农村妇女，城市家庭妇女可能需要应对更高的工作要求和挑战，需要投入更多的时间和精力来应对工作压力。曾经工作过的城市女性在选择放弃职业追求家庭生活后，角色的转变所面临的是对自我身份的认同困惑。城市家庭妇女的工作往往在社会中未受到足够的认可和尊重，这可能会影响她们对自我价值的认同，导致自我身份认同的问题。家庭妇女在家庭与职业之间可能会面临冲突，无法充分发挥自己的特长和能力。也时常在家庭和职业之中心存摇摆，但由于长时间的家庭生活，与外界社会生活的脱节，下决心重归职场时，却常常会被未知的恐惧所占据，矛盾心理所产生的无力感也会影响到她们对自我身份的认同。家庭妇女面临社会期望与个人愿望之间的矛盾，个人愿望与个人挣扎之间的矛盾。2016年，智联招聘网通过对职业女性生存现状的力可能会给她们带来焦虑和不安。

调查研究发现2/3以上的职业女性拒绝成为家庭主妇。因为缺少独立的经济来源、社会认同和国家政策保障，同时女性家务劳动价值被忽略、个人社会价值消失等原因，导致全职主妇普遍存在自我评价偏低、焦虑、缺少安全感等问题。[ 黄歆. 活出乐观的自己—全职妈妈心理资本干预研究[D]. 湖北: 华中师范大学, 2022. ]

## 2.5 焦虑与抑郁风险

城市生活成本高，城市家庭妇女可能面临更大的经济压力，需要承担更高的房租、教育费用、医疗费用等支出。家庭的发展、家庭的经济、子女的教育等方面也会成为城市家庭妇女所操心的问题，导致出现持续不断的焦虑情绪，在各样事件上，她们会经历情绪的波动，时而情绪低落、沮丧，时而情绪激动、易怒，这种情绪波动可能是抑郁的表现之一。焦虑和抑郁所导致睡眠质量下降，包括入睡困难、频繁醒来、睡眠不深、早醒、失眠等问题，继而也会导致出现各样的躯体症状，由于焦虑和抑郁而社交退缩，不愿意与人交流、参加社交活动，选择孤独独处，形成恶性循环。已有研究通过对2019年1

月至2019年11月期间于云南省昆明医科大学第二附属医院和曲靖市妇幼保健院门诊就诊的12518例15~49岁育龄女性的信息收集，结果显示，这些女性中睡眠质量不佳者3197人，占25.54%。抑郁状态检出率为55.59%（6959/12518）。睡眠质量不佳组的抑郁状态检出率[75.40%（2410/3197）]显著高于睡眠质量良好组的抑郁状态检出率[48.80%（4549/9321）]。多因素logistic回归分析显示，在控制了基本人口学特征、健康状况及生活方式等因素的影响后，抑郁仍与睡眠质量不佳有关。[邓星梅,杜敏,叶汉风,等.云南省育龄女性睡眠质量与抑郁的关联性研究[J].中华生殖与避孕杂志,2022,42(9):933-941. DOI:10.3760/cma.j.cn101441-20210312-00122.]

### 3. 城市家庭妇女的心理问题成因分析

#### 3.1 社会因素

城市家庭通常更注重个人发展、职业发展和社交活动，他们可能更倾向于现代化的价值观。相比之下，农村家庭妇女可能更注重家庭和社区的传统价值观。社会对于城市家庭妇女的期望往往较高，期望她们成为完美的家庭主妇，照顾家庭、孩子和丈夫，同时外表亦要保持良好，同时在经济和职业方面也提出更高的要求。这种期望会增加她们的焦虑和压力。城市家庭妇女的婚姻关系可能会受到社会价值观的影响，如婚姻稳定性、家庭责任分配等问题，不良的婚姻关系、经济压力可能会导致心理问题的产生。社会对于家庭妇女的支持和资源分配程度可能影响她们的心理健康。例如是否有健康的社交圈子、心理健康服务、职业培训机会等，这些都会影响她们的心理状态。

#### 3.2 文化因素

在某些文化中，社交活动和人际关系的重要性被高度重视。城市家庭妇女相较于农村家庭妇女可能需要花费更多的时间和精力来应对社交压力，这可能会增加她们的压力感。文化对于城市家庭妇女的性别角色以及期望不尽相同。一些文化环境下更加强调女性应该承担家庭责任、照顾子女和家庭，而在另一些文化区域之后更注重女性的自由与自我成长。如果城市家庭妇女感受到这种文化环境的强压，更增加她们的焦虑和抑郁。不同文化的家庭结构和价值观对城市家庭妇女的心理健康也会产生影响。一些文化更加注重家庭的和谐和稳定，对于城市家庭妇女的期望更高，增加了她们的家庭责任感和压力。

#### 3.3 家庭因素

在家庭结构中，城市家庭妇女被期望成为家庭的支柱和照顾者。她们需要同时应对职业和家庭责任，这可能会增加她们的压力。家庭氛围和家庭功能的不良会对城市家庭妇女的心理健康产生负面影响，如家庭气氛紧张、冷漠、暴力等缺乏爱，以及家庭功能受损。李贞、陈颖慧、高苗对于贫困家庭妇女心理安全感与生命质量各维度之间存在极其显著的正相关的研究，结论：贫困家庭妇女心理安全感水平中等，生命质量差，两者之间存在显著正相改善贫困家庭妇女生命质量即可提高其心理安全感。[李贞,陈颖慧,高苗,等.贫困家庭妇女心理安全感与生命质量现状及相关研究[J].中国实用护理杂志,2021,37(1):49-55.

DOI:10.3760/cma.j.cn211501-20200408-01721.]城市生活成本通常更高，城市家庭妇女可能面临更大的经济压力。她们可能需要应对更高的房租、教育费用、医疗费用等支出，而且在城市中找到合适的工作不容易，经济稳定可能会成为一项挑战。家庭妇女可能面临家庭经济压力，诸如来自经济困难、财务问题等方面，导致焦虑和抑郁情绪增加的可能性，尤其是在城市中生活成本较高的情况下。

#### 3.4 个人因素

“每个人都有关于自身、周围世界及未来的认知模式，这个模式会影响人们的思维、情绪和行为，如果一个人的自我图式存在负性偏差，倾向于将自我看成‘失败者’那么他便成为抑郁症的易感者。”个人经历的早期成长环境对于城市家庭妇女心理健康有着重要的影响。早年经历的创伤、家庭环境、受教育程度等因素都可能影响城市家庭妇女的心理健康。城市家庭妇女可能对自己有更高的期望，希望在职业、家庭和社交等各个方面都能取得成功，当期望与现实之间存在差距时，可能会导致自我怀疑和情绪问题的出现。

“坚韧人格是用来描述那些在高度生活应激情景下能够保护个体免于应激伤害的一组人格特质，坚韧性能够缓冲应激和疾病之间的关系，坚韧性高的个体面对应激情景时出现疾病的可能小，反之亦然。”个人的应对能力和心理弹性对于应对生活中的压力和挑战至关重要。城市家庭妇女缺乏有效的应对策略和心理弹性，可能更容易受到心理问题的影响。

个人的自我认知水平和情绪调节能力也会影响心理健康。著名心理学家艾利斯的情绪ABC理论，认为人的行为和情绪（C）产生

，并不是因为事件A直接引起的，而是由背后的信念C导致的如果家庭妇女缺乏对自己情绪的认知和有效的情绪调节管理能力，更容易受到焦虑和抑郁的影响。所以，在各个事件发生时，训练城市家庭妇女注意倾向的改变会提升个体的乐观水平和积极情绪，减少消极情绪，极为重要。

#### 4. 解决城市家庭妇女心理问题的应对策略

第一，重视城市家庭妇女幸福感，全社会都要为提高城市家庭妇女的幸福感负责任。

从社会层面，在全面建成小康社会的过程中，注重和加强对城市家庭妇女群体的社会支持。关注她们的心理健康，保障和支持她们的各项权益，积极引导与帮助，增强她们在城市现代化建设生活的幸福感。政府相关部门加强和谐社会的建设工作，通过一系列法律用于保障妇女在婚姻、家庭、暴力和性侵等方面权益，为城市家庭妇女的心理奠定稳固的基石。多渠道增加托育服务供给，减轻城市家庭的生养育等负担。确保她们不因经济拮据困难而为难，通过宣传来加大加强社会人群对于这一群体的关注，通过各类心理讲座或课程，从精神上给予城市家庭妇女支持与力量，同时提供专业的职业规划与指导，以备不时之需。

第二，打造城市家庭妇女互助团体的文化氛围，提升技能、培养积极思想，提供安全感、增强归属感、获得成就感。

塞利格曼博士提出幸福PERMA模型——积极的情绪、投入、人际关系、成就和意义。在家庭生活中，城市家庭妇女会存在很多对于婚姻、亲子等疑惑，在各种困扰中理不出头绪，也欠缺引导和帮助。常常也会陷入“固步自封”和“庸人自扰”的状态。创立城市家庭妇女互助团体，鼓励个体加入并互相学习相互帮助，建立成员之间良好的人际关系和倾诉小组。彼此在家庭技能，如整理家务、情绪管理、人际交往等方面相互学习，感染坚韧人格成员的乐观，培养积极的认知方式。经过时间的沉淀，基于关系的建立，团体提供成员充分的安全感与归属感，并在积极生活中所获得的成就感满足。

第三，提供心理咨询服服务，共同探讨和解决生活中关于幸福的问题。

从家庭层面，例如城市社区范围内组建起志愿者的心理咨询服务团队，以社区为网络，灵活多变的服务方式，通过问卷调查、会谈等方式收集信息资料，了解城市家庭妇

女的家庭现状与存在的问题，结合城市家庭妇女的心理需求来开展心理咨询方式。做到共情，与她们一起探索和获得幸福感，提升该人群心理调适能力。

第四，操练每日遇见幸福。发现生活中的幸福事件，操练幸福认知信念，做好好事练习。

从个人层面，转变消极思维模式，练习积极思维模式和感恩的方式。心理干预技巧措施参照如下：每日睡前写日记，记录下3件或者3件以上开心/成功/感恩的事件、通过分享在群里，互相彼此做积极反馈和鼓励。研究表明，长期坚持写日记会直接影响人的心境和生活发展，通过每天对于生活中积极事件和情绪的记录，会强化个体的自我认同感。

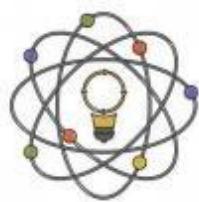
第五，操练每日遇见幸福。发现生活中的幸福事件，操练幸福认知信念，做好好事练习。

#### 5. 小结

本文针对城市家庭妇女出现的心理问题，从社会、文化、家庭、个人等多个层面出发，剖析了产生问题的原因。城市家庭妇女心理问题的出现，既影响下一代的茁壮成长，也为人身安全埋下不安定的种子。她们作为一个特殊群体的存在，默默为社会、家庭付出，是应当被看见、被关注、被尊重。希望社会与大众人士能够给予城市家庭妇女更多支持和理解，也有更多的心理工作研究者提供建议，从“心”鼓励城市家庭妇女为自己的人生负责任，朝着积极的方向“蓬勃生长”。

#### 参考文献：

- [1]. 高颖怡等. 城市中年空巢女性心理健康影响因素研究[J]. 科教文汇, 2015 (07).
  - [2]. 郭锡永等. 影响更年期妇女抑郁症状发生的生物、心理及社会因素调查分析[J]. 吉林大学学报 (医学版), 2013 (06).
  - [3]. 郭锡永 王悦 吴飞 王淑杰 秦静 张丽芬. 《中国妇幼保健》2002年第2期 100-102页 共3页.
  - [4]. Maslow, A. H. . A theory of human motivation. Psychological Review, 50(4), . 1943
  - [5]. 黄歆. 活出乐观的自己——全职妈妈心理资本干预研究[D]. 湖北: 华中师范大学, 2022.
  - [6]. 邓星梅, 杜敏, 叶汉风, 等. 云南省育龄女性睡眠质量与抑郁的关联性研究[J]. 中华生殖与避孕杂志, 2022, 42(9): 933-941.
- DOI: 10.3760/cma.j.cn101441-20210312-00122.
- [7]. 李贞, 陈颖慧, 高苗, 等. 贫困家庭妇女心理安全感与生命质量现状及相关研究[J]. 中国实用护理杂志, 2021, 37(1): 49-55.
- DOI: 10.3760/cma.j.cn211501-20200408-017
- (责任编辑: 苑蕊)



## 特邀科普连载之四

# 心理咨询、心理治疗与精神疾病

郑胜圣

## 四 应激相关障碍

1. 应激：应激相关障碍旧称反应性精神障碍或心因性精神障碍，是指一组主要由心理、社会（环境）因素引起异常心理反应而导致的精神障碍。临幊上包括：

### 2. 急性应激障碍

教材对急性应激障碍的描述：急剧、严重的精神打击，刺激后数分钟或数小时发病

神障碍的个体，常在几小时或几天内消退。应激源可以是势不可挡的创伤体验，包括对个体本人或其所爱之人安全或躯体完整性的严重威胁（如自然灾害、事故、战争、受罪犯的侵犯、强奸）；也可以是个体社会地位或社会关系网络发生急骤的威胁性改变，如同时丧失多位亲友或家中失火。如同时存在躯体状况衰竭或器质性因素（如老年人），发生本障碍的危险随之增加。典型表现是最初出现“茫然”状态，表现为意识范围局限、注意狭窄、不能领会外在刺激、定向错误。紧接着这种状态，是对周围环境进一步退缩（可达到分离性木僵的程度）或者是激越性活动过多（逃跑反应或神游）。常存在惊恐性焦虑的自主神经症状（心动过速、出汗、面赤）。症状一般在受到应激性刺激或事件的影响后几分钟内出现，并在2~3天内消失（常在几小时内），对于发作可有部分或完全遗忘。

3. 创伤后应激障碍：（延迟性心因性反应）。

教材对创伤后应激障碍的描述：

创伤后应激障碍：是指在遭受强烈的或灾难性精神创伤事件

之后，数月至半年内出现的精神障碍。

### ICD-10对创伤后应激障碍的描述

F43.1这是对异乎寻常的威胁性或灾难性应激事件或情境的延迟的和/或延长的反应，这类事件几乎能使每个人产生弥漫的痛苦（如天灾人祸，战争，严重事故，目睹他人惨死，身受酷刑，成为恐怖活动、强奸或其他犯罪活动的受害者）。人格特质（如强迫、衰弱）或既往有神经症性疾病的历史等易感因素可降低出现这类综合征的阈值或使

，主要表现为意识障碍，意识范围狭隘，定向障碍，言语缺乏条理，对周围事物感知迟钝，可出现人格解体，有强烈恐惧，精神运动性兴奋或精神运动性抑制。

### ICD-10对急性应激障碍的描述

F43.0 此为一过性障碍，作为对严重躯体或精神应激的反应发生

无其他明显精

其病情更重，但这些易感因素解释症状的发生既非必要也不充分。

典型的症状包括：在麻木感和情绪迟钝的持续背景下，不

断地在闯入的回忆（“闪回”）或梦中反复再现创伤，与他人疏远，对周围环境毫无反应，快感缺乏，回避易使人联想到创伤的活动和情境。一般而言，有可能使患者想到原来创伤的线索都是害怕和回避的对象。偶尔可见戏剧性的急性爆发恐惧、惊恐或攻击，这些由一些突然唤起对创伤或原来反应的回忆和/或重演的刺激起扳机作用而促发的。

通常存在自主神经过度兴奋状态，表现为过度警觉、惊跳反

应增强、失眠。焦虑和抑郁常与上述症状和体征并存。自杀观念也非罕见。另一个使情况复杂化的因素是过度饮酒和服用药物。

创伤后，发病的潜伏期从几周到数月不等（但很少超过6个月）

病程有波动，大多数病人可望恢复。少数病例表现为多年不愈的慢性病程，或转变为持久的人格改变。

### 3. 适应障碍

教材对适应障碍的描述

在易感个性的基础上，遇到了应激性生活事件，出现了反应

性情绪障碍，事件后1个月内起病，病程一般不超过6个月。

### ICD-10 对适应障碍的描述

F45.2 一种主观痛苦和情绪紊乱的状态，通常妨碍社会功能和操作，出现于对明显的生活改变或应激性事件（包括患有或可能患严重躯体疾病）的后果进行适应期间。

应激源可能是影响了个体社会网络的完整性（经由居丧或分离体验），或影响到较广泛的社会支持系统及价值系统（移民或难民状态）。应激源可仅涉及个体本人，也可以是影响其所属团体或社区。

起病通常在应激性事件或生活改变发生后一个月之内，除长期的抑郁性反应外，症状持续时间一般不超过六个月。

## 五、人格障碍及心理障碍

1、人格障碍：是指人格特征明显偏离正常，形成了一贯地反映个人生活风格和人际关系的异常行为模式。这种模式明显影响其社会功能和职业功能，可造成对社会环境的适应不良，病人为此感到痛苦。

临床常见的人格障碍有：

### （1）偏执型人格障碍。

教材对偏执型人格障碍的描述：以猜疑和偏执为特点。

#### ICD-10对偏执型人格障碍的描述

F60, 0 这种人格障碍的特征为

- (a) 对挫折与拒绝过分敏感；
- (b) 容易长久地记仇，即不肯原谅侮辱，伤害或轻视；
- (c) 猜疑，以及将体验歪曲的一种普遍倾向即把他人无意的或友好的行为误解为敌意或轻蔑；
- (d) 与现实环境不相称的好斗仅顽固地维护个人的权利；
- (e) 极易猜疑，毫无根据地怀疑配偶或性伴侣的忠诚；
- (f) 将自己看得过分重要的倾向，表现为持续的自我援引态度；
- (g) 将病人直接有关的事件以及世间的形形色色都解释为“阴谋”的无根据的先占观念。

包含夸大性偏执，狂妄性，好诉讼性及敏感性偏执型人格障碍。

### （2）分裂样人格障碍

教材对分裂样人格障碍的描述：以观念、行为、外貌装饰奇特；情感冷漠、人际关系明显缺陷为特点。

#### ICD-10对分裂样人格障碍的描述：

F60, 1 分裂一样人格障碍符合下述描述：

- (a) 几乎没有可体验到愉快的活动；
- (b) 情绪冷淡，隔膜或平淡的情感；

(c) 对他人表达温情，体贴或愤怒情绪的能力有限；

(d) 无论对批评或表扬都无动于衷；

(e) 对与他人发生性接触毫无兴趣（要考虑年龄）；

(f) 几乎总是偏爱单独行动；

(g) 过分沉湎于幻想和内省；

(h) 没有亲密朋友，与人不能建立相互信任的关系（或者只有一位），也不想建立这种关系；

(i) 明显地无视公认的社会常规及习俗。

#### 作者简介：

郑胜圣，男，1945 年生，2005 年退休。心理学副教授、国家二级心理咨询师、国家职业技能鉴定高级考评员、湖州心助心理咨询服务有限公司首席心理督导、湖州市心理学会副理事长、湖州市社会心理学会理事。原湖州二中心理健康教育办公室主任，心理健康教育的专职教师，2006年湖师院求真学院聘为心理健康教育指导中心专职教师，心理健康教育副教授。20 余年来一直在心理健康教育、心理辅导、心理咨询、心理研究、心理督导和心理公益服务一线工作，直至 79 岁高龄时仍活跃在心理咨询师培训、心理个案督导和晚间公益心理咨询面谈值守等活动中，为湖州地区的青少年心理和社会心理服务工作作出了巨大的贡献。

（责任编辑：史金芳）



## 湖州社会心理学会“春雨计划”深入校园， 筑牢未成年人性侵防护网

随着湖州城市化进程的加速，大量外来务工人员及其子女涌入这座城市，成为“新湖州人”。然而，这些新居民家庭在子女心理健康教育，尤其是预防性侵害教育方面存在明显短板。针对这一现状，湖州社会心理学会在湖州市妇联的委托下，于近期连续开展了“春雨计划”——预防及干预新湖州人子女性侵害项目，旨在通过专业的心理健康教育，增强未成年人的自我保护意识和能力。

2024年4月25日，“春雨计划”首站走进了长兴县李家巷小学，这里汇聚了大量新湖州人子女。活动中，湖州社会心理学会心理咨询师及春雨计划宣传讲师们，利用丰富多彩的课件、互动游戏和视频资料，为孩子们带来了一场别开生面的预防性侵害主题课程。从“什么是隐私部位”到“如何保护隐私部位”，讲师们用通俗易懂的语言和生动的例子，引导孩子们逐步认识到性侵害的危害及防范方法。经过讲师们的巧妙引导和积极鼓励，原本羞怯回避的孩子们逐渐变得专注而积极，不仅掌握了相关知识，还学会了如何在遇到危险时保护自己的身心健康。

接着，5月15日，“春雨计划”又成功登陆湖州市环渚小学，进一步扩大了活动的覆盖面和影响力。在环渚小学潘慧苗老师的热情接待和协助下，活动现场气氛热烈，师生们积极参与，共同探讨了预防性侵的重要话题。主讲老师和助教老师通过生动的案例、互动问答等形式，深入浅出地讲解了预防性侵害的相关知识，使学生们从爱护身体的角度出发，逐步构建起预防性侵的坚固防线。

两场活动的成功举办，不仅让新湖州人子女们受益匪浅，也为湖州社会心理学会赢得了广泛赞誉。学会咨询师表示，未成年性侵害是一个严重的社会问题，需要全社会的共同努力来预防和解决。通过“春雨计划”的开展，希望能够唤起更多人对未成年人预防性侵害的关注和支持，共同为未成年人的健康成长保驾护航。

未来，湖州社会心理学会将继续秉承社会责任，深化与各类学校的合作，将“春雨计划”推广到更多学校和社区，为未成年人提供更加全面、专业的心理健康教育服务。同时，也期待更多学校和教育工作者加入预防性侵害教育的行列中来，共同为未成年人的健康成长贡献力量。



(文/摄 湖州市社会心理学会 范蕊)  
(本期心理资讯栏目责任编辑：姜文君)



封面/封底摄影 南太湖大桥 作者：石雨瑶



# 社会心理服务

2024年第2期，总第9期

