



普及心理知识 营造积极心态

社会心理服务

- 茶文化在罪犯改造中的应用初犯
- 庄子思想在中职心理健康教育中的启示与借鉴
- 精诚所致 顽石为开-对一例人格障碍死缓罪犯的矫治案例



湖州市社会心理学

3

2024
(总第十期)

心灵守护者：湖州市社会心理学会 “青春护盾球”荣获文创大赛优秀奖

8月28日，湖州市社会心理学会在吴兴区埭溪镇国际美妆时尚中心参加的2024年湖州市志愿服务文创产品大赛中，其作品“青春护盾球”荣获优秀奖。该活动由湖州市委社会工作部、湖州市志愿者联合会主办，吴兴区委社会工作部等协办。

“青春护盾球”是湖州市社会心理学会针对预防未成年人性侵而推出的教育项目，通过创新教育方式，结合心理辅导和法律教育，为未成年人提供保护。项目核心在于提升未成年人的自我保护意识和能力，通过互动体验和情景模拟，教会孩子们面对潜在威胁时的自我保护方法。湖州市社会心理学会专家团队凭借深厚专业知识和精准把握未成年人心理特点，设计了一套科学且易于接受的课程体系。

此次获奖不仅提升了社会对心理健康重要性的认识，也推动了志愿服务文化的传播。项目的成功实施展现了湖州市社会心理学会在心理健康教育领域的专业能力和社会责任，为更多未成年人提供心理支持和安全保护，为孩子们撑起一片安全、健康、快乐的成长天空。



（文/摄 湖州市社会心理学会 苑蕊）
（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
吴 松	陈卫星
金岍立	周继平
郭建根	章立平
胡宏飞	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9月25日

本期编印500册

目 录

卷首语	凌建华	2
护航青少年心理健康		
基于传统文化的隐喻疗法在多动症儿童心理干预的应用	钱永强	3
开展亲子体育培育青少年积极心理品质的实践与研究	江建荣	6
学校赋能型团体沙盘游戏指导理念和实践探索	邵雪芬	10
芽芽解忧信箱		
孩子，尽情感受你的人生吧	陆亚琴	16
个案研究交流		
精诚所致 顽石为开-对一例人格障碍死缓罪犯的矫治案例	郑自明	17
茶疗愈心 祛除暴戾-一例高度焦虑暴力罪犯的矫治个案报告	李华、傅旻	22
司法心理与犯罪心理		
建构以犯因性评估为基础“三位一体”改造模式的思考	李建森	26
茶文化在罪犯改造中的应用初探	傅旻、李华	32
芽芽心语亭		
芽芽心语心愿	学生们	35
心理健康教育		
《道德经》中的生态观念融入心理健康教育的现实逻辑与实践进路	王天清	36
从老人中心到幼儿中心：家庭中心下移对幼儿心理的影响	薛倩雯	40
巧用舒尔特游戏提高学生注意力-以语文识字学习中的运用为例	罗欣蔚	44
庄子思想在中职心理健康教育中的启示与借鉴	陈兰兰、罗敏杰	49
特邀连载之五		
心理咨询、心理治疗与精神疾病	郑胜圣	55
心理资讯		
心灵守护者：湖州市社会心理学会“青春护盾球”荣获文创大赛优秀奖	苑蕊	封2
湖州市儿童福利院：心之所向 爱之所向	苑蕊	封3

卷首语

为打造“六个新湖州”、“在湖州看见美丽中国”、“高水平建设生态文明典范城市”，激发湖州社会心理学的理论研究和实践服务的热情，通过人文关怀和心理疏导，探讨社会各个领域，所取得的新成效。湖州历史悠久，素有“丝绸之府、鱼米之乡、清丽之地、文化之邦”之美誉。“苏湖熟，天下足”，印证了物质充裕、衣食无忧的湖州人，注重追求精神生活。唐代诗人张志和“西塞山前白鹭飞”，称赞湖州优美的自然环境；元代诗人戴表元“行遍河南清丽地，人生只合住湖州”，赞美湖州和谐的人居环境，也是当今湖州5820平方公里的生态环境的真实写照。

湖州是一座历史文化名城。山水的秀丽清远，人文的浅唱低吟，央视宣传片“在湖州看见美丽中国”，被海内外所认知。“物华天宝”，是支撑湖州从过去走向现在的自然禀赋；“人杰地灵”，是推动湖州从现在迈向未来的人文禀赋。湖州既是有事业奋斗、又有幸福生活的地方，宜居宜业，演绎着寻梦湖州的赞美诗，山水与人文的相映生辉，充满着日新月异的无限风光，造就了“六个新湖州”的人文思想和精神面貌。

在打造“六个新湖州”（实力、活力、品质、人文、美丽、幸福）一系列活动中，它蕴含着实践伟力和时代价值，我们必须深入学习、贯彻落实习近平“八八战略”、“两山”理念和“生态文明”的思想，履行使命和勇于担当，开展一系列变革性实践，实施一系列战略性举措，取得一系列突破性进展，社会美誉度持续快速提升，彰显湖州独具特色的人文之美，凸显湖州生态文明的城市新区域。

青山环抱，绿水逶迤。湖州依托山清水秀，逐绿而行，抓生态环境，既优景色、更惠民生，是一举多得的举措。打造德清“洋家乐”、长兴“上海村”、安吉“亲子游”等一大批特色品牌，众多的新兴业态，把绿水青山转化为金山银山，促进成果转化，不断扩大“湖光山色·度假之州”文旅影响力。扛起湖州担当、体现湖州作为、展现湖州形象，实现城市能级跃变迭升。

湖州因苕溪而妩媚，苕溪因水而灵秀。天蓝了、路宽了、楼高了、地洁了、树多了、水清了、城靓了，百姓享受着安居乐业的湖州“百坦”生活，是“幸福新湖州”的见证者、参与者、推动者。安居才能乐业，乐业才能发展，发展才能和谐，和谐才能幸福，人人都生活在幸福之中。

基于传统文化的隐喻疗法 在多动症儿童心理干预的应用

钱永强

（南浔文化研究会 浙江南浔 313009）

【摘要】 本研究充分利用儿童隐喻化思维的特点，首次依托中华优秀传统文化，巧妙地将心理干预内容以隐喻的形式融入互动交流中，旨在激发多动症儿童的兴趣，降低其心理阻抗，并进而提升注意力水平。研究结果显示，该方法在多动症儿童的注意力训练中表现出显著效果，这也为本土化心理干预技术的发展提供了一种新的思路。

【关键词】 隐喻疗法；多动症儿童；心理干预

多动症作为儿童期的多发病，长期以来备受教师和家长的密切关注。该病症导致儿童注意力难以集中，使其在学习过程中难以有效吸收课堂知识，进而影响学习成绩，难以建立学业成就感，对自信心的建立也构成挑战。尤其在小学阶段，一、二年级是孩子构建良好学习习惯的关键时期，这些习惯是学习能力的重要体现。而到了小学四年级，无论是学习内容还是对孩子学习能力的要求，都出现了显著的转变和提升。因此，若能在小学低年级阶段培养孩子的注意力集中品质，将帮助他们在学习过程中有效排除干扰，实现学习效率的提升。考虑到小学低年级孩子贪玩的天性，采用有趣的方法来训练多动症儿童的注意力尤为重要。基于传统文化的隐喻疗法，依托中国博大的历史文化资源库，通过隐喻这一媒介与孩子们沟通，激发多动症儿童的兴趣，降低其心理阻抗，进而提升注意力水平。

一、本土化隐喻疗法的理论基础

隐喻疗法，也被称为隐喻故事疗法，是心理治疗领域的一项实践，其核心在于运用富含深意的隐喻故事，向患者传达深层的心理启示与洞见。该疗法的先驱，美国著名的催眠治疗大师米尔顿·艾瑞克森，巧妙地借助隐喻故事为载体，将治疗精髓隐含其中，实现了与患者心灵深处的有效共鸣与沟通。

在中国，隐喻作为一种独特的文化符号，广泛渗透于诗词歌赋、成语典故、寓言故事等多个文化领域，深刻地塑造着人们的思维方式与价值观念。基于这一文化背景，心理学家邱丽娃巧妙地将西方隐喻疗法与中国传统文化相融合，率先提出了本土化视角下的隐喻疗法。这一疗法旨在深入挖掘服务对象的内心宇宙，提供更加贴近其生活体验与文化根源的治疗路径，不仅精准地触动了多动症儿童的心灵痛点，还巧妙融合了NLP（神

经语言程序学）等多种心理治疗技术，共同编织出一张全方位、多层次的治疗网络。此外，李明教授凭借其数十年的临床经验，录制了《重

写你的生命故事：叙事与中国文化十二讲》这一讲座。该讲座内容，对西方隐喻故事疗法带来启发，为隐喻疗法结合叙事疗法的本土化发展，提供大量有用的素材。

二、多动症儿童的常见特点及成因

多动症，又称为注意缺陷多动障碍（ADHD），是一种常见的儿童行为障碍，表现为好动难以控制、任性易冲动、注意力不集中，伴有认知下降和学习能力差，在家庭及学校与人相处困难，时常给家人和老师造成严重困扰。近年来，此病的发病率有升高趋势，多见于6-14岁的男孩，特别是早产及剖宫产发病比例较高^[1]。

几个常见特点：一是细节关注不足，在阅读或完成任务时，多动症儿童容易忽略关键信息，影响学习和日常生活；二是注意力难以维持，他们往往表现出“三分钟热度”，难以长时间专注于某项任务或游戏；三是睡眠异常，部分多动症儿童睡眠时间较短，可能与大脑功能发育有关，改善睡眠质量有助于提升注意力和学习能力；四是冲动行为，往往缺乏自我保护和试探的过程，易导致受伤或其他不良后果。

成因分析：一是生理原因：遗传、小儿铅中毒、脑组织损伤等生理因素可能导致多动症。家族遗传性、体内铅过量以及孕期或出生后的某些因素均可能诱发多动症；二是家庭环境原因：不良的教育成长环境，如父母关系紧张、家教过严等，以及老师和同学的歧视，均可增加儿童患病的概率。儿童在过大的压力下，缺乏安全感和情感满足，也是导致多动症的原因之一；三是其他因素：祖父母的溺爱、营养不均衡等也可能增加儿童患多动症的风险。

三、隐喻疗法在多动症儿童心理干预的四个阶段

由社会组织推荐，从家长及学生自愿参与的低年段多动症患者中，筛选出10名符合条件的学生作为研究对象，分为实验组和对照组，对实验组的5名学生实施隐喻疗法干预，委托社会组织组织相关人员，根据《康奈尔儿童多动症诊断行为量表》开展前测、后测对比，评定隐喻疗法对改善儿童多动症是否有效。

（一）建立关系

对多动症儿童来说，第一步是建立良好的咨询关系，这点尤为重要。如果咨访关系未能妥善建立，可能会增加儿童对环境的不安全感，进而加大干预多动症儿童的难度，甚至影响整体训练的进程。在与多动症儿童建立专业关系时，我们面临着较大的挑战。在初次沟通中，多动儿童往往难以安静下来。此时，咨询师可以采用放松训练，可以搭配一些简单有趣的心理游戏和手工劳动，让儿童熟悉环境，还可使用富含中国传统文化色彩的隐喻来激发多动症儿童的参与热情。比如，咨询师可以将心理辅导比喻为一个寻找“心海龙珠”的过程，咨询师并不知道“龙珠”的所在，“心灵航海图”则掌握在多动症儿童手中，他们可以决定双方前行的方向、速度等。这能让他们感受到自己在辅导过程中拥有掌控权，因为内心的地图只有他们自己知道。有趣的隐喻能够吸引多动症儿童的兴趣，对建立信任和安全的专业关系有很大帮助。

（二）开启探索（每周三次心理辅导，连续三个月）

隐喻如同精致的钥匙，解锁潜意识之门，穿透心理防御，减少阻抗，揭示深层情感与愿望。在心理辅导中，隐喻是咨询师与多动症儿童沟通的关键工具，促进深入交流，于探索阶段尤为重要。同时，它为咨询师提供了洞察儿童内心世界、理解其内在幻想和认知框架的窗口。

多动儿童自发创造的隐喻，是他们内心世界的真实反映。咨询师通过积极鼓励多动儿童运用隐喻来表达自己的内心感受，能够捕捉到这些隐喻背后所蕴含的深层意义。在解读这些隐喻时，咨询师需要敏锐地识别出代表多动症问题的核心隐喻，并深入挖掘与之相关联的意义或经历，从而协助儿童构建出更加积极、满意的隐喻体系。

以一位活泼好动、难以安分的儿童为例，咨询师巧妙地运用了“小动物”的隐喻，引导孩子探索自己内心的动物形象。儿童立刻回应，称自己无法平静下来，是因为心里有

一只调皮捣蛋、永不停歇的小猴子。咨询师顺势引导，如果以《西游记》中的人物来比喻，你觉得现在的自己更像谁呢？孩子毫不犹豫地回答，那就是孙悟空。咨询师以此为契机，引导孩子展开思考：孙悟空曾经是大闹天宫的猴王，无法无天，但后来为何能够收敛心性，陪伴唐僧西行取经？从传统文化的视角出发，借助孩子熟悉的隐喻，咨询师成功引导孩子从不同的角度审视自己的问题。

每周安排三次心理辅导，平时两次隐喻探索，周末一次隐喻表达，即“症状表演”活动，可邀请家长一起参与，让孩子将“内心的猴子”等隐喻以表演的形式展现给大家，尽情释放隐喻所承载的心理能量。然而，在隐喻探索的过程中，部分多动儿童可能会因想象不出合适的隐喻而感到精神高度紧张，出现手指抽动、手心出汗等现象。此时，我们需要及时停止训练，让孩子补充水分并休息，缓解他们的应激症状，也可在心理辅导中穿插“捉七”“跳皮筋”“拍四角”等民间传统游戏来提升心理辅导的吸引力。

（三）深入转化（每周两次心理辅导，连续三个月）

在心理辅导的转化阶段，隐喻发挥着非常重要的作用。隐喻性的转化往往包含着同理、激励、重新架构等元素，使多动儿童在多动状态之外，发展出新的情感表达和行为路径，这种转化在隐喻层面深度发生，也慢慢向现实生活渗透。

经过前阶段的训练，多动症儿童已能在咨询师引导下熟练使用隐喻沟通，整体对话流畅且符合逻辑，对细节的描述更加丰富，对自身隐喻的感受也更为细致、具体。内视觉、内听觉和内触觉得到进一步强化，能完整描述内心的愉悦感，不再出现生理应激反应。

本阶段，可以适当增加合作性隐喻的投入，即多动症儿童和咨询师在合作建构故事时共同使用的隐喻。这些隐喻结合了儿童和咨询师双方的心理投入，具有单一来源隐喻类别无法比拟的整合优势，可以帮助多动儿童，更好地理解、接收到传统文化中的心理资源，更有效地减少了多动症儿童的症状程度和频率。

以一位坐不住的儿童为例，他形容自己无法静坐，仿佛屁股下有一团灼热的红色蒸汽。面对这样的情况，咨询师可采取换位思考的方式，为共同构建新故事提供灵感：可想象着使用传声筒与这股红色蒸汽沟通，探寻其背后的原因，还可以想象通过北海龙王送来的冰冻海水来缓解这股灼热感等。

（四）内化结束（逐步减少心理辅导频率，为期三个月）

在结束阶段，为了巩固之前心理辅导的成果，使多动症儿童能够更熟练地掌握自身的隐喻系统，更加和谐地与代表症状的隐喻共处，并将隐喻层面的积极改变有效地融入现实生活中，咨询师可以继续借助隐喻的方式进行辅导。

例如，可以请多动症儿童选择一个童话中的法宝，来代表他们在这段心理辅导经历中所获得的好处和领悟的道理。在辅导结束后，有一名儿童在自己的手臂上画了一只葫芦，并解释说，他现在感觉自己就像葫芦娃一样，已经长大了，可以对那团红色蒸汽收放自如。不用的时候，他可以将其收入宝葫芦中；而到了体育课，他就可以将其释放出来。现在，他每次跑步都是全班第一名。

四、隐喻疗法在多动症儿童注意力训练方面的注意事项

（一）注重本土化视角的选择

鉴于中国独特的文化背景、价值理念和语言体系与西方国家存在显著差异，我们不能简单地照搬西方的隐喻疗法体系。在隐喻交流过程中，我们应积极融入多动儿童熟悉的文化语境。例如，当多动症儿童通过隐喻故事投射自身问题行为时，咨询师需灵活运用这些故事，通过加工或设置帮助者来化解问题，从而在潜移默化中改善儿童的行为。但在此过程中，咨询师的加工和修改必须充分考虑中国的国情和语情，避免引入儿童不

熟悉的故事或隐喻，确保隐喻疗法的有效性和适用性。

（二）确保隐喻疗法干预设置的合理性与趣味性

前期，为确保隐喻疗法的沟通顺畅，我们可在干预前进行放松训练。要求儿童以舒适的姿势

坐好，双手放在桌子上，闭上眼睛，根据指导语有顺序地放松全身。从深呼吸开始，引导儿童将注意力集中在呼吸上，深呼吸并慢慢吐气，几个深呼吸后使儿童平静下来，专注于当下。接着，从头皮开始，逐步放松全身各个部位，直至全身放松。

考虑到儿童的年龄较小，隐喻干预的时间应逐步延长，避免一开始过长导致儿童失去兴趣。在隐喻故事交流过程中，我们可以穿插趣味性玩具、游戏和训练，增加互动环节，以吸引多动儿童的注意力，提升干预效果。通过游戏和训练的穿插，不仅能使隐喻疗法更加生动有趣，还能帮助儿童更好地理解并接受隐喻故事中的寓意，从而更有效地改善注意力问题。

五、效果与分析

由于隐喻是潜意识层面沟通，能有效降低服务对象的阻抗，加上儿童对新鲜事物非常好奇，有很强的探索欲望，基于传统文化的隐喻疗法能极大地调动他们的参与意识。

按照美国 DSM — IV 标准，参照美国康奈尔儿童多动症诊断行为量表 [2] 评分进行诊断。每名学生由6名教师进行评价，统计其平均得分。

表1：教师根据康奈尔儿童多动症诊断行为量表针对每名学生打分情况（n=10）

学生姓名	对照前平均得分	对照后平均得分	前后差
对照组	27.1	26.6	0.5
实验组	27.0	22.2	4.8

通过比较前后的《康奈尔儿童多动症诊断行为量表》评分，实验隐喻干预前为：对照组 27.1，实验组 27.0；实验隐喻干预治疗后对照组：26.6，实验组 22.2（见表 1），实验组的改善优于对照组；并经样本 t 检验，差异有显著意义 $P < 0.05$ ，效果具有统计学意义。实验表明隐喻心理干预对多动症儿童行为改善具有积极的作用。

在实验过程中，我们发现实验组中个别学生的改善效果不明显。随后的随访揭示，这些学生的家庭环境中存在父母长期关系紧张的问题，且并未观察到父母为配合本次心理干预而做出相应改变的迹象。这一发现表明，在干预过程中，家庭系统的心理学动力同样发挥着重要作用。因此，咨询师需要与

家长和学校进行更多的沟通，以寻求多动症儿童家长的最大支持。同时，这也说明针对多动症学生的隐喻干预手段和方法仍有很大的改进和提升空间。

参考文献：

[1] 冯丽娜. 谈谈儿童多动症, 科学生活 2024, 09.01329. (知网)

[2] 王清江, 郑之卿. 临床儿童精神病学 [M]. 北京: 人民军医出版社, 2000: 372

作者简介：

钱永强，生于1982年10月，单位：湖州市心理咨询师协会、南浔文化研究会，主要研究方向：社会心理服务、中华优秀传统文化创造性转化和创新性发展。

（责任编辑：石雨瑶）

开展亲子体育培育青少年积极心理品质的实践与研究

江建荣

（湖州市南浔区水晶晶新城学校 湖州 313009 drewj@163.com）

【摘要】亲子体育活动是当代家庭最有效的亲子互动方式，是建立积极亲子关系、构建和谐家庭氛围的最有效途径之一。同时，鉴于当下青少年心理健康问题日益突出，青少年抑郁、焦虑、双向、强迫等各类问题检出率逐年增加的趋势，且国内外研究发现，体育活动是提升心理品质，促进青少年心理健康的有效途径之一。我们通过实践发现，开展多元亲子体育活动不仅有助于建立积极和谐的亲子关系，为青少年的健康成长营造有利的环境，还可以培育青少年的积极心理品质，促进青少年和谐发展。

【关键词】亲子体育 积极心理品质 亲子关系

一、引言

（一）亲子体育活动的现状

亲子体育活动在全球范围内越来越受到重视，被视为一种有效的家庭互动方式，它融合了家庭、健康和教育的多重价值。当前，越来越多的家长开始意识到参与亲子体育活动的重要性，将其视为增进亲子关系、提升孩子身心健康的有效途径。从公园里的亲子运动会到亲子篮球活动，再到户外探险，亲子体育活动的形式和内容日益丰富多元。然而，尽管这类活动的普及率正在增长，但相较于其他国家和地区，亲子体育活动在一些社区和家庭中的实施仍有待提高，尤其是在快节奏的现代生活中，家长和孩子共同参与体育活动的时间仍然不足。

（二）青少年心理问题的严峻性

青少年时期是一个人生理和心理发展的重要阶段，而当前，青少年心理健康问题日益凸显。学习压力、同伴关系的困扰、家庭问题以及对未来的不确定感，都可能对青少年的心理健康构成威胁。抑郁、焦虑和自尊心问题在青少年群体中呈现出上升趋势，这些心理健康问题不仅影响个体的生活质量，还可能导致更严重的精神健康问题。因此，寻找有效的方法来增强青少年的心理韧性变得至关重要。

（三）研究目的与意义

本研究旨在探讨亲子体育活动在培育青少年积极心理品质方面的作用，以期发掘其作为预防和改善青少年心理问题的潜在工具。通过对亲子体育活动与青少年心理健康的深入研究，我们可以更好地理解如何通过亲子互动提升孩子的自尊、自信和团队合作精神，同时降低心理问题的发生。本研究还希望建立一套可推广的亲子体育活动方案，以期在家庭、学校乃至社区中推广，从而促进青少年的心理健康，增强家庭凝聚力，并对青少年的心理调适能力产生积极影响。

二、研究背景与理论基础

（一）亲子体育的概念与内涵

亲子体育，又称为家庭体育或家庭健身，是一种以家庭为单位进行的体育活动，它强调家庭

成员间的互动与合作，通常包括游戏、运动和户外活动等多种形式。亲子体育旨在增进家庭成员间的亲密度，通过共同参与体育活动，促进家庭成员间的沟通与合作，进而强化亲子关系，提高家庭凝聚力。这些活动不仅可以锻炼身体，提高身体健康，还能培养团队合作精神，锻炼沟通和协调能力，对于青少年的身心发展有着重要影响。

（二）青少年心理品质的构成与特点

青少年心理品质的培育是多方面的，包括但不限于自尊、自信、自控力、适应性、抗压能力、人际交往技巧和情绪管理等。在青少年成长过程中，这些品质的形成至关重要。自尊心和自信心能帮助青少年面对生活中的挑战，增强自我价值感；自控力和适应性则影响他们应对环境变化的能力。抗压能力使青少年在面对困难时能保持心理稳定，而良好的人际交往技巧和社会适应性则是他们建立健康人际关系的基础。情绪管理则关系到青少年能否有效地处理生活中的喜怒哀乐，保持积极心态。

（三）国内外研究现状综述

在国际上，亲子体育活动对青少年心理发展影响的研究逐渐受到重视。在欧美和澳洲等地，已有多个项目和研究关注亲子体育对青少年心理素质的积极影响。这些研究发现，参与亲子体育的青少年表现出更高的自尊心、自信心和更强的抗压能力。有研究指出亲子体育活动能够帮助青少年建立更强的社交技巧，提高他们的人际交往能力，以及情绪管理能力。

在国内，虽然亲子体育的概念相对较新，但近年来，随着家长对青少年心理健康重视程度的提高，相关研究和实践活动也逐渐增多。研究显示，亲子体育活动在提高青少年的心理韧性、团队合作精神和社交技能方面具有积极作用。然而，尽管有这些积极的研究结果，亲子体育在实践中的推广仍面临一些挑战，如家庭时间的安排、家长的参与意愿以及活动设计的科学性等。

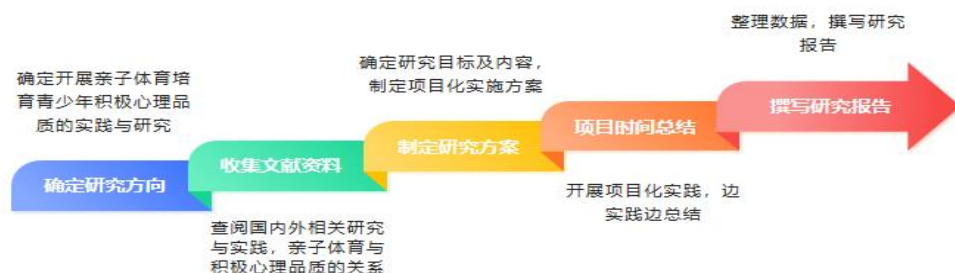
亲子体育在促进青少年心理品质的形成方面具有巨大的潜力，这也是当前国内外研究者和实践者持续关注和探索的领域。

三、研究方法过程

（一）研究方法思路

本研究采用行动研究法，旨在开展多种形式的亲子体育活动，深入了解亲子体育活动的设计、实

施以及其对青少年心理品质影响的动态过程。结合定量分析，收集大量参与亲子体育活动的青少年样本数据，以量化分析亲子体育活动与青少年心理品质各项指标（如自尊、自信心、团队合作能力等）的相关性。具体研究思路如下：



（二）研究过程与内容

1. 开展亲子体育的宣讲活动，提高家长认识亲子体育的重要性

为了保障研究的可推广性，我们选取了城镇及农村、新居民家庭及本地家庭子女等不同家庭的7-12岁青少年及家长作为研究对象。课题组设计了《家长参与体育现状与项目优化策略（家庭因素调查问卷）》，并在家长中开展了广泛的调查。通过调查发现，家长参与亲子体育比率极低，甚至家长对亲子体育的认知也是存在偏差的，这会极大地影响亲子体育活动的实施。因此，课题组开展了亲子体育宣讲活动，旨在让家长了解国内外开展亲子体育的现状、亲子体育的形式与内容、亲子体育的意义等。

2. 组织亲子体育的陪伴活动，引导家长感受亲子体育的幸福

由于家长认知及文化背景，大部分家长在运动能力、运动意愿等方面还是不足的，因此，我们与学校合作，组织家长体育志愿者活动，让家长

以志愿者的身份参与学校的运动会等各类体育比赛活动。在志愿服务中，家长可以直接感知体育运动给孩子带来的快乐以及家长的陪伴给亲子关系带来的积极影响，从而让家长感受到参与孩子的体育活动的幸福感。

3. 开展多元化亲子体育运动，激发亲子体育运动的效能感

自我效能感是影响个体动机水平的重要内在因素，因此亲子间的集体运动效能感是驱动亲子参与体育运动的重要内在力量。我们在实践中主要搭建了两个亲子体育平台，即学校亲子运动会和周末亲子运动营，开展了传统游戏、定向运动、有氧运动、竞技比赛等形式的运动项目。在活动中我们还以运动为载体，融入心理拓展训练的元素，如参与运动的家长、青少年分享感受，主持人的总结引导等。

总之，通过家校社联动循序渐进地推进，经过一年半的实践，家长陪伴孩子参与体育运动的意识、习惯有了显著提升，参与者的亲子关系也得到了明显提升。

表一：亲子运动习惯调查前后对比

调查问题	选项	前测	后测
最近一个月内，您每周会进行几次体育锻炼？	无	22.3%	0 ↓
	一次	27.6%	18.6% ↓
	两次	35.8%	27.4% ↓
	三次及以上	14.3%	54% ↑
	半小时以下	23.3%	2.6% ↓
您每次进行体育锻炼的时长为？	半小时至一小时	56.8%	65.2% ↑
	一小时至一个半小时	12.7%	26.8% ↑
	一个半小时至两个小时	3.4%	2.7% ↓
	一个半小时至两个小时	3.8%	2.7% ↓
学校开展的体育活动，您参与过几次？	无	76.8%	0 ↓
	一次至两次	16.3%	24.7% ↑
	三次至四次	6.9%	33.7% ↑

您每周利用社区陪伴/指导孩子进行几次体育锻炼？	五次及以上	0	41.6% ↑
	无	45.8%	0 ↓
	一次	24.4%	12.3% ↓
	两次	19.3%	17.9% ↓
	三次	8.6%	49.8% ↑
您每次利用社区陪伴/指导孩子进行体育锻炼时长是？	四次及以上	1.9%	20% ↑
	30 分钟以下	51.3%	11.6% ↓
	30-59 分钟	27.4%	48.5% ↑
	60-89 分钟	15.8%	21.9% ↑
	90-119 分钟	3.2%	15.7% ↑
您陪伴孩子的运动项目有？（多选）	120 分钟及以上	2.3%	2.3%
	跑步类	36.3%	38.6% ↑
	三大球类	23.9%	27.8% ↑
	三小球类	18.4%	22.6% ↑
	绳类	28.6%	35.8% ↑
	健身类	19.3%	22.6% ↑
	其他	16.8%	18.4% ↑

四、亲子体育对青少年心理品质的影响机

（一）亲子互动在心理品质培养中的作用

亲子体育活动不仅是一种健康的生活方式，更是一种强大的心理建设工具。通过共同参与体育活动，父母和孩子之间建立起共享的体验和记忆，这有助于增强亲子间的信任和理解。互动过程中的沟通和合作，能提升孩子的自尊和自我效能感，因为这需要孩子们相信自己有能力完成一项任务，并且能够看到他们的努力得到了父母的认可和支持。亲子体育活动中的挑战和成功，如共同完成一个运动目标，有助于培养孩子的抗压能力和适应性，从而促进心理素质的全面发展。

（二）体育活动对心理韧性的提升效应

体育活动对心理韧性具有显著的提升作用。在亲子体育活动中，孩子们面临竞争、挫折和成功，这些经历有助于他们学会如何在面对困难时坚持不懈。例如，通过反复练习提升技能，孩子们能够体会到失败与挫折是成长和学习过程的一部分。这种经历有助于培养他们面对和克服困难的能力，增强心理韧性，使他们学会如何在挫折中寻找机会，从而在心理上变得更加坚韧。

（三）团队合作与社交技能的培养

亲子体育活动通常涉及团队合作，无论是双打羽毛球、篮球比赛还是接力赛跑，这些活动鼓励孩子们学习如何与他人协作，尊重队友，以及理解团队中的角色和责任。在团队运动中，孩子

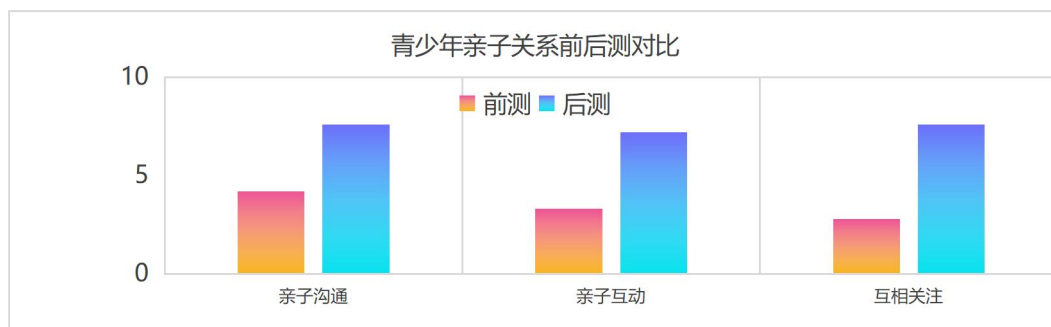
们有机会学习如何有效地沟通、分享、支持和信任他人，这些都是社交技能的核心元素。通过在亲子体育活动中培养这些技能，孩子们将更好地适应社会环境，建立健康的人际关系，这对于他们的个人发展和社交成熟度至关重要。

亲子体育活动为青少年提供了一个安全的环境，让他们在享受运动乐趣的发展关键的心理品质，从而为他们的成长打下坚实的基础。

五、研究成效

（一）亲子体育对青少年心理品质的积极影响

研究发现，亲子体育活动对青少年的心理品质发展产生了显著的积极影响。通过问卷调查数据，我们观察到参与亲子体育活动的青少年在自尊心、抗压能力、团队合作精神和情绪稳定性方面显著提升。在亲子体育活动中，孩子们有机会在父母的陪伴下积极参与、沟通和解决问题，这种互动促进了他们的自尊与自信，同时也增强了他们的社交技巧和团队合作能力。亲子体育活动提供了一个安全的环境，让青少年可以尝试、失败、学习和适应，从而提升他们的心理韧性和应对挫折的能力。开展亲子体育青少年的亲子关系得到显著改善。通过课题组自编的《青少年亲子关系调查问卷（自评）》，我们发现参与本次活动的青少年在亲子沟通、亲子互动（频率）、互相关注三个维度反映的亲子关系有了显著的改善。



（二）不同类型亲子体育活动的有效性比较

研究中，我们比较了不同类型的亲子体育活

动，如传统游戏、亲子跳绳、定向运动、亲子球类运动等。

表二：青少年参加不同类型亲子体育活动前后积极心理品质自评变化

		自尊	自信	自控力	适应性	抗压能力	人际交往	情绪管理
传统游戏	前测	8.6	8.3	7.3	7.8	7.4	8.7	6.8
	后测	12.8	13.2	13.6	13.2	12.5	12.3	12.4
亲子跳绳	前测	8.6	8.3	7.3	7.8	7.4	8.7	6.8
	后测	12.6	12.8	12.5	13.1	12.6	12.2	12.5
定向运动	前测	8.6	8.3	7.3	7.8	7.4	8.7	6.8
	后测	12.8	11.9	11.8	13.0	12.9	12.1	11.9
亲子篮球	前测	8.6	8.3	7.3	7.8	7.4	8.7	6.8
	后测	13.0	12.6	12.2	13.2	13.3	13.6	13.5

结果显示，每种活动对青少年心理品质的提升都有其独特的优势。亲子传统游戏有助于培养孩子的专注力和耐心，亲子足球和篮球活动则更注重团队合作和竞争意识的培养，而亲子定向运动则在提升孩子的毅力和应对未知挑战方面表现出色。不同类型的活动在心理品质培养上相辅相成，为青少年提供了多元化的成长体验。

（三）影响因素分析与优化建议

分析影响亲子体育活动效果的因素，我们发现父母的参与度、活动的趣味性和挑战性，以及活动的定期性和持久性是关键。父母的积极参与不仅能够提高孩子的参与度，还能够通过榜样的力量塑造积极的行为模式。活动的趣味性和挑战性是吸引并保持青少年持续参与的动力。定期、持续地进行亲子体育活动对于巩固和深化心理品质的提升至关重要。因此，我们建议家长和教育者在组织亲子体育活动时，应关注这些因素，以最大化活动的心理效益。

六、总结与展望

（一）理论总结

本次研究揭示了亲子体育活动对青少年心理品质的深远影响。理论层面，亲子体育活动被证实不仅能够提高青少年的身体素质，还能够对其心理品质产生积极塑造作用。通过亲子互动，青少年能够学习到合作、沟通和团队精神，这些品质在日常生活中至关重要。体育活动，尤其是团队合作类的运动，如篮球、足球等，为青少年提供了锻炼领导力、决策力和情绪管理的机会。通过与父母的互动，青少年在安全、支持的环境中学习如何处理竞争、挫折和成功，这些经验有助于构建心理韧性。

（二）实践总结

实证研究表明，亲子体育活动在提升青少年的心理品质方面显示出显著的效果。在一系列的亲子体育项目中，我们观察到参与者的自尊心、自信心和社交技巧都有所提升。通过参与亲子传统游戏、亲子跑步俱乐部和亲子足球比赛等活动，青少年在与父母的共同参与中感受到了被关爱、

支持和鼓励，这在很大程度上促进了他们积极心理品质的发展。这些活动也加强了家庭间的亲密关系，为青少年的心理健康构建了坚实的基础。

（三）研究的局限性

尽管亲子体育活动对青少年心理品质的积极影响显而易见，但本研究仍存在一些局限性。样本选择可能存在选择偏倚，因为参与亲子体育活动的青少年家庭可能在教育背景、社会经济地位或其他未测量的变量上与未参与此类活动的青少年有所不同。由于大部分研究基于自我报告的调查和观察，可能存在主观性偏差，且长期效果的追踪和评估相对困难，限制了我们对长期影响的深入理解。

（四）未来研究方向与趋势

未来的研究应更深入地探讨亲子体育活动在不同文化、社会经济环境下的效果，以及对特殊需求或有特殊教育需要的青少年的适应性。利用更大规模的随机对照试验，以减小潜在的样本选择偏倚。另一个潜在的研究方向是探究如何将亲子体育活动与学校教育、社区服务或其他心理健康干预相结合，以增强其综合效果。随着科技的发展，结合可穿戴技术和移动应用，未来的研究还可以探索如何利用数字健康工具来监测和提升亲子体育活动的参与度，以及如何通过数据科学来优化活动设计和效果评估。

【参考文献】

- [1] 黄佩雯《成都市小学生家庭-学校-社区体育锻炼联动现状与优化策略研究》[D]2022.6
- [2] 李念《父母体育态度与行为对小学生体育态度与行为影响研究——以江苏省为例》[D]2016.6
- [3] 罗光飞《健康中国背景下亲子体育项目开展研究》[J]渭南师范学院学报2019年8月第34卷第8期
- [4] 周莹《亲子体育活动的开发设计与案例分析——以天津市河西区中心小学大课间亲子体育活动为例》[D]2014.6
- [5] 黄长城、冉宁培、李杨《上海市校园亲子体育活动开展现状》[J]文体用品与科技2014.7
- [6] 刘月振《初中生校园欺凌行为的学校体育干预模式研究——以青岛市为例》[D]2020.6

（责任编辑：石雨瑶）

学校赋能型团体沙盘游戏指导理念和实践探索

邵雪芬

(浙江开放大学临平学院 浙江杭州 311100)

【摘要】学校沙盘游戏的开展中存在着落实不够到位、使用场景受限和优势亟待发挥等问题,为此我们将沙盘游戏的理论基础、系统式心理治疗的理论和焦点技术理念有机整合,发展出学校赋能型沙盘游戏指导理念,并以学校为依托积极开展实践探索,在五年中开展了形式多样的团体辅导和个别辅导,在增进团体整体良性发展和促进团体成员自我整合两个方面取得了良好的成效。展望未来我们将在突出赋能、发挥特色,彰显沙盘游戏影响力;丰富形式、积极宣教,拓宽沙盘游戏应用面和参与培训、实践磨炼,提升沙盘游戏专业性等三个方面做出更多探索。

【关键词】赋能型 团体沙盘游戏

一、学校沙盘游戏的开展现状

(一) 沙盘游戏落实不够到位

1. 开展沙盘游戏在行动上不够落实

在中小学的心理辅导站规范建设中,建立一个沙盘室已经成为标配,但是开展沙盘游戏的比例却很低。浙江省一项调查发现,配备沙盘室的学校中大约只有1/5是经常使用沙盘的,而大约1/3的沙盘几乎从未使用过。¹硬件到位,但是开展游戏的行动落实不到位,导致沙盘室成了形式主义和表面文章。

2. 开展沙盘游戏在技术上不够专业

接受系统的沙盘培训的教师非常少,许多教师对沙盘游戏的理论和操作技术的了解非常粗浅;拥有沙盘师证书或者获得系统沙盘培训结业证书的比例则更低。以浙江省学校心理健康教育教师上岗资格证书培训为例,C证和A证培训中均未安排沙盘培训,只在B证培训中安排了占总学时的5%的沙盘培训。浙江省的继续教育培训中目前还没有针对教师的沙盘游戏系统培训,比如90学时培训。专业胜任力不足,导致教师很少开展沙盘游戏,其专业性不容乐观。²

(二) 沙盘游戏使用场景受限

1. 多在学生不愿表达时使用

沙盘属于表达性艺术疗法,强调非语言;中小学心理辅导中教师更愿意用会谈,主要依靠语言。当学生不愿意参与访谈,不想用语言表达时才用沙盘来外化内心,因此沙盘游戏的使用呈现临时性、短期性和应急性的特点,成为出现所谓“阻抗”时的一种应急手段。

2. 多在个别心理辅导时使用

沙盘分为团体沙盘和个体沙盘,教师缺乏团体沙盘的受训经历和实践经验,感觉做团体沙盘比做个体沙盘更为复杂,难以控制,现实情境中沙盘游戏几乎都仅在个别心理辅导中使用,而采用团体沙盘技术进行心理辅导比例更低。

3. 多在解决心理问题时使用

沙盘游戏多用于解决来访的具体心理问题,如感统失调、适应不良、手机依赖,考试焦虑、人际交往困难、厌学、职业决策困难、学业拖延等常见心理问题及孤独症等特殊心理问题。³用于成长性心理辅导的情况比较少,比如提升社交技巧、创造力、合作能力、自尊水平、自我效能感和塑造独立人格等。

(三) 沙盘游戏优势亟待发挥

1. 表达性艺术治疗外化的优势

沙盘容易操作,心理外化能力强大,优势突出。其他的表达性艺术技术,如心理绘画会让有些来访感到犯难,觉得自己画不出想要画的东西,因为绘画技术不好,不能得心应手;心理剧更是让不擅长表演和运用肢体的来访为难。而开展沙盘游戏时,学生只需要从沙具架上挑选自己想要的沙具,摆放到沙盘中即可,沙盘作品具象立体,来访感到简单轻松有趣。因此相比其他表达性艺术疗法,沙盘游戏是最易实施,也最受学生欢迎的。

2. 四不二重、自由安全的特色

沙盘游戏遵循“不分析、不解释、不评价、不判断、重感受、重陪伴”的“四不二重”原则,⁴体现人本主义流派以来访者为中心的核心特点,尊重和保护来访,提供自由安全的游戏环境。这与学校心理辅导中依托会谈的常用技术有着显著区别,也因着这个特色,沙盘游戏让参与学生的体验非常好,易于广泛开展。

二、学校赋能型团体沙盘游戏指导理念

(一) 沙盘游戏的理论基础

沙盘游戏的理论基础主要是荣格的分析心理学和卡夫卡的东方哲学文化,荣格认为沙盘游戏是在“集体无意识”基础上的“自性化”整合过程。⁵卡夫卡认为在自由与安全的环境中,儿童的

¹ 苏林.让沙盘不再成为摆设——在校园心理辅导中整合实施沙盘的尝试.中小学心理健康教育[J].2021(10):62-65.

² 陈静,辛菊珍.中小学沙盘游戏使用现状调查与思考——以江苏省镇江市为例.江苏教育[J].2017(10):10.

³ 王翠.沙盘游戏在心理健康教育中的应用.天津教育[J].2022(11):58-60.

⁴ 刘建新,于晶.沙盘师训练与成长——体验式团体沙盘心理技术实用教程[M].化学工业出版社,2018:13.

⁵ 高岚,申荷永.沙盘游戏疗法[M].中国人民大学出版社,2012:57.

心理问题和创伤经验不再是被隐藏和压抑,而是通过沙盘游戏,获得了表现和转化。⁶

(二) 系统式心理治疗理念

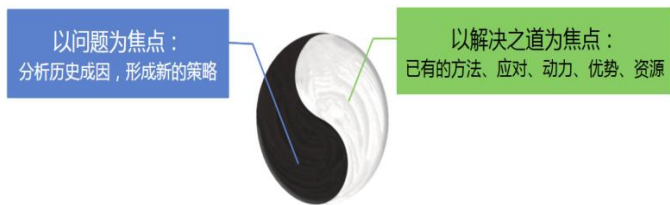
系统式心理治疗是基于系统思维进行的心理治疗。系统式心理治疗通常针对团体进行工作,把团体看成一个互动的系统,把问题看成系统背景下的自然反应,通过增加外部视角,增强系统成员的自我觉察、对成员间互动方式和关系的觉察,达成期望的团体目标。⁷

系统式心理治疗理念对于团体辅导的机制和动力有重要启示。

(三) 焦点技术理念

焦点技术全称焦点解决短期治疗技术(Solution Focused Brief Therapy)。焦点技术的核心理念是视心理治疗为一个过程,当事人与咨询师一起建构当事人所欲的目标,咨询师则积极协助当事人发展出不同的角度来看待自己、身处情境、行为与人际模式,而能充分运用既存优势与胜任能力来发展有效的解决之道。⁸焦点技术背后的哲学理念是建构主义,与教育情境结合,就是要尊重和信任学生,正向建构、朝向未来,相信学生就是解决自己问题的专家,教师只是帮助学生更好地发现自己的资源和优势。⁹焦点技术与传统技术在基本思想上的对比,见图1

图1 焦点技术与传统技术的基本思想对比



焦点技术去病理化,对问题进行正常化、一般化,改变了人们惯常的问题式思维模式,其理念最直接地体现在焦点问句上。比较典型的焦点问句有成果问句、应对问句、假设问句、例外问句、评量问句、差异问句、关系问句、赞美、追踪问句和“还有呢?”问句等。¹⁰

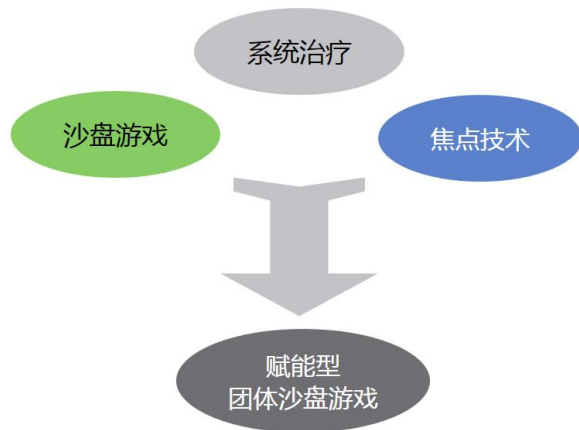
(四) 学校赋能型团体沙盘游戏指导理念

学校赋能型团体沙盘游戏指导理念是指教师在沙盘游戏中秉持尊重和信任学生的基本态度,用正向建构、朝向未来的焦点技术带领和开展团体沙盘游戏,在自由、安全的环境中给学生赋能,促进学生团体和学生个体的心理成长。

这个指导理念改变了通常沙盘游戏的问题导向,更为注重系统式心理治疗理念下的对成员互动关系的外部视角、焦点理念下的关注、尊重、信任、正向建构和朝向未来,通过赋能为学生提供更好的成长动力,发掘更多的优势和资源,让学生在积极正向的体验中参与团体沙盘游戏,增加内部和外部觉察,达成团体目标。

这一指导理念的形成过程见图2。

图2 赋能型团体沙盘游戏指导理念的形成



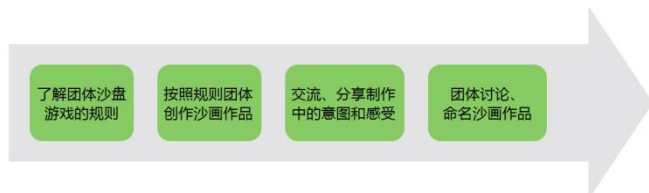
三、学校赋能型团体沙盘游戏实践探索

五年来,我们以学校为依托,积极探索和开展学校赋能型团体沙盘游戏,积累了宝贵的实践经验。

(一) 学校赋能型团体沙盘游戏的设置

学校赋能型团体沙盘在流程设置上分为以下四个环节,见图3。

图3 学校赋能型团体沙盘的流程设置



以上流程安排本身就体现了焦点技术的朝向目标、未来导向的赋能特点;此外,各环节也有具体的赋能策略。

在赋能型团体沙盘游戏的规则设置上充分体验对成员的尊重,如:选择沙具时不用语言交流,但是可以默默观察同学选取的沙具;按照抽签顺序逐个摆放沙具,摆好后跟同学示意;不动同学已经摆放好的沙具,哪怕自己感觉到不舒服也要相信对方“一定有一个重要的理由”这么摆放。这些设置非常体现焦点技术尊重信任的理念。

创作环节引导同学关注接纳,团队成员专注于此时此刻,安静耐心,带着好奇观看同学的摆放,并享受同学的观看。教师则尽可能地观察记

⁶ 高岚,申荷永. 沙盘游戏疗法[M]. 中国人民大学出版社,2012:79.

⁷ 安德雷斯·弗里斯泽尔,瑞纳·史汶. 系统式心理治疗工作手册[M]. 华东师范大学出版社,2020:122.

⁸ 许维素. 建构解决之道——焦点解决短期治疗[M]. 宁波出版社,2013:13.

⁹ 许维素. 尊重与希望[M]. 宁波出版社,2018:27.

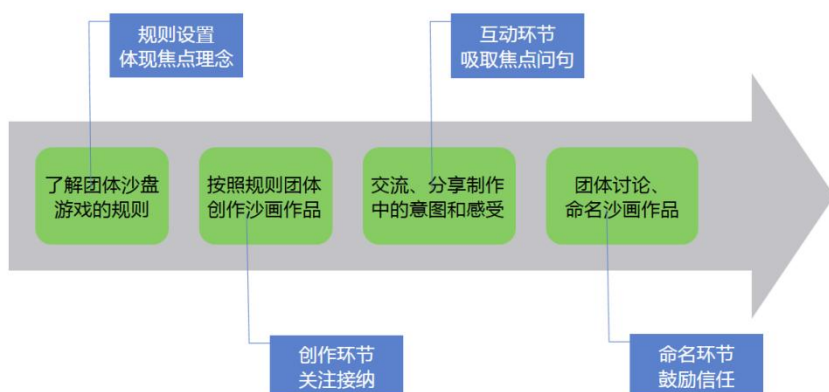
¹⁰ 许维素. 建构解决之道——焦点解决短期治疗[M]. 宁波出版社,2013:32—39.

录，不做干预，给予自由安全的游戏空间。在交流互动环节吸取了焦点问句的精髓对沙盘制作的意图和感受进行询问。如“在整个作品中我喜欢的部分是？可以是自己的，也可以是别人的，可以是一个，也可以是多个。”“我好奇的部分是？”“假设我有机会调整，我会做出的调整是？”“这次沙盘游戏和上次（之前）有何不同？可以是关于过程，也可以是关于感受。”这些问句可以让学生更多地正向建构，表达关注、理解、肯定、接纳和欣赏，是最为赋能的一个环节。

在命名环节鼓励大家积极表达，说出自己的想法，取得一致意见即可。学生们开始一般都是意见不一的，但是通过表达讨论和协商最后总能取得一致意见，实在不行也相信他们能用自己方式解决，比如有些团体就用少数服从多数，甚至剪刀石头布，获得解决方案。相信来访者才是解决自己问题的专家，相信学生们一定能够自己找到解决方法。

流程中各环节的赋能策略见图4。

图4 学校赋能型团体沙盘的流程各环节赋能策略



（二）赋能型团体沙盘游戏的形式

我们充分利用学校的沙盘室，针对学生团体，开展了丰富多样的赋能型团体沙盘游戏。

1. 同质团体沙盘游戏

同质团体指的是由具有某种共同的心理特质组建的学生团体。我们以提升学生人际交往能力为目标，在全校招募，选择动机较强，遵守规范和乐于互动的同学组建了人际交往小团体，一个团体的规模控制在2—7人，通过5次系列团体沙盘游戏，达到提升人际交往能力的目标。

在五年的时间里，我们共组建了三期同质团体开展人际交往能力提升的团体沙盘游戏，每期5次团体沙盘活动，每周1次。连续5周为一期。利用

沙盘游戏进行同质团体辅导满足了这部分同学的成长需求，也收到了良好的效果。

首先从目标达成上看，学生普遍反映增进了自己对他人的了解；同时发现了他人与自己有许多共同之处，缓解了孤独感，让自己在人际交往中更为放松舒适；在与其他人的互动中感受到被肯定和接纳，甚至被欣赏，自尊增强，也更加接纳自己了；团体的凝聚力增强，还想继续参加团体活动，不想分开。其次从过程体验上看，学生对沙盘游戏的体验非常好，感觉可以自由表达和自然互动，感觉并非在做心理辅导，就是在玩游戏，非常有趣和开心。

同质团体沙盘游戏场景和作品见图5。



图5 同质团体沙盘游戏场景和作品

2. 寝室团体沙盘游戏

寝室是学生的正式团体，从社会属性上也是一种同质团体，但是从心理特质上可能是异质团体。我们以推进和谐寝室为目标，开展了沙盘团体辅导，第一次开展即有15个寝室报名，涉及高

一高二2个年级、电商、金融、幼教、艺术、旅服5个专业，男生6个团体、女生9个团体，每个寝室各开展了两次，共计30次沙盘游戏。寝室团体沙盘游戏场景与作品见图6。



图6 寝室团体沙盘游戏场景与作品

每个寝室两次活动，学生明显感到两次活动的不同，我们让学生用文字表达体验和感受，比较有共性的是：对游戏规则的设置感到更为熟悉和舒适，寝室同学之间的关系更为亲近，通过同学互动，获得了日常生活中无法获得的深入了解，增加了新的看问题的视角，获得了更多伙伴的

尊重，也更加懂得去尊重别人，更为接受他人与自己的差异，寝室关系得到改善，感觉更有归属感，更加团结，希望能够有机会再和寝室同学一起玩沙盘游戏。寝室同学们的体验与感受记录见图7。

团体沙盘感受记录表	团体沙盘感受记录表	团体沙盘感受记录表
<p>电商222, 504 袁淑海</p> <p>我参与的过程 第一次沙盘游戏，主题是《我的世界》，我参与到了游戏中，选择了《我的世界》游戏中的各种生物，在老师的引导下，我们共同搭建了一个《我的世界》的沙盘。第二次沙盘游戏，主题是《我的世界》，我参与到了游戏中，选择了《我的世界》游戏中的各种生物，在老师的引导下，我们共同搭建了一个《我的世界》的沙盘。</p> <p>我的体验和感受 两次沙盘游戏，都是很好玩的游戏，同学们在老师的引导下，共同搭建了一个《我的世界》的沙盘，在这个过程中，我们不仅锻炼了动手能力，还学会了团队合作，感受到了团队合作的乐趣。</p>	<p>电商222, 504 水心兰</p> <p>我参与的过程 第一次沙盘游戏，主题是《我的世界》，我参与到了游戏中，选择了《我的世界》游戏中的各种生物，在老师的引导下，我们共同搭建了一个《我的世界》的沙盘。第二次沙盘游戏，主题是《我的世界》，我参与到了游戏中，选择了《我的世界》游戏中的各种生物，在老师的引导下，我们共同搭建了一个《我的世界》的沙盘。</p> <p>我的体验和感受 第一次沙盘游戏，主题是《我的世界》，我参与到了游戏中，选择了《我的世界》游戏中的各种生物，在老师的引导下，我们共同搭建了一个《我的世界》的沙盘。第二次沙盘游戏，主题是《我的世界》，我参与到了游戏中，选择了《我的世界》游戏中的各种生物，在老师的引导下，我们共同搭建了一个《我的世界》的沙盘。</p>	<p>电商222, 504 四喜怡</p> <p>我参与的过程 第一次沙盘游戏，主题是《我的世界》，我参与到了游戏中，选择了《我的世界》游戏中的各种生物，在老师的引导下，我们共同搭建了一个《我的世界》的沙盘。第二次沙盘游戏，主题是《我的世界》，我参与到了游戏中，选择了《我的世界》游戏中的各种生物，在老师的引导下，我们共同搭建了一个《我的世界》的沙盘。</p> <p>我的体验和感受 两次沙盘游戏，都是很好玩的游戏，同学们在老师的引导下，共同搭建了一个《我的世界》的沙盘，在这个过程中，我们不仅锻炼了动手能力，还学会了团队合作，感受到了团队合作的乐趣。</p>

图7 寝室团体沙盘游戏的体验与感受记录

每位同学的感受和体验都是如此独特，又是如此真实动人：

“每个人都有自己的想法，在我的想法中，不乏一些道理和故事，如有钱能使鬼推磨，挖宝藏之类的。每一轮体验下来，都给我一种新奇的感觉，就好像是其中一人一样，身临其境。希望下次再参加。”

“我觉得十分有趣，每个同学都会拿出令我出其不意的玩具进行摆放，很好玩，虽然大家刚开始拿出的小玩具看起来没有什么联系，但在摆放后，又变得合情合理，最后又是一幅很不违和的图画。”

“沙盘很考验同学间的默契，还要互相配合，要去取舍一些东西。十分的有意思，我感受到了团体活动一起努力的成就感。”

“……”

3. 非正式团体沙盘游戏

非正式团体是指由学生自发组成的团体。这些团体通常没有明确的规范和稳定的结构，有些成员和关系比较稳定，也有一些则比较变动；从性别看有女生团体、男生团体，还有男女生混合团体；有住校生团体，通校生团体，也有住校生、通校生的混合团体。学生自行组团参加，一个团体的规模控制在2—7人即可。

我们以促进学生在当下的觉察、增进同学互动为目标，组织了非正式团体心理沙盘游戏，共有28个团体报名参加，涉及金融、艺术、电商、旅服、幼儿保育、学前教育等6个专业，4个年级，15个班级。尽管每个团体只开展1次活动，但是学生对当下的体验非常积极深刻，他们用到的形容词有新奇、激动、开心、有趣、好玩、放松、愉快、有收获、成长、感动、满足、团结一心、有凝聚力、正能量等等。我们将学生表达感受体验的关键词整理出来，制作成词云图直观呈现词的频率，见图8。



图8 学生赋能型团体沙盘游戏体验词云图

（三）赋能型团体沙盘游戏的推进

经过五年时间的持续推进，赋能型团体沙盘游戏已经深受学生喜爱，参与团队个数、参与游戏次数以及参与人数呈现逐年上升的态势。相当

一部分学生从高一到高三持续参与团体沙盘游戏，刚开学即来辅导站询问何时能够参加沙盘游戏，参与的主动性和积极性非常高。赋能型团体沙盘游戏历年参与情况统计数据见图9。

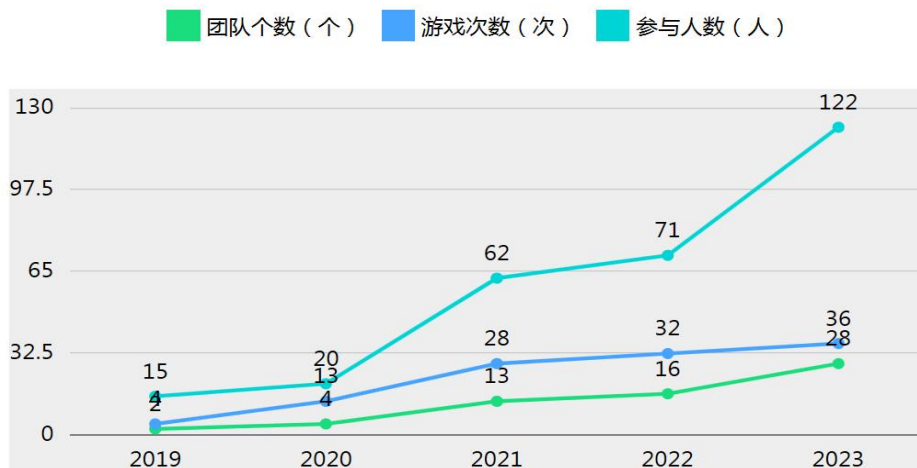


图9 赋能型团体沙盘游戏历年参与情况统计

四、学校赋能型团体沙盘游戏成效和展望

(一) 学校赋能型团体沙盘游戏的成效

1. 促进团体整体良性发展

学校赋能型沙盘游戏可以在团体辅导中更好地发挥沙盘游戏的优势和特色,外化心理问题,促进咨询关系的建立,学生能够通过团体内的互动获得关注、尊重、信任、在正向建构和朝向未来中被赋能,获得更多的成长动力、看到自己和团队更多的优势和资源,学生体验积极正向。赋能型沙盘游戏可以在多种团体辅导场景中使用,如同质团体、寝室团体、非正式团体等,均能产生良好的辅导效果,团队凝聚力增强、内部关系更为和谐、团队目标感更为清晰、行动力更为高效,从而促进团体整体良性发展。

2. 促进团队成员自我整合

学校赋能型沙盘游戏可以促进团体成员关注此时此刻,增进自我觉察,提升领悟力,更好地理解和接纳他人,促进自身心智成熟和情绪稳定,发挥自我疗愈的强大力量,促进个体自身的自我整合。

总之,学校赋能型团体沙盘游戏可以弱化教师的指导性、干预性,强化学生的自主性、生成性,游戏过程中整体氛围自由安全放松,学生被关注、尊重、信任和赋能,体验感好,辅导效果好。

(二) 学校赋能型团体沙盘游戏的展望

1. 突出赋能、发挥特色,彰显团体沙盘游戏影响力

对沙盘作品的理解是共感理解创作者内心世界的途径,是咨访双方顺利交流互动的基础。¹¹当沙盘游戏有了焦点技术的理念指导,赋能导向就被明确,而沙盘游戏的“四不二重”、自由安全的特色就可以尽情发挥,因此沙盘游戏的影响力就大为彰显,产生1+1>2的良好辅导效果。在实践中我们发现,开展学生赋能型沙盘游戏能够明显提升学生参与游戏的积极性,过程中体验感好,辅导效果明显。因此,我们可以在今后的实践中继续突出赋能、发挥特色,彰显沙盘游戏的影响力。

2. 丰富形式、积极宣教,拓宽团体沙盘游戏应用面

我们可以在今后的实践中进一步丰富形式,开展师生辅导、其他学生正式团体辅导以及长期辅导,改善学校沙盘游戏的开展现状,通过积极的宣传教育,拓宽团体沙盘游戏在学校心理辅导中(特别是团队建设、人际关系方面)的应用面,让沙盘游戏被更好地推广落实,让更多的学生从中受惠。

3. 参与培训、实践磨炼,提升团体沙盘游戏专业性

我们在实践中强烈的意识到,教师的专业能力才是影响沙盘游戏在学校推广的关键软件因素,¹²学校赋能型团体沙盘游戏要得到推广,需要教师参与相关的培训,学校焦点理念和焦点技术,熟悉赋能型团体沙盘游戏,并且能在实践中不断磨炼精进,提升开展团体沙盘游戏的专业性。

【参考文献】

- [1]. 苏林. 让沙盘不再成为摆设——在校园心理辅导中整合实施沙盘的尝试. 中小学心理健康教育[J]. 2021(10):62-65.
- [2]. 陈静, 辛菊珍. 中小学沙盘游戏使用现状调查与思考——以江苏省镇江市为例. 江苏教育[J]. 2017(10):10.
- [3]. 王翠. 沙盘游戏在心理健康教育中的应用. 天津教育[J]. 2022(11):58-60.
- [4]. 刘建新, 于晶. 沙盘师训练与成长——体验式团体沙盘心理技术实用教程[M]. 化学工业出版社, 2018:13.
- [5]. 高岚, 申荷永. 沙盘游戏疗法[M]. 中国人民大学出版社, 2012:57.
- [6]. 高岚, 申荷永. 沙盘游戏疗法[M]. 中国人民大学出版社, 2012:79.
- [7]. 许维素. 建构解决之道——焦点解决短期治疗. [M]. 宁波出版社, 2013:13.
- [8]. 许维素. 尊重与希望. [M]. 宁波出版社, 2018:27.
- [9]. 张日昇. 箱庭疗法. [M]. 人民教育出版社, 2006:118.
- [10]. 顾敏. 沙盘游戏促进小学专兼职心理健康教师专业提升. 科学咨询[J]. 2022(18):69-71.

作者简介:

姓名: 邵雪芬

单位: 浙江开放大学临平学院(杭州市临平商贸职业高级中学)

职称: 心理学高级讲师

通讯地址: 杭州市临平区南苑街道平吴街2号浙江开放大学临平学院

邮编: 311100

(责任编辑: 石雨瑶)



(图文无关 图片摘自网络 版权归作者所有)

¹¹ 张日昇. 箱庭疗法[M]. 人民教育出版社, 2006:118.

¹² 顾敏. 沙盘游戏促进小学专兼职心理健康教师专业提升. 科学咨询[J]. 2022(18):69-71.

芽芽解忧信箱

孩子，尽情感受你的人生吧

中考是孩子成长必须要跨越的台阶，在孩子成长关键的这一年，让我们以从容的心态陪伴孩子长大成人，让我们的关心、陪伴，成为还在心灵的避风港，成为孩子理想火箭的发射站，让孩子将来回忆起初三这一年时，内心涌起的是暖流、感动、骄傲、自信和力量。

——编者语

亲爱的心理老师：

初三来一次实践活动吧，学习压力好大，我快累死了，老师，每天都好想死，我想去扬子鳄/清泉水校。

李家巷中学初三某学生

亲爱的初三同学：

你好！

当我看到你的信的时候，仿佛看到了一位因学习压力大感到劳累，但依然在坚持着学习的你，真的不容易，让我感动和心疼！

来信说你想出去实践，这是个好办法。秋日的暖阳温而不燥，秋日的树木层林尽染，扬子鳄在河水里自由地漫游，是那么的惬意，或许这一切能带给你舒缓愉悦的心情吧！一般来说，学校会有特定的实践活动规划，往往不能因某一位学生的意愿而改变，这也是我们需要去面对和接纳的。改变你所不能接受的，接受你所不能改变的。如果学校近期没有组织，那怎么办啊？你可以想想有没有其他一些方法能让你放松一点，或者曾经的你都使用过哪些方法来应对压力呢？比如和小动物相处、遛狗逗猫、体育运动或者做一些自己感兴趣的事情……你有没有发现当你沉浸在自己喜欢的事情中的时候，会有那种超脱感让你很舒服的，那么他们就能滋养到了你的身心，就能从压力中抽离出来。当你不再那么烦，心静下来了，再去学习，就会没那么多的压力了。不去担忧后面的考试，只是专注于当前的看书和做练习，

能看多少是多少，能做多少是多少，不去强迫自己一定要达到期望。我们可以希望，可以努力，我们尽力就可以啦。

我们让自己每天至少有那么一刻钟是放松的。如果家长同意，也可以在周末约三五好友，周末去想去的地方转转，到深秋里撒个野。其实美是无所不在的，只是需要有发现美的眼睛，需要有乐观积极的心态。比如放学路边的花草或树木，比如邻居家的那棵果树，哪怕只给到自己一分钟的放松情绪，一分钟的目光停留，都会是大自然的馈赠，都可以理解成一种实践活动。

你说快要累死了，每天都好想去死。我很想知道你说的累具体是指什么，有哪些原因呢？是学习上的？还是有其他的？假如我现在有个刻度计给你量一下，0分表示一点不累，10分表示累的极限。你会打几分呢？因为什么呢？有没有在某一时刻是例外的，你是不累的？那一刻是因为什么不累呢？除了累，还有别的原因让你想到死吗？如果您愿意，非常期待你再次来信跟我说说。虽然我不清楚你的家人、老师、朋友、同学对你关爱的深度，但是请你相信：

芽芽和我爱着你！

祝你快乐！

陆姐姐



咨询师简介：

陆亚琴

心理治疗师（中级）

从医20多年，从2003年开始，因工作需要，开始从事心理咨询及心理治疗工作至今。

有丰富的临床工作经验，积累个案多，发表省级及核心期刊论文多篇；是湖州心助心理咨询服务有限公司资深心理咨询师、湖州红十字心理健康志愿服务队十佳志愿者、湖州市南太湖心航优秀志愿者。

（责任编辑：姚师师）

精诚所致 顽石为开

——对一例人格障碍死缓罪犯的矫治案例

郑自明 梅天翔 尹如福

（浙江省之江监狱 浙江丽水 323000）

一、基本情况

2022年7月18日，浙江省某监狱收押一名罪犯杨某，坐轮椅，不说话不吃饭，系故意杀人罪死缓犯，不配合治疗和改造，被监狱列为顽危犯重点攻坚矫治。

1. 人口学资料：杨某，男，汉族，1979年4月出生，高中文化程度，未婚，湖北省某市人，家庭成员有父亲，母亲（杨某高二时喝农药自杀身亡），爷爷（自杀身亡），姐姐（小时候车祸身亡）。

2. 杨某犯罪情况：杨某自2019年9月以来，在某镇从事群演、场务等临时性工作。2020年5月31日，受黑龙江籍男子孙某等招募，到一剧组从事场务工作。当晚，杨某要求结算劳务报酬，孙某回复不是日结，为此两人在电话中发生争吵，后相约至镇一公园处碰面，杨某遂携带一把水果刀前往。当晚二人在约定地点碰面后，孙某冲上前用手挥打杨某，杨某见状即拿出水果刀连续刺戳孙某胸、颈等部位，致孙某全身十多处裂创、左锁骨下静脉破裂、左肺上叶破裂引起大出血死亡。

杨某遂于2022年6月9日被某省高级人民法院刑事判处死刑，缓期两年执行。并于2022年7月18日收押至本监狱。

3. 家庭背景：杨某父母均是农民，家庭条件一般，其务工后常年不和家人联系。姐姐小时车祸去世，爷爷和母亲相继喝农药自杀去世，均归咎父亲，怨念较深。2019年6月农历初二，杨某从广东回家，担心家人毒害他，不一起吃饭，8月份一天早上4点多拍父亲房门，认为父亲和表姑父合伙欺负他，又去表姑父家闹事，被堂哥骂了之后回家闹事，于是和父亲大吵一架，把父亲推倒地上摁住不让起来，其父亲报警。

4. 个人成长史：杨某出生于普通家庭，儿童时期跟随父母成长，学习成绩较好，特别是中考考了570多分，考进县城最好的高中，其父亲表示他性格内向、孤僻、自负，自幼算是乖巧懂事。高二的时候爷爷和母亲因吵架相继喝农药自杀了，又遭遇了姐姐车祸死亡的事件，便将系列事件怪罪到父亲头上，仇视父亲，变得非常暴躁，听不进别人说的话，平时还会自言自语。高中毕业后去社会闯荡，曾辗转于各省打工，从小到大就两三个朋友。2019年曾因在家殴打其父亲后被迫

警的警察协同送精神病医院治疗，入院8天后的凌晨从精神病院二楼搞断铝合金窗，用床单挂下去逃出至舅舅家，再自己要求出去打工，父亲从那时起对其不再联系，各自安分，自生自灭。后在某市从事临时剧务群演等工作，2020年5月31日因债务纠纷将其招工人孙某某捅死。

5. 疾病史：杨某父亲反映其有精神病，并于2020年11月10日经某市第二人民医院鉴定该犯为人格障碍（拘禁型）。其他身体健康状况无殊。

二、改造表现及分析

（一）改造表现

杨某2022年7月18日入监，入监时坐着轮椅，不说话不能独自行走，生活无法自理，不配合治疗。起初的2个多月不吃饭，安排罪犯给其喂食也拒绝进食，需要依靠输液维持生命。需要由监狱安排的2名罪犯24小时给其贴身陪护。对于陪护罪犯的示好杨某时常不接受，特别是组织理发、搀扶上厕所、喂饭等时机，一度反抗较为激烈，且会表现出咿咿呀呀骂人的样子，还朝陪护罪犯吐口水，将尿不湿扔在陪护餐桌上等。对监管民警不理不睬，邀请法律、心理专家等前来辅导，精神科医生前来问询，一律缺乏正常的表现和回应，给监管安全带来极大的不便和隐患，给教育矫治造成较大的困扰。

（二）分析评估

1. 主诉和个人陈述

（1）主诉：因该犯无法正常交流，从经常性的喃喃自语中，陪护偶尔听见其嘴巴里说出貌似“想死”两个字。

（2）个人陈述：无

（3）观察和他人反映

在同犯眼里该犯性格比较孤独，从来不与他人说话，对其陪护不信任，经常无故朝陪护吐痰，陪护为其更换尿不湿时，故意将大便涂在陪护手上，或者将陪护抓伤。

分监区民警反映，该犯对新环境持较高戒备心态，不愿吃饭，无法与人沟通，没法参加劳动、日常流动靠他人搀扶或坐轮椅推行。在他人搀扶时，较为抵触对其身体接触，会发出低声吼叫。会吐口水在饭菜中，有时会舀一勺饭菜在自己头上，行为完全异于常人。会喝自来水，并有较多次随地大小便的情况，只能靠同犯对其进行擦拭、

清洗。

（4）初步印象：

a. 身体状态：身高约 175cm，体重约 70kg，前期医学检查身体无异常。

b. 精神状态：经常低垂着头，衣衫褴褛不扣扣子，不会自我打理，不愿穿衣和理发，随地大小便，微闭双眼，手部弯曲手指成爪形。孤僻不愿沟通，对陪护有抵触，表现情绪暴躁，有攻击倾向，听不懂喃喃自语的是什么，行为怪异，疑似精神障碍，也怀疑是逃避，或较强的自我保护意识。

c. 社会功能：入监后从不与民警、他犯交流，经常向其他罪犯吐口水，挑衅，行为退化。入监开始长期躺在地上或床上，无法站立，大小便都通过尿不湿。不配合分监区理发，输液，多次将理发的陪护抓伤，无故不吃饭不洗脸。

2. 心理测评情况

省局罪犯心理危机预警平台 COPA 测评情况显示：同情心较差，有点冷酷无情，心肠较硬，不轻易被感动，缺乏责任感，比较不近人情。提示不太胜任较复杂、应变能力要求高的任务，一旦发生事件，后果可能会很严重，比较固执己见，改造难度较大，建议培养同情心和爱心，增强责任感。

省局罪犯危险性评估情况：

（1）静态评估自杀、脱逃危险中度、暴力危险低度。

（2）动态评估自杀、脱逃和暴力危险极高。

3. 鉴定结果

入狱后于 2022 年 10 月 31 日，经某市第二人民医院鉴定为既往患有人格障碍，目前为拘禁反应。

4. 评估与诊断

初步诊断：人格障碍、拘禁反应。

诊断依据：

（1）2020 年 11 月 10 日衢州市第二人民医院鉴定该犯为人格障碍（拘禁型）。

（2）该犯爷爷、母亲过早离世，姐姐也在其读书时期意外离世，对其身心造成不小的打击。缺乏亲情关怀导致从小孤僻独立，几乎没有朋友。监狱多次联系其父亲过来会见，其父亲多数以身体不适为由推脱。

（3）杨某入监后因生活无法自理，对陪护的日常护理毫无感恩之意，时常无故吐口水挑衅，还将自己粪便涂在陪护手上或有抓伤陪护的行为。

（4）杨某判决后病情加重，可能系心念俱灰，求死抗改。日常不时呢喃自语，民警与其交流时经常发出咿呀怪声，发出的声音无人能懂，但陪护反应该犯私下里貌似会说几句普通话，或者挑衅陪护时偶尔会说几句稍微清晰一些的脏话。

鉴别诊断：杨某在监狱医院收治入院后，多

次外出送诊，未发现器质性的病变。根据病与非病三原则，其异常表现主要因被判刑入狱导致，由具体事件引发，入监前受家庭环境和教育影响性格脾气不好，相对暴躁，未发现自知力和幻觉问题，基本排除精神病性问题。日常无法沟通交流，发现时常无故哭泣和喊叫（有时夜间喊叫更加频繁），较长一段时间处于木僵样状态，情绪低落，社会功能受损严重，存在抑郁症状。根据杨某丧失行动、说话能力，精神痛苦，无法确定其症状是否故意制造，临床医生不能用神经系统疾病或其他一般躯体疾病更好的解释，结合相关医院曾经鉴定人格障碍结论，咨询师以人格障碍、拘禁反应和疑似心因性转换障碍开展针对性矫治。

5. 矫治难点

（1）生活无法自理。入监后，杨某一直躺在床上不会说不会走，生活无法自理，依靠喂食、输液维持生机。

（2）诉求无法明确。杨某不说话不书写，监狱民警、驻地专家、杨某亲属等与其谈话，始终不得回应，无法明确其内心真正的诉求困难。

（3）精神无法确定。多次邀请精神科医生鉴定，杨某全程保持缄默或怪叫，只能根据其入狱前的诊疗鉴定和当下改造表现，推测可能系人格障碍、拘禁反应。

（4）帮教无法开展。杨某将母亲喝农药自杀，姐姐车祸死亡的事都归咎父亲，加上杨父曾送其至宣城精神病院治疗，后跳窗逃跑，与父亲关系不好，亲情帮教无法有效开展。

（5）疏导无法确认效果。因无法明确杨某心理精神情况，只能依据推定强行矫治，一定时期内难以评定教育矫治效果。

基于以上难点，我们攻坚组综合评定认为，该犯的矫治核心是识别失语症，尽快促进恢复语言沟通能力、生活自理能力和生产劳动能力。攻坚的重点是调整杨某对判刑的认知，理解并接受法院判决，接受服刑改造。危险点是做好杨某防脱逃防行凶防自杀监管安全、个人身体健康和人格矫正。我们坚定在前期做好“一言堂”，强行灌输教育引导工作的信心和决心，不管多久，关键一定要先突破杨某语言恢复关。

三、教育矫治过程

（一）确定矫治目标

1. 近期目标：让该犯放弃绝食，开口说话，独立行走，基本生活自理。

2. 远期目标：能参加正常服刑改造，并帮助树立正确的世界观、人生观、价值观。降低心理防御，促进认罪服法，积极服刑改造，成为遵纪守法、文明懂礼，向善向上，对社会有益的人。

（二）制定矫治方案

鉴于以上分析，结合监狱工作实际，对该犯矫治遵循“政治攻心、法治正心、情感暖心、矫治塑心”四心并举，坚持“监管-治疗-教育-矫

治”相结合，综合运用教育矫治方法，制定以强灌输教育增强法治观念，积极解难帮困推进暖心破冰，药物配合治疗确保安全管控，主动矫正认知强化改造信心“四位一体”的教育矫治措施，采取政治法治教育先行引路，真诚关心帮助跟进暖化的方法，综合运用认知行为疗法、精神分析、家族系统排列等技术，塑造优良教育矫治环境，帮助犯罪端正动机放弃抗改行为，克服恐惧建立人生信念，主动服刑提升改造质量。

认知行为疗法在全世界范围内被普遍应用于心理治疗和压力管理中，是认知疗法和行为疗法的结合，不关注我们的睡姿，也不剖析我们的过去，更不解梦，而是基于心理学和认知科学的心理治疗方法。它通过改变不良的思维模式和行为习惯，帮助患者管理和减轻心理压力、情绪困扰和其他相关问题，包括信息加工、情绪调节和认知矫正等方面，让我们更好的觉察自我，使我们在感知、思考、行动的时候能准确的发现自己，让我们指导自己、他人与外界环境是怎样相互作用，相互影响的综合性的心理治疗方法。

精神分析疗法又称为精神动力学治疗，通俗的讲，就是运用自由联想、梦的解析、移情、解释等一些技术，寻找患者一个症状背后潜意识的动机，然后通过分析治疗使患者意识到潜意识当中的症结所在，了解症状的真正意义，从而使这个症状消失。适用于焦虑抑郁，强迫，PTSD等心理障碍，人格障碍，夫妻关系不和亲子关系紧张等婚姻家庭问题，毒瘾赌瘾性瘾网络瘾等过度使用药物或成瘾性行为问题，疼痛性、自闭症、心理因素所致无法解释的疾病等身心疾病问题。

催眠目前还没有一个唯一被公认的定义，通常催眠治疗是指：运用放松技术，促进潜意识打开，通过语言引导和暗示，让患者提升反应能力，从而短暂的从周遭环境中脱离出来，转移思维，放松精神，改变所处的状况。

家族系统排列是后现代心理学的一种家庭治疗流派，其工作方式是由团体参与者代表当事人及其家庭成员，在一个团体治疗的场域内把当事人及其家庭的深层情绪、内在冲突和家庭成员的互动关系呈现出来，透过观察代表之间的相对位置，心理距离和深层感受来探索个人潜意识和家族系统动力对一个人的生命所产生的影响。

一是塑造法治环境，转化思想。专门病房管控，陪护罪犯贴身防护，防止安全问题。医生和管教民警专人负责，做到身心兼治兼管。评矫中心、监区和分监区管教民警前往杨某病床前讲解刑法，解读法律常识，二十大精神等，通过法治学习，政治教育，纠正其错误的思想观念，逐步建立起对法律的敬畏，对民警的信任，认罪服法。

二是营造改造环境，建立规矩。结合该犯身体情况，在明确告知监狱服刑改造要求的基础上，对其常态化开展生活能力康复训练，通过语言激

励和陪护罪犯协同，帮助解决改造生活中的困难问题，严格作息，使其明确改造规矩，防范和祛除装疯卖傻侥幸心理，预防诈病，自主适应监狱的改造环境。

三是打造治疗环境，维护健康。开展常态化心理和精神诊疗，药物控制配合生命教育、正念、内观语音播放，强化珍爱生命意识，促进身心放松，潜移默化中培养良好心性。待恢复沟通交流后，探索深层潜意识，探讨如何通过个人努力改变家族命运，降低自伤自残、行凶报复和脱逃的可能性。

（三）矫治过程

1. 第一阶段：运用认知行为治疗法，帮助接受判决，放弃抵抗，服从改造。

（1）成立监狱攻坚小组，做好政策法规宣讲。根据监狱主要领导指示，成立由分管改造领导任组长，评矫中心、刑罚执行负责人等9人组成攻坚小组，并邀请警院心理学教授邵教授、省二女评矫中心鲁主任等进行督导，经过面见和分析，认为诈病的可能性大，遂制定24小时盯控观察、监控视频录音录像取证、牵手拖腿试练等“一人一策”针对性措施。并咨询驻地律师事务所等相关法律机构，将案件判决的法理逻辑及时反馈给杨某，强调判决合规合法性。同时每周为杨某单设政治、法纪教育课堂，由分管梅警官给其宣传学习宪法、刑法等法律知识，播放党的二十大、二十届二中、三中全会精神以及习主席系列讲话电视，宣传党的方针政策等，不因其特殊情况耽搁政治改造。

（2）指定专人包管包教，做好建规立矩工作。将杨某关押至橡皮房，医院中队长詹警官亲自分管，管教民警兼心理咨询师梅警官包管包教，陪护罪犯全天候陪护、协同监督管理。民警秉持合法合理合规的原则，每周一三五半小时跟杨某强调监狱监规纪律要求和人性化改造现状，对其有不配合理发、绝食或者挑衅陪护碰触监管底线行为时，分监区及时对其进行医疗束缚控制，强制理发、输液、训练，并对执法进行全程录音录像，让其明白分监区执法依法依规，对触碰违规行为零容忍，就算诈病也不依不饶，持之以恒陪着“玩”一段时间，务必让杨某明白软抵抗没有用，只有好好改造才是唯一出路，强化监规纪律意识。

（3）严格落实各项制度，做好规范行为养成。将杨某抬到学习大厅，要求参加每周的集体点评和行为规范学习会。每天组织杨某完成“三个一小时”训练：即让杨某背上十字架康复训练器材，带到院子里进行站立、行走等康复训练一小时，不让一直躺着导致肌肉萎缩退化，让其对分监区执法有敬畏之心。运用医疗约束带保护性约束一小时，作为杨某不配合治疗和改造的警戒威慑，同步教育要接受警官的改造安排，接受

陪护的善意照护,不得无理取闹。然后聆听治疗暗示音视频一小时,主要是生命教育音视频,全力教育引导杨某重塑三观,重构认知,重建希望。

(4) 尽快安排就医诊治,排除身体器质病变。入监即两次安排外送至驻地三甲医院检查身体,排除杨某存在的器质性身体病变,确认无殊后,邀请驻地院校、医院和机构的心理专家进监进行诊察,指导和干预。其中人民医院的心理专家陈某还采取了语言和揉捏双臂的形式,引导其接受判决,服从改造。精神科专家依据眼眸改造表现开具针对性医嘱,做好精神异常药物治疗,稳定杨某情绪,降低其自杀和行凶暴力风险。之后每三个月安排一次身体健康体检,确保各项指标正常,安排四肢运动练习,防止肌肉萎缩,安排心理干预,提升心理健康水平。

(5) 领导不时看望慰问,做好暖心融冰工程。每周都有监狱领导、杨某监管区领导、分监区领导和指派的心理咨询师前往探望、慰问杨某,根据攻坚转化组的分析评估情况,“自说自话式”跟其强调监狱的人性化改造现状情况,督促其放下芥蒂和防备,接受判决配合改造。根据医嘱不时给杨某特批营养餐,改善伙食,及时告知监狱优惠政策的底线和改造他的耐性毅力,改善警囚关系,松动可能的对抗情绪和戒备心理。精心挑选责任心强、有爱心有耐心、性格脾气较好、改造表现俱佳的16名罪犯分4批次24小时贴身照护。多次邀请其父亲和叔叔来监宽慰劝导和配合矫治。举全监、全家之全力,以超出亲人般的照料力度温暖其心灵,融化其内心的坚冰,从而感受美好,懂得感恩。

(6) 导师常态辅导教育,做好不良认知调整。从每半月一次,到每月一次,再每季度一次累计16次邀请心理学专业民警咨询师前往杨某病床前,分享类似的罪犯矫治案例,分析可能存在的绝对化、糟糕至极、过分概括化等不良认知,指导调整不良认知的方法,引导区分不同角度、不同时间、不同对象看待问题和做好自我情绪管理的方法。细微观察,每当发现杨某出现的可能是正向的反应时,做到即时反馈,充分肯定他的配合努力等,正向强化,以极大的耐心和毅力矫正杨某不合理认知。

经过第一阶段三个月的行为认知干预,杨某已经放弃了绝食,开始主动进食,这是可见的巨大进步。但此时杨某的语言沟通和行走能力依然没有得到恢复,起居、洗漱等生活依然无法自理。

2. 第二阶段:精神分析和催眠治疗,帮助罪犯珍爱生命,接受善意,参与改造。

(1) 驻地专家教授助力,矫塑重构身心。先后6次邀请驻地院校、医院、机构的知名心理专家、教授等14人次来监为杨某开展心理矫治,通过4次开展发展心理学常识讲解,依据心理发展各个阶段的特点,结合对杨某成长经历中历次

经受母亲、爷爷和姐姐异常死亡的分析,指出其可能存在的心理创伤,需要接受的心理矫治,劝导其接受心理治疗。10次分别通过正念放松身心,找寻对生命的认知和感受,体验生活的美好。利用空椅子技术认知解离引导正确面对亲人的离去,引导宣泄压抑的情绪,年龄回溯催眠引领心灵成长等,疗愈可能的心理创伤,对杨某身心进行重构。前后解除杨某的肢体,明显感受到杨某双臂的肌肉更加放松,陪护反映其情绪逐步变得稳定。

(2) 营造良好催眠环境,构建美好未来。国庆、春节等长假节日期间安排陪护罪犯在其周边开展娱乐活动,利用各种欢快的氛围影响其顽固、封闭的心理状态。鼓励陪护主动和杨某“单向”谈话沟通交流,鼓励杨某假如无法开口,可以多用动作和肢体语言表达心中所思所想、内心期盼,也可以提供纸笔给其书写。评矫中心依据杨某的改造表现,从幸福心学等平台选用或录制共计21节灵魂(生命)教育课程,供杨某在静卧休息或教育时间循环播放,潜移默化中帮助其矫正对生命、生活的看法。通过医生查房、领导巡查等间隙,设计“不经意间”讲述“某某罪犯认罪服法后一路顺畅的改造故事”“某某重型犯刑释后的创业故事”等,影响和构建杨某对未来美好生活的画面构想,提升改造信心。

(3) 省局专业团队攻坚,实现精准突破。2024年2月省局教育改造处雷成宏副处长带领的由史金芳、章永仁、杜正洲、韩华、卢娴华等组成的全省监狱系统心理矫治专家团队来监助力开展攻坚转化行动,通过面见观察,肢体诊察,调整用药,开具针对性医嘱等手段取得明显成效。尤其在对症用药葡萄糖酸钙过程中附带心理暗示的方法综合施治,邀请专家配合开具药品,并在注射过程中,通过医生和民警对话“这是进口最好的药物,注射后如果病人能感觉到嗓子有发热的感觉,就一定会恢复语言功能,可以开口说话了,并且能恢复下肢力量,行走功能也会得到快速恢复的”等聊天暗示,在经过3次对症治疗、2次住院共计61天的重点诊治后,有效突破了治疗和矫治的瓶颈,杨某开始逐渐开口说话,在医院住院期间逐渐下床尝试并做到独立行走,机体功能基本康复。而且经过陪护的精心照料,做到自己洗漱和清洗衣物,基本生活做到自理,并在出院回到监狱后,几次跟罪犯、民警表达想要参加生产劳动,争取加分减刑,遂率先安排杨某在老病残监区开展简单的手工劳动,稳定后再逐步过渡到正常生产监区。

经过近两年时间坚持不懈的积极干预,对杨某的教育矫治成效实现了由量变到质变的重大突破和飞跃,杨某恢复语言功能,行动能力,和基本生活自理能力,由监狱医院调动至老病残监区,待改造一段时间和心理精神疾病鉴定后,视情将

其投入正常强度的服刑改造监区。

3. 第三阶段：运用家族系统排列和沙盘治疗，帮助重塑三观，明理守信，完成改造。

当下杨某已经基本正常服刑改造，但治疗成效还不够稳定，有可能出现退化、反复等情形，需要巩固矫治一段时间。拟运用家排和沙游两项活动，帮助正三观，固疗效。

（1）运用家族系统排列赋能身心发展。杨某已经基本康复，做到生活自理，能正常沟通交流，继续进一步做好巩固治疗工作。安排心理咨询师与其探讨海灵格的家排，探索家庭发展能量，促进其端正三观，增强责任，探寻赋能改变命运的源动力，进一步促进其积极改造。

（2）运用沙盘游戏治疗强化认知能力。一个人没本事，犯重罪，基本的起因是认知水平太低，能够时常反思自己，懂得改变自己，遵纪守法，是一种久活的能力。沙盘游戏是提高认知觉察康复训练很好的方法手段，康复阶段沙游，可以在轻松允许的环境中呈现真实的自己，觉察自我，探索内在，不断提升杨某自我觉察、认知能力。

四、教育改造成效

（一）身心健康趋于稳定

通过两年多的的矫治，杨某精神状态极大好转，情绪日趋平稳，不再向陪护、医务、民警对抗“找碴”，攻击性明显减弱。体检发现杨某身体各项指标均趋于正常状态，目前能开口说话，正常行走，无需陪护帮助下能自行完成洗澡，整理内务，清洗衣服等，并能进行简单的手工劳动。

（二）监管安全风险降低

该犯已连续一年多未出现自伤自残、绝食的现象，给其理发、剪指甲时也会予以配合，再未有吐痰攻击或者挑衅他人的现象。危险性评估结果脱逃、行凶和自杀三项均从极高危变为中低度危险。

（三）改造态度积极向上

该犯经过治疗后能进行日常生活中基本的沟通交流，并且在交流中向不同的对象，多次表达要积极改造，通过生产劳动换取考核加分，进行减刑，早日回归等想法意愿。跟踪发现杨某除了相对内向不够主动外，改造情况基本正常。

（四）外界反映表现良好

他犯反映：杨某近期改造表现基本正常，能和他犯做一些交流，表达想参加劳动加分减刑，也会讲住院期间一些事情，做到自己上厕所、洗脸、洗衣服等，被子也能叠，没事的时候坐在床

边，就担心自己做不好，有压力。民警反映：杨某回监后能严格按照作息时间参加活动，和民警交流基本正常，吩咐联考包夹加强关注。杨某目前个人生活自理，多次向民警反映要参加劳动改造，主动了解怎么争取加分减刑等，但对劳动不太了解，忧虑做不好，压力大。

五、案例思考

（一）树立矫治信心是治病救人的思想基础。

杨某入监表现情况特殊，监狱不少民警从未见识过，而且矫治持续时间长，成效体现不够快捷不够明显，其间也引发部分人员“教育矫治这样的罪犯是否有效？”“投入那么多时间精力在这样的罪犯身上是否值得？”等质疑。攻坚组不管罪犯的异常行为多久，部分人员想要放弃对其治疗等冲击，坚持教育矫治，最终用实效证明了教育矫治是真的可以治病救人，是胜造七级浮屠的公德事。

（二）发挥团队合力是创造奇迹的动力源泉。

矫治这样的罪犯难度显而易见，单靠个人的力量，就是技术再强的老师也未必能奏效。之所以取得当下显著的成效，完全依靠团队手挽手、心连心、齐头并进，相互交替接岗的力量所造就。只有团队才有足够的耐心、勇气和毅力承受住如此高强度、高难度的案例考验。

（三）实施综合矫治是提升效果的关键之策。

教育矫治的方法技术很多，对于不说不看不走不动，生活无法自理，存在诉求无法明确，症结难以识别，亲情关系恶劣帮教无法开展，矫治成效难以确认等难度的顽固危险罪犯的矫治，只有多种技术手段综合运用，长期坚持单向灌输不气馁，多方寻求帮助指导精准施策，才能起到更好的效果。

（四）持续康复训练是预防复发的重要保障。

杨某矫治取得一定成效并可以开展简单的手工劳动，但仍存在人格障碍，性格孤僻自闭，不会主动与他犯交流等问题，面对逐渐加大的劳动强度和可能遭遇的各类困难问题，存在倒退逆行风险，需要继续采取“服药治疗+关心帮助+沙游巩固”的策略，制定长期治疗方案，防止精神障碍的复发。

（责任编辑：史金芳）

茶疗愈心 祛除暴戾 一例高度焦虑暴力罪犯的矫治个案报告

李华 傅旻

（浙江省长湖监狱 浙江湖州 313000）

一、基本资料

（一）基本情况

刘某，1989年出生，小学文化，已婚，2021年因敲诈勒索罪，聚众斗殴罪，寻衅滋事罪，开设赌场罪被判有期徒刑8年，于2021年4月入监，属涉黑涉恶罪犯，刑期至2027年8月。

（二）成长经历

1. 家庭环境。刘某出生在一个四口之家，父母是屠夫，有一个比自己大8岁的姐姐。刘某笑称自己从小喜欢打架可能与父亲“杀气重”有关。记忆中，父亲脾气大，教育方式简单粗暴，以打骂为主。相比之下，母亲却对他十分溺爱。小学毕业时，刘某曾沉迷网游，长达2个月闭门出门。母亲虽感无奈，但仍准时把一日三餐放在门口，确保他不挨饿。

2. 学习经历。小学一、二年级时，刘某学习成绩较好。但由于父母经常吵架，父亲总是动手打母亲，每当此时他就会出走逃避，慢慢演变成三五天不回家。正因如此，他结识了村里一帮同龄的朋友，并经常与同学或邻村小孩打架，学习成绩也一落千丈。父亲认为他是练武材料，小学毕业后，送他到武术学校学习，后因吃不了苦提前退学。三年的习武经历，无形中强化他“用拳头说话”的观念。

3. 社会阅历。退学后，刘某一直游手好闲，游荡社会。后来，通过朋友认识了当地的黑社会头目，参与收取保护费，讨债要账、打架斗殴等活动。2011年，因聚众斗殴罪被判处有期徒刑3年4个月。出狱后，刘某吸取教训，有所收敛，后在朋友的帮助下开始涉足经营棋牌室、酒吧、KTV等娱乐场所。这段时间里，刘某每天沉湎于打牌赌钱、喝酒唱歌，过着昼夜颠倒、花天酒地的日子。2018年，在父母的劝说和朋友的介绍下，与在KTV上班的王某谈恋爱并结婚。

二、改造表现及分析

（一）改造表现

刘某习惯自由散漫，放纵享乐的生活，入监后难以适应服刑生活，觉得监狱生活条件差，行为限制多，劳动改造苦，事事不顺心。近半年来，感觉自己内心如有一座即将喷薄而出的火山，甚至一度处于精神崩溃的边缘，流露出

“活着没意思，不如死了轻松”消极言语，多次发生违规违纪行为，被监区列为危险犯。

1. 同犯关系紧张。刘某性格敏感多疑，说话江湖习气重，日常交往中，总怀疑他人故意针对自己，容易与他犯发生矛盾。如2021年12月，因生活琐事，与罪犯刘某争吵，进而发生肢体冲突。

2. 劳动改造受挫。刘某从事缝纫机工岗位，由于腰部曾有砍伤，久坐不动容易引发疼痛，多次强烈请求分监区调换轻松岗位，未果之下，对民警产生敌对情绪。

3. 家庭出现裂缝。刘某妻子在酒吧当收银员，经常要上夜班。有段时间，刘某多次拨打妻子亲情电话均未接通，因此怀疑妻子出轨，十分恼怒。后来，妻子发短信解释说手机坏了，情绪才有所好转，但仍不相信妻子，多次主动提出离婚。

4. 内心暴躁不安。刘某性格暴躁，遇到一点不顺心的事就情绪激动，大发脾气，曾多次向监狱申请宣泄，但平静一段时间后又怒火重燃，难以控制。如2022年12月，刘某在生活小组内以脚踢柜子，手扔水杯，砸凳子的方式发泄不满。

（二）分析评估

1. 心理评估。2023年9月，对刘某开展心理测试。COPA-PI结果显示P4（从属）、P5（波动）、P6（冲动）、P7（戒备）、P8（自卑）、P9（焦虑）、P10（暴力倾向）、P12（犯罪思维）等8个维度为较高分或高分；SDS抑郁自评量表测试结果为58分，轻度抑郁；SAS焦虑自评量表测试结果为71分，重度焦虑。

根据ICD-10(F41.1 F60.3)标准，刘某诊断为广泛性焦虑障碍及冲动型人格障碍。

2. 心理分析。结合成长经历、改造表现及心理测试等信息，对刘某进行综合分析研判如下：

（1）身份角色转变慢，有适应改造问题。刘某长期混迹社会，曾是黑社会的小头目，受黑社会亚文化影响，言行举止不自觉流露出崇尚暴力、唯我独尊、江湖义气、及时行乐的习气。面对监狱严格管理和绝对服从的要求，刘某不仅未能转变自己的身份意识和行为模式，甚至产生逆反心理，难以适应服刑改造生活。

(2) 情绪调控能力差,有严重焦虑症状。从神经系统类型分析,刘某易兴奋,不容易抑制,属强而不平衡型,相当于胆汁质性格。从实际行为表现看,刘某情绪波动大,容易受外界环境支配,面对困难挫折明显欠沉着冷静。这种性格特点,叠加适应障碍,是导致他产生严重焦虑情绪的主要原因之一。刘某自述:

“在外面时,我碰到事情也经常烦躁,但和朋友一起喝顿酒唱个歌,睡一觉就好了。在监狱里只能憋着,没办法发泄,时间一长,感觉自己要爆炸了一般。”

(3) 自我效能感低下,有自暴自弃念头。刘某表面强悍,内心实则自卑,不信任妻子,实为不相信自己。与其不断担心妻子出轨,内心受尽煎熬,还不如主动离婚,让自己解脱。由于刘某是涉黑罪犯,每月计分考核受限,改造动力严重不足,多次流露出躺平摆烂,不想劳动的念头。他曾直言不讳地表示:“在我眼里,严管禁闭算个啥,要不是为了每个月的亲情电话,我情愿被高度戒备,也不愿干活。”

(4) 多疑猜忌心理重,有强烈攻击倾向。刘某涉足开设赌场等违法犯罪活动,必须时刻保持警惕,对周边风吹草动都极为敏感,以规避他人举报或公安机关打击。这种生活方式,导致他内心深处极度缺乏安全感,对他人缺乏基本信任。日常生活中,刘某如同一只战斗的孤狼,谁多看他一眼,都会怀疑对方对自己存在敌意,从而引发不必要的误会和敌意。正因此,使得他容易与他人发生矛盾冲突,产生人际关系障碍。

三、矫治过程

整个矫治过程,主要采用焦点解决短期治疗和“茶疗愈心”矫治项目两种方法。焦点解决疗法相信人本身拥有解决问题的能力,把治疗焦点放在探讨问题不发生时的状况,有助于帮助刘某发掘自我潜能,提升改造信心,实现短期咨询目标。“茶疗愈心”矫治项目将茶叶保健、茶艺仪式、茶道精神有机融合,在帮助罪犯缓解消极情绪、改善社交功能、提升心理幸福感等方面有着良好效果,有利于促使刘某祛除暴戾,身心和谐,达成长期矫治目标。

(一) 建立信任关系,消除标签效应

2023年9月,刘某应监区民警要求,前来第一次咨询。第一眼见到刘某,他眉头紧锁,黑眼圈严重,面部肌肉似乎都扭曲变形。在讲述完自己的咨询需求后,他直接问:“大家都说我脑子有问题,是不是真的啊?”

面对这样的疑问,咨询民警运用具体化技术,引导刘某详细谈论最近的感受。在整个对话过程中,咨询民警展现出专注的倾听和恰当的共情,为刘某提供一个安全、理解的倾诉空间。期间,在刘某抱怨涉黑罪犯减刑假释收紧

时,咨询民警以“孙小果纸面服刑案”为例,简要介绍政策出台的社会大背景。谈到这个话题,刘某的话匣子一下打开了,主动谈起自己的人生经历,改造的思想变化……

第一次咨询结束时,为避免“标签效应”,咨询师明确告诉刘某既没有强迫症,也没有抑郁症,只是人的正常情绪周期,而现在的状态恰恰是情绪的低谷期。这打消了刘某的担心,他笑着说:“李警官,我现在心里舒服多了,不想去严管了。”

第二次咨询时,咨询民警在评估分析,找准症结后,与刘某共同商定了近期矫治目标——改善情绪状态,和远期矫治目标——改变暴躁性格。为帮助刘某进一步明确烦躁情绪来源,咨询民警运用具体化技术,协助他逐条梳理自己心中的担忧,列举出了当前最焦虑的五件事:腰伤复发、夫妻关系、小孩抚养、父亲病情、减刑呈报,并确立应对策略。

(二) 运用焦点解决,引导情绪管理

第二次咨询后,刘某情绪状态有所缓和,但1个月后,又出现暴躁压抑情绪,并难以控制,再次主动寻求咨询。

在详细了解近况后,咨询民警采用刻度化提问让其对一个月前及现在的情绪状态进行打分。“1个月前9分吧,现在比之前稍微好些,打8分。”刘某回答。咨询师接着问:“1分的变化是因为什么?是怎么做到的?”“其实我也没做什么,可能自控能力变强了吧。”刘某挠挠头笑着说。

随后,民警肯定了刘某的进步,从看守所、入监队到现在,情绪躁动间隔时间越来越长,程度逐渐有所减轻,相信不久就会消失。刘某一直被焦虑情绪所困扰,认为自己的状态越来越糟,改造信心严重不足。听到民警的肯定,他意识到情况确实如此,由此看到了希望,相信自己原来是有能力改变的。

第四次咨询时,双方开始共同寻找合适的情绪疏导途径,刘某认为视频会见、观看抖音视频、呼吸冥想等方法可能对自己有效果。结束前,咨询民警询问:“你现在的情绪为7分,回去以后,你可以做一些事情,让你的分值降到6.5分,你觉得是什么事?”刘某想了想回答:“给老婆打电话消除疑虑吧。”

接下来的改造中,每当刘某感觉内心躁动不安时,便尝试使用上述方法进行自我情绪调节,乱发脾气行为渐渐减少,夫妻关系也逐渐向好。监区民警对其劳动改造岗位进行适当调整,腰痛情况有所好转,由此形成良性循环,改造之路逐渐顺畅。

(二) 开展茶疗愈心,祛除暴躁习气

为进一步促使刘某转变,咨询民警特别安排他参加监狱的“茶疗愈心”团体心理辅导项

目。该项目每期二个月，10 人左右参加，设计有认茶识人、理器正位、温杯洗尘、摇香润茶、冲泡养成、品茗身受、奉茶分享、结束巩固 8 个单元，每个单元均包括茶道讲解、呼吸训练、茶艺练习及体验分享四个环节。

茶艺练习要求动作沉稳舒缓，有条不紊。初始阶段，刘某总是毛手毛脚，坐立不安，理器正位总搞错摆放顺序和位置，温杯洗尘又不小心把开水洒了出来。分享环节，他略带惭愧而又坦诚地说：“对我来说，茶艺的每一个动作看似简单，实则很难。我这个人性格急躁，动作粗鲁……”

每次团辅活动，咨询民警都会适时强调“静”“慢”“专注”，引导刘某用心观察茶叶的形状、杯具的美感、茶水的颜色、细细品味茶汤的涩、苦、甜和回甘，并由此联想自己的改造生活和人生经历，从中获得启迪感悟。随着团辅活动的进行，在氛围的感染下，刘某渐渐学会如何静下心来，专注于当下体验，在茶艺的美感中，释放情绪压力，与自己的心灵对话。

第七次“奉茶分享”单元，要求每一位成员亲手为同伴泡茶奉茶，而同伴则需叩手回礼。这个过程中，刘某感受尤其深刻，他感慨道：“这是我第一次给别人敬茶，听到大家说‘谢谢’时，我感觉内心特别温暖。出狱后，我要做的第一件事就是给家人奉上一杯茶……”

至第八次结束巩固单元时，刘某不仅能够运用柔和舒缓的动作，有条不紊完成几十道茶艺流程，也开始感悟到茶道的精神内核。自此，刘某冲动急躁的性格发生根本转变，心态变得平和宽容，人际关系大大改善。

四、矫治成效

（一）刘某自评

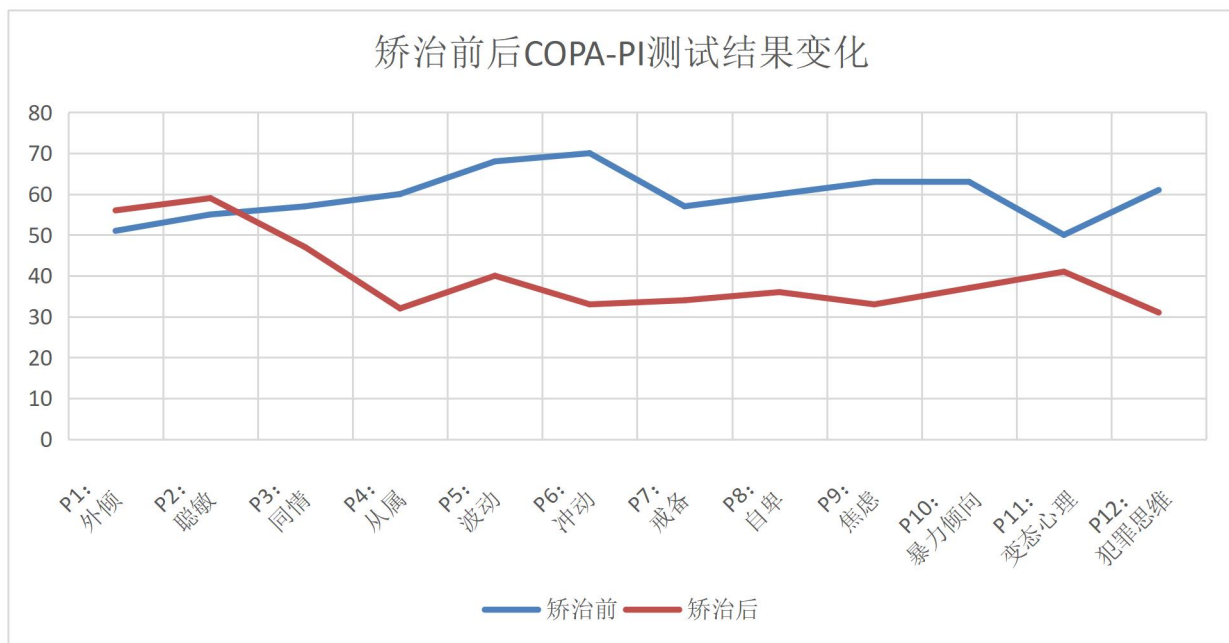
罪犯自我经过矫治，刘某的身心状态发生了巨大变化，情绪稳定性极大增强，焦虑情绪基本消除，人际关系有所好转，改造表现不断向好。刘某在感悟中这样写道：“品茶的过程让我心神安怡，宁静平和，身心得到了极度的舒展，以后会更喜欢喝茶，在茶中感悟人生。”

（二）民警他评

包教民警反映，半年来周某发生了脱胎换骨般的转变，性格变得平和，与妻子关系改善，与其他罪犯相处和谐，很少发生矛盾摩擦，劳动改造踏实，对改造充满希望。目前已符合条件正准备呈报减刑，最近还向监区申请了中秋节的亲情帮教。

（三）心理测试

2024 年 6 月，COPA-PI 测试结果显示，P5（波动）、P6（冲动）、P7（戒备）、P8（自卑）、P9（焦虑）、P10（暴力倾向）、P11（犯罪思维）等 7 个维度降为较低分或低分；SDS、SAS 测试结果分别为 47 分、52 分，均正常，抑郁及焦虑症状消除。



※小结思考

在罪犯心理矫治中，本个案具有较强的代表性，之所以能取得好的矫治效果，有以下几个重要因素：

（一）调动咨询动机，激发改变意愿是基础。

本次咨询，刘某能积极配合，挖掘自己的内心世界，并主动尝试改变，这一点确实难能

可贵。很多时候，罪犯是被民警强制安排过来咨询。这时候，需要心理咨询民警采用适当的方式，激发出罪犯的改变意愿。

（二）积极关注罪犯，建立信任关系是关键。

心理咨询民警既是管理者，又是咨询师，这种双重角色很多时候会带来较大困扰，但如能平衡好两者之间的关系，其实可以化弊为利。心理咨询民警要尽量做到人格上尊重、思想上理解、情感上融入来访罪犯，多多发掘他的闪光点，对建立信任关系有较大帮助。

（三）明确矫治目标，选择合适方法是重点。

本次矫治围绕短期和长期目标，分别主要采用焦点解决和“茶疗愈心”技术，具有较强的针对性。尤其是“茶疗愈心”团体辅导项目，在深受罪犯喜爱的同时，其茶叶化学成分，茶艺仪式流程、茶道精神内核都具有心理疗愈效

果。

作者简介：

姓名：傅旻

毕业于安徽农业大学机械制茶专业，农学学士
浙江省长湖监狱，一级警长，国家二级心理咨

询师

湖州市社会心理学会理事，
中国国际茶文化研究会会员，
湖州市陆羽茶文化研究会理事。

主要研究方向：传统文化在罪犯心理疗愈上的运用。

姓名：李华

毕业于苏州大学教育学院 基础心理学硕士
浙江省长湖监狱，一级警长，国家二级心理咨

询师，

湖州市陆羽茶文化研究会会员
湖州市社会心理学会会员

主要研究方向：罪犯改造心理学。

（责任编辑：史金芳）



（图文无关 图片摘自网络 版权归作者所有）

建构以犯因性评估为基础“三位一体”改造模式的思考

李建森

（浙江省第二监狱 浙江杭州 311100）

摘要：犯因性评估通过科学合理地对罪犯之所以犯罪的各种因素进行分析，并给出针对性的“改造处方”，为后续分类分群分班的精准式教育改造提供了依据，实现从“老三课”到“新三课”、从“学时制”到“学分制”、从“大课堂”到“小班化”的三个转变。精准式教育可以实现对大多数罪犯的有效改造，对效果不明显的少数罪犯则实施重点的项目化矫治。犯因性评估、精准式教育、项目化矫治构成“三位一体”的改造工作闭环模式，推进整体改造罪犯质效的提升。

关键词：改造模式 犯因性评估 精准式教育 项目化矫治 “三位一体”

近年来，浙江省第二监狱认真践行“人是可以改造的”工作初心，立足“监狱既是刑事司法程序末端，更是社会治理前端”定位，坚持科学理念，把握系统方法，用心用力做好改造罪犯工作，在罪犯危险性评估的基础上创新探索犯因性评估，建构犯因性评估、精准式教育和项目化矫治“三位一体”改造工作模式，有效实施罪犯基础性改造、关键性改造和增益性改造等三大改造，切实提高教育改造质效，积极为推动新时代监狱工作高质量发展提供样本和元素。

一、开展犯因性评估的必要性

减少重新犯罪，提高改造质效是国际社会共同面临的问题和挑战，也是我国刑事司法系统的一项重要职责。从我国组织开展的第三次重新犯罪调查情况来看，1997-2001年监狱刑满释放罪犯的3年内和3年内重新犯罪率分别为8.15%和10.32%，与我国1982-1986年监狱刑满释放罪犯的3年内重新犯罪率为5.19%相比，1997-2001年监狱刑满释放罪犯的3年内重新犯罪率增长了57.0%，重新犯罪率不断走高。进入21世纪后，随着我国市场经济的持续深化发展，各种社会矛盾和利益调整更加凸显，在整体犯罪数量不断攀升的同时，我国监狱押犯数量也长期处于历史高位，同时也导致了在一定时期内我国监狱刑释罪犯的重新犯罪率有所上升，这一方面说明我国监狱在罪犯改造质量上仍存在不足，需要大力改进和提高；另一方面，面对押犯构成日益复杂和数量不断增加的新生代罪犯，在罪犯改造手段和方法技术上也迫切呼唤突破和创新。2021年3月召开的第14届联合国预防犯罪和刑事司法大会及其通过的《关于推进预防犯罪、刑事司法和法治：努力实现〈2030年可持续发展议程〉的京都宣言》第37条指出，在监狱促进形成有利于改造的环境，包括根据对罪犯的需要和风险的个人评估，设计和实施有效的对待方案。

21世纪以来，一些省份开始先行探索罪犯改造质量评估、改造难易度评估、罪犯改造需求评估及再犯可能性等评估工作。2015年至2016年，

在司法部监狱管理局的推动下，上海、江苏、浙江等11个省（自治区、直辖市）试点开展罪犯人身危险性评估工作。到2020年，全国监狱系统建立起罪犯危险性评估制度和工作体系。但罪犯改造质量评估、改造难易度评估探索近年来踌躇不前。究其原因，主要有：一是罪犯改造质量评估、改造难易度评估对实践指导作用不明显，因此监狱开展积极性不高；二是评估工作量极大，费时费力。由于罪犯改造质量评估、改造难易度评估涉及评估的项目众多，操作烦琐，且需要专业人员来从事评估工作，会耗费大量的人力物力；三是监狱自评易被外界诟病。罪犯改造质量涉及方方面面，如果没有第三方的参与，监狱“自说自话”即使评估出来，其信效度也很难提高上去，甚至被外界诟病为“行业保护”。由于在监狱警察改造罪犯的过程中已然知道是否困难或容易，但对于为何难改造背后的深层次因素监狱警察无法通过改造难易度得出结论，因此实际对监狱警察改造罪犯难以提供科学性的参考依据。

改造罪犯如同医生对患者进行诊疗，需要做到“对症下药”。罪犯人身危险性评估相当于对体检罪犯给出“健康”“亚健康”和“疾病”结论，而对于疾病仍然没有给出“病症有哪些？”“病灶在哪里？”“病理是什么？”，因此改造罪犯无法以这个“结论”来具体实施，而需依据“诊治处方”来进行。改造质量评估是对监狱过去改造罪犯质量情况的评估，改造难易度评估是对罪犯改造是否困难或容易给出的结论性评估，再犯可能性评估则是对罪犯刑满释放后是否再犯罪的预测，故以上无法解决给“改造处方”的问题。犯因性评估则通过科学合理地对罪犯之所以犯罪的各种因素进行全面分析，并给出针对性的“改造处方”，因此能为后续精准改造提供依据。

20世纪90年代，我国监狱开展罪犯“三分”工作，其中一个重要理由就是监狱根据罪犯类型有针对性地制定类型化的矫正方案，实现因材施教。

教的目的。从实践来看，行为类型化罪犯分类方式的弊端在于分类标准不统一、不科学，难以提高罪犯改造质量。例如，财产型犯罪的共同特点在于以非法占有财产为目的，而暴力型犯罪的共同特点是以暴力为犯罪手段，前者以犯罪目的为标准；后者以犯罪手段为标准。事实上，随着社会生活内容日益复杂化和科学技术的高速发展，新型犯罪层出不穷，在押犯结构发生了重大变化。在这种情况下，行为类型化的罪犯分类方式更像是刑法典给罪犯贴上的行为标签，而不像是从改造需求出发，基于犯罪人格作出的行刑指引。刑法典侧重为侦诉审环节提供依据，针对的是犯罪行为，所以将行为类型化是最便捷的规范方式，而监狱行刑应更关注特殊预防，针对的是犯罪人及其犯罪人格，对行为的分类则离题较远。虽然行为是人实施的，但在矫治视野中行为是标，人格为本，行为只是人格的表征。监狱通过矫治犯罪人格来预防重新犯罪，因此对犯罪人的分类没有必要也不应该沿袭刑法典的分类方式。只有以对犯因性因素的探求为径，以犯因作为罪犯分类的改造标准，才能掌握犯罪人格类型，继而实施针对性矫治。行为类型化的罪犯分类方式未能实现从犯罪行为到犯罪人的视角转变，导致无法满足分类的穷尽性和排他性，从而无法真正贴近行刑实践。很多被划归为同一犯罪类型的罪犯，其行为背后的犯因性因素大相径庭，而很多类型间隔很远的罪犯却共享同样的犯因性因素。因此，无论是当前理论探索，还是过去历史实践，都证明对罪犯实现精准改造需以开展犯因性评估为前提。

二、实施犯因性评估的可行性

有效矫治的前提是提高针对性，需要准确识别罪犯主要犯因，才能有的放矢、对症下药。如果没有针对罪犯的犯因，采取粗放的“大一统”模式，矫治的效果就难以提高上去。如果识别并围绕“犯因”对罪犯进行改造，从犯因中找出矫治的着力点，制定有针对性的矫治方案，即以犯因性罪犯分类取代过去行为类型化罪犯分类方式。犯罪学 and 心理学表明，罪犯的犯因性因素包括以下两个方面：犯因性个人因素（生理因素和心理因素）和犯因性环境因素（家庭因素、传媒因素、经济因素、制度因素等）。

他山之石，可以攻玉。2017年，美国司法部矫正研究所公开了《刑事司法体系中的循证矫正》（编号026917）文献著录，确立了有效矫正的八原则，分别是：风险评估原则、犯因性需要原则、响应性原则、增强改变动机原则、实践技能培训原则、增强正强化原则、引入社区持续支持原则、测量相关过程和实践以及测量反馈原则；建立了矫正项目效果评估制度，特别是对矫正实践的核心要素进行评估，分类别、分重点开发并实践矫正项目（根据罪犯的不同需要，一般

将矫正项目分为认知行为矫正项目、情绪控制项目、人际交往技能项目等不同的类型）；系统的矫正项目评估结果（即证据），不仅影响犯罪矫正的政策制定和矫正资金的获得，还影响刑事司法制度改革。

对罪犯的犯因性问题追寻是矫正学的核心内容，但犯因分为不同层次，要作为罪犯分类标准和矫正方案的靶点，必须同时满足两个条件：一方面它必须是一种系统性原因、深层次原因，它向上表现为各种犯罪的直接原因，向下则深植于社会土壤。强调犯罪原因的系统性和深层性意味着，必须从社会结构、经济、文化、政治、法律等宏观层面入手去观察，必须将微观的犯罪个体行为与宏大社会背景相联系，这样才能探究到真正的犯罪原因。另一方面它须与监狱实践中的改造方式建立起对应式的紧密联系。监狱的基本改造方式就是监管改造、教育改造和劳动改造三大手段，教育改造的“三课教育”、亲情帮教、文化熏陶、社会帮扶尽管是具体化、有限的手段，但可以针对犯因特点进行精准式组合来满足罪犯不足的改造需求，而对极个别特殊犯因的罪犯需要强化针对性的项目化矫治，这样以绝大多数的精准式教育和极少数的项目化矫治综合来实现“供需平衡”。

对犯罪人犯罪问题的理解及处理必须建立在对犯罪人的科学认识的基础上。改造罪犯需要建立在引发罪犯犯罪问题的差异性、多样性的前提下，而这从根本上决定着改造罪犯的科学性和有效性。每一名罪犯都是特定的个体，他们的成长经历、家庭背景、文化程度、心理结构和行为特征互为不同，犯罪的因子也各不相同，其教育、矫治的需求存在明显的差异，因而对罪犯的改造必须真正做到“因人而异”。问题是不同罪犯个体改造的差异具体体现在什么方面？就罪犯群体而言，有哪些相同的内容，这是教育和矫治罪犯的基点。而确定基点，离不开对罪犯的犯因性因子和矫正需求的精确评估，找出罪犯个体的差异之处。监狱对犯因差异性的比较分析，就是要梳理清楚哪些是罪犯的个人原因，哪些是其家庭的原因，哪些是社会和被害人的因素，只有这样监狱才能在改造罪犯和帮助他们修复家庭等方面发挥积极作用，对社会治理因素等方面发挥建设性作用。监狱是刑事司法的末端，更是社会治理的前端，立足“两端”才能更好发挥监狱应有作用。浙江省第二监狱借助高校、心理科技公司等力量，全面搜索关于犯罪与重新犯罪原因的研究及关于风险评估因素的研究，为脑波、量表因素及维度的确定提供理论依据，同时通过1年多时间对经验丰富的监狱警察和专家进行咨询，对3678名罪犯进行调查或访谈找出引起男犯犯罪的各种因素，以罪犯可验证结果为因变量，以形成行为史、心理及行为模式、社会认知偏差和不良社会

关系、家庭婚姻环境、学业与职业情况、成瘾与依赖情况、风险生活方式为自变量，对变量评估得分进行标准化转换，构建回归模型，结果表明自变量可以解释 61.4% 的变化原因，模型拟合优度良好。基于此论证，监狱形成心理及行为模式、社会认知偏差、形成行为史、不良社会关系等四个大相关因子，风险生活方式、家庭婚姻环境、学业与职业情况、成瘾与依赖情况等四个中相关

因子（见图 1）的 8 个一级指标和 25 个二级指标（见附件 1），保证编制的犯因性评估量表既符合理论架构，又符合男犯监狱的实际。2024 年以来监狱按以上因子对 197 名新犯作了犯因性评估，罪犯相互间的犯因差异很大，评估后平均每人给出 8 条矫治意见和 6 条干预建议，效果良好。



图1 犯因性评估八个相关因子

三、建构评估、教育、矫治“三位一体”改造模式的思考

评估是手段，是为后续监狱对罪犯的管理、控制，或者教育、矫治服务的。目前全国各监狱已开展的危险性评估解决的是罪犯的人身危险性，就是按“管得住，跑不了”要求监狱有效地做好罪犯日常管理、控制工作。犯因性评估解决的是罪犯的改造“处方”问题，是在“管得住，跑不了”基础上，监狱针对性做好罪犯教育、矫治工作，从而为实现“改造好”目标提供科学的依据。

（一）形成危险性评估对应的监管模式和犯因性评估对应的改造模式

监狱安全需要罪犯的风险程度来进行关押，风险极高的罪犯必须由高度戒备等级的（监区、分监区）硬件条件、警力配置、戒备管理来保障。对此，加拿大公共安全中心邦塔和卡尔顿大学教授安德鲁斯提出的风险需求理论，就是以风险（Risk）、需求（Need）和响应

（Responsivity）为核心的 RNR 原理，主要体现在风险、需求和响应三个原则上。风险是罪犯在监内犯罪、自伤自残、疾病致死等可能性；需求是满足罪犯的改造需要；响应是针对风险和需

求解决问题。监狱在确保安全监管的前提下（风险响应），尽可能地科学有效改造罪犯（需求响应）。因此，对罪犯的评估首先是人身危险性评估，按风险响应理论对罪犯实行分别管理和分级控制。对人身危险性极高（通过危险性评估评出监内行凶、脱逃犯罪或自杀、自伤、自残概率极大）的罪犯、疾病高危预警、基本无劳动能力（包括严重精神病犯等，与基本无服刑能力类似）的罪犯等应当进行相对集中关押与管控，这不仅有利于防范安全事故，降低关押风险，同时也有利于劳动型监区的规范管理，这就是罪犯危险性对应的评（估）管（理）控（制）的监管模式。在此基础上，同时对罪犯的犯因性进行评估，科学评出罪犯的改造需求，遵循“缺什么补什么”的原则，监狱才能根据罪犯改造需要的类别和程度进行精准式的分类分群教育改造。绝大多数的罪犯通过分类分群分班教育，能够有效改造。对达不到教育改造效果的罪犯，需要实施个别化矫治。因监狱警力受限，实践中只能对少数罪犯采取个别化的矫治措施，这就是罪犯犯因性对应的评（估）—教（育）—矫（治）的改造模式。

（二）建构罪犯分类分群分班的精准式教育

模式

监狱以罪犯的犯因差异分析为主线，形成犯因性改造需求和非犯因性^⑦改造需求（包括保护因素和心理健康因素，见附件1）在内的改造需求分析报告，构建以“三大转变”“三个规划”为主要特征的精准式罪犯分类分群教育模式。

“三大转变”体现改造罪犯以罪犯实际需求为导向，“三个规划”体现在监狱警察主导下罪犯的自主改造。

1. 实现“三大转变”。

一是“老三课”到“新三课”。传统的“思想、文化、技术”三课教育越来越不适应罪犯的现实改造需求，应当加快构建“认知素养、人格塑造、行为训练”“新三课”教育体系。具体来说，认知课（认知素养课）包括“思想政治、道德伦理、社会法治、文化通识”等课程；人格课（人格塑造课）包括心理健康、动力构建、性格塑造、审美情操等课程；行为课（行为训练课）包括“劳动改造、职业技能、人际交往、习惯养成（生活作息、队列训练）”等课程，以上12门课程共同构成了“新三课”教育体系。动力构建、人际交往等课程既要测试罪犯对这些课程的理论了解掌握程度，更要记录平时积极上进的现实态度，以及同犯间关系处理的实际行为结果，综合反映罪犯的学习情况。劳动改造被证明是有效的改造手段，故应纳入行为训练课的必要内容。

二是“学时制”到“学分制”。过去，监狱开展的“学时制”是知识的灌输和文化上的“扫盲”，是将课程知识的学习时长作为教育质量的最终效果来评价。“学分制”则是建立在监狱对罪犯个体系统的评估、分析基础之上，结合服刑年限给出罪犯具体学分要求的一整套完整制度。根据犯因性评估和罪犯改造需求给出罪犯每年在认知、人格和行为“新三课”的学分要求，其中认知课中的“思想政治、道德伦理、社会法治”必须有最低的学分要求，体现国家对改造罪犯的强制要求。罪犯每年除完成认知课中的“思想政治、道德伦理、社会法治”外，可自行选择其它课程系列的具体不同科目，从而充分调动和激发罪犯的自主能动性。当然，罪犯必须完成监狱通过犯因性改造需求给出的“诊疗处方”规定课程，并达到要求的最低学分以上，实现在监狱警察主导下的罪犯自主改造。监狱按照“学分制”对“三大课”中的“12课程系列”细化出所有具体的科目，按课时和学习要求赋予对应学分。教育重点抓“两头”：即对每年所获“学分”特别低的罪犯要查清原因，并帮助其提出改进方法；对“学分”特别高的罪犯要肯定其学习拼劲，激发其更好的学习积极性。监狱既可以外请高校、研究机构和社会专家、教师进监对罪犯“线下”授课，也可以让罪犯在省局、监狱教育改造网上

通过“线上”听课学习，既可以通过纸质试卷、在线测试等考试手段，也可由科目授课老师在平时讲课与交流互动中考查，或通过日常作业、布置完成特定任务进行考查。罪犯每年通过科目绩点和学分完成规定学习任务，当年未完成规定学分的罪犯在后续刑期中需补修完成，在服刑期限内需完成监狱“处方”所要求的最低学分。监狱鼓励并奖励罪犯获得规定学分以外更多的学分，对故意不完成学分的罪犯采取必要的惩罚措施。服刑期间罪犯获得的学分是反映其认罪悔罪的程度和学习上进的重要依据。

三是“大课堂”到“小班化”。“粗放型大课堂”教育不适应构成越来越复杂、需求越来越多元的罪犯实际状况。监狱改“大水浇灌”的“大课堂”教育为“精准滴灌”的“小班化”教育模式，根据自身实际开设常规性的线下小班教育。对自身条件不足的可以线上共享全省监狱的教育资源，也可以借助高校、研究机构和社会资源。由于罪犯文化水平差距较大，罪犯之间的互帮互助也是重要的学习方法，是监狱线上线下教育罪犯的有益补充。在完善“新三课”各科授课教师横向维度的同时，监狱在基于改造需求纵向维度上健全罪犯“小班化”教育的班主任包教制度。省监狱管理局鼓励各监狱形成“拳头”小班化教育班，使得罪犯教育各有特点，便于全省监狱充分共享资源，高质量推动小班化教育工作，从而促进教育型监狱警察队伍专业化建设。

2. 开展“三个规划”

一是开展服刑生涯规划。服刑生涯规划是罪犯入监阶段就要开展的，根据监狱开展犯因性分析结果，在监狱警察对其主导下，结合自身和家庭实际设立的短期、中期、长期服刑目标和生涯规划，包括明确和选定“三大课”的“12课题系列”的具体科目，设定相对合理的学分要求是服刑生涯规划的重点。

二是开展职业生涯规划。职业生涯规划是罪犯在改造中后期才开展的，在监狱警察对其主导下，结合自身和家庭实际设定的刑释后职业目标和工作计划。职业生涯规划实则是罪犯对入监阶段的服刑生涯规划执行到改造中后期后的一次适当调整，同时为明确出监阶段的职业计划做好铺垫。

三是开展人生生涯规划。人生生涯规划是罪犯在出监阶段，经监狱警察指导（针对整个服刑阶段总体情况和获得学分情况给出建议）下，结合自己、家人和亲友实际情况对刑释后自身家庭定位和社会角色的初步计划。

监狱要求罪犯开展“三个规划”，实际是在监狱警察的帮助和指导下激发罪犯的主观能动性，让他能明确在服刑阶段自己的身份和社会角色定位，以及如何处理与家人关系的要求，通过长远、根本的目标调整，促进强化中期、当下的

改造表现和学习方向。

（三）建构重点罪犯的项目化矫治模式

监狱对大多数罪犯通过犯因性评估给出的改造“处方”，实施精准式的分类分群分班教育模式，通过监管改造、劳动改造、“新三课”教育、亲情帮教、文化熏陶、社会帮扶持续不断地赋能（见图2），会起到良好甚至显著的效果。但少数罪犯因心理、生理问题效果不及预期，因此应当进行重点的项目化矫治。项目化矫治一般是针对罪犯的犯因性需求进行循证的规范化矫治方法，包括通过改变社会认识偏差的认知类矫正，改善抑郁、愤怒、焦虑倾向和提升同情心、

内疚感、进取心的情绪情感类矫正，聚焦犯罪行为预防、问题行为治理和健康行为塑造的行为类矫正，犯罪倾向的人格类矫正、帮扶性的社会功能类矫正，成瘾戒断与脱敏治疗类矫正及心理健康强化类矫正等方式。目前监狱开展广泛的是阅读修心项目、“五心并修”项目、“海燕领航”困境未成年子女帮扶公益慈善项目，这些项目尽管实践中容易开展，效果也明显，然难以开展实验组、比较组测量，符合循证要求的监狱项目化矫治主要有内省矫正、心理绘画疗法、经史合参等。



图2 对罪犯“评估—赋能—矫治”示意

1. 内省（认知）矫正

内省矫正就是罪犯通过内省中的回忆与省思，产生愧疚感和罪恶感，重新体认生活中的爱，建立自己与家庭、他人的联接感和责任感等，从而帮助罪犯矫治人格及行为模式中的弱点，最终产生回报他人和改善自我人格的愿望。其最主要的作用，在于改变罪犯的感情世界，帮助罪犯找回缺失的关系感、责任感、回报感、耻辱感、荣誉感、幸福感等，促使实践者改变自我中心的认知模式，促使罪犯学会从他人的角度审视自我，提高自我控制能力。同时，能够调整罪犯认识事物的角度，客观地认识社会环境，从而提高社会适应能力，改善人际关系。从深层次讲，罪犯通过内省使潜意识不愿揭开的人格“阴影”外显化，在意识化过程中接纳“阴影”，为罪犯自己获得与内心和解，即“自我与自性”冲突整合并超越提供机会。实践中，对“阻抗大”的罪犯需要较长时间才能达到效果，且对杀亲类、有抑郁症的罪犯要谨慎使用。

2. 绘画心理疗法

绘画心理疗法是一种心理艺术治疗方法之一，让罪犯通过绘画的创作过程，利用非言语工

具，将潜意识里压抑的感情与冲突呈现出来，并且在绘画过程中获得疏解与满足，从而达到影响罪犯心理的效果。绘画心理疗法不仅可以处理情感问题，还具有整合心理裂痕，增强心理和谐与人格完整的功能。它能够激发自性，从而整合自我的心理冲突，领会生命的意义及明确人生的方向，提高自我觉察力及主观幸福感。绘画心理疗法的运用主要集中在评估和治疗两个功能上。在评估方面的方法主要有房树人绘画测试、雨中人绘画测试等；在治疗方面的方法主要有涂鸦画、曼陀罗绘画等。实践中，罪犯绘画治疗要较长时间后才有明显效果。

3. 经史合参

经史合参项目化矫正是让罪犯对照国学经典的“经”，内观自身行为“史”，民警引导罪犯在学习经典的过程中反思自身过往，立足于改造现状，来谋划未来出路。主要围绕四个问题进行：你的经历和行为史实是什么（知）？读经典中让你有感触的内容是什么（情）？结合行为史实和经典你领悟了什么（意）？领悟后你做到了什么改变（行）？监狱民警让罪犯学会结合自身每天的行为史实对照经典进行学、思、践、悟，同时

还通过心理矫治师回复作业的形式对罪犯进行引导，促进罪犯“学经典、深参悟、明事理”。实践中，对有文化、爱学习的罪犯矫治效果较好，尤其是平时心理波动大、情绪化严重的罪犯效果更佳。

综上，改造罪犯应立足于时代背景，从罪犯的现实需求出发，遵循罪犯改造的基本规律，把准改造罪犯的目标、方向和定位，树立面向未来、面向社会、面向犯因的改造罪犯理念，充分运用现代改造技术，实行互动、参与、开放、体验式的教育，把犯因性评估、精准式教育、项目化矫治融合到一个有机的整体，形成规范化、系统化、可操作性的改造模式。

四、“三位一体”改造模式助力中国特色社会主义改造制度创新发展

（一）探索构建改造罪犯工作的闭环体系

改造罪犯应以评估为基本的逻辑起点。犯因性评估是运用专门的技术和方法，对罪犯之所以犯罪的各种因素进行全面、系统的分析，并给出针对性的“改造处方”。改造罪犯源于评估，过去采取的改造措施是根据监狱警察的个体经验作大致判断，是粗放式的经验性评估，而犯因性评估是对罪犯个体作精准的评估和科学的画像，是科学化的评估，这样改造方法、矫治手段和教育内容的选择和运用就能有的放矢进行，改造的效果就能更好发挥出来。评估绝不是传统经验上的主观判断，而是通过严格的流程和规范，在科学分析的基础上对罪犯个体所作出的精准评价。它具有明确的导向性和范式化，无论是运用的方法步骤，还是评测的阶段内容，都在评估之前就进行了广泛的实证研究并被证实了其信效度和可行性。在现代矫正视野下，犯因性评估是教育矫治罪犯的有效技术，它规范并衡量改造的科学化程度。犯因性评估就似造影显像剂，把罪犯的各种病灶背后的病理病因显示出来，引导和规范着教育矫治活动的发展走向和目标方向。当然，从犯因性评估内容和流程分析看，它是综合性的动态评价过程，需要持续不断地积累，并在实践中需要不断修正和优化评估的方法和内容体系，从而达到极低误差的评估，为精准式教育和项目化矫治提供依据，从而完整构建高效改造罪犯的闭环体系。

（二）有助推进改造罪犯质效的整体跃升

改造罪犯质效的提升需要现代技术和科学方法的支撑。如果说因人施策是改造罪犯的哲学观，那么犯因性评估为因人施策的罪犯改造提供方法论支持。改造罪犯的各项措施应建立在罪犯个体的犯因性差异之上，而不能仅仅停留在监狱警察的经验判断和凭感觉采取改造举措。任何旨在依靠单一的改造措施或管理手段，难以解决罪犯之所以犯罪的复杂问题，必须具体分析罪犯个

体特定的犯因性因素，并通过系统化的改造方案和干预措施来实现。然而，对每个罪犯都依据“循证”来进行系统化的个别矫治是不经济、低效率的，从需要庞大的监狱警力来说也是不现实的。基于“三个转变”和“三个规划”的精准式分类分群教育是能够成功改造大多数罪犯的，而对于少数罪犯需要采取项目化的个别人员重点矫治既符合我国监狱实情，又较好地体现了高效经济原则。“三位一体”改造模式强化了监狱对罪犯的关键性改造，推动了监狱改造工作质效整体性跃升。

（三）助力中国特色社会主义监狱制度创新

中国特色社会主义监狱制度应当包括监管制度、改造制度和刑罚制度。监管制度解决的是安全效能问题，危险性高的罪犯必须更加严格地管控。以危险性评估为基础的评（估）-管（理）-控（制）监管模式较好地解决了安全效能问题。改造制度解决的是改造质效问题，即在监狱警力十分有限的前提下如何提高罪犯改造的质量和效率。以犯因性评估为基础的评（估）-教（育）-矫（治）改造模式同样很好地解决改造质效问题。刑罚制度解决的是公平正义问题，而基于危险性的评管控监管模式，和基于犯因性的评教矫改造模式，很好地配合适应报应刑、预防刑、恢复刑综合而成的我国监狱的刑罚制度。过去我们讲我国监狱像工厂、学校、医院，都没能很好地概括出中国特色社会主义监狱的“具象”特征，而犯因性对应的评教矫改造模式很好地说明了为何我国监狱要有“工厂、学校、医院”的功能性“具象”，工厂强调的是对罪犯的劳动改造，说明劳动改造具有对罪犯改造的基础性作用，学校强调对罪犯普遍的教育改造，具有对罪犯改造的关键性作用，医院强调对少数“病重”罪犯的“医治”，说明“重点人员”项目化矫治是罪犯改造上的补充性改造^⑥。从这个意义上讲，“三位一体”改造模式是中国特色社会主义监狱制度的“本土化”创新，没有撬动基础性的劳动改造本身，对关键性的教育改造通过“微创手术”实现了精准式的分类分群教育改造，对少数罪犯补充性改造的项目化矫治作了改革创新，因此也不存在“水土不服”的问题。

在推进国家治理体系和治理能力现代化的今天，社会的发展、公众的期待、上级的要求迫切需要监狱职能理性回归，监狱切实履行好改造人的宗旨，需要把改造作为监狱工作的中心任务来定位、来谋划，切实提高改造质量、有效降低重新犯罪率，使监狱工作更好地融入党和国家的工作大局中去。“三位一体”改造模式是符合我国监狱工作实际的有效创新，必将与时俱进地助推新时代中国特色社会主义监狱制度的创新发展。

（责任编辑：史金芳）

茶文化在罪犯改造中的应用初探

傅旻 李华

（浙江省长湖监狱 浙江湖州 313000）

摘要：茶为国饮，有着千年的文化传承，是中国传统文化的重要组成部分，蕴含着丰富的哲学思想、美学精神、礼仪之道。将茶文化引入到罪犯的教育改造中，通过茶知识教育、茶艺习艺、茶疗心理辅导以及茶文化氛围营造，引导罪犯知茶、品茶、习茶、悟茶，在习茶过程中提升文化素质，提高道德修养，促进心理健康，达到“以茶修心、以茶养性、以茶明礼、以茶鉴美、以茶习技”的教育目的。

关键词：茶文化、罪犯、改造

1. 前言

中国是茶的故乡，也是茶文化的发源地，历经千年长盛不衰。茶不仅是一种饮品，更是一种文化现象，贯穿于中国人的生活、思想和艺术之中，在满足人们解渴的生理需要的同时，还与精神需求相结合，在千年的历史长河中形成了一种独具魅力的茶文化。据研究，茶道具有愉悦身心、健康养生、滋养精神的作用，在缓解消极情绪，改善社交能力，提升心理幸福感等方面有着良好效果。自20世纪80年代以来，随着茶文化热潮的兴起，开始向教育领域渗透，部分高校开设茶文化课程，将茶文化用于大学生素质教育、心理健康教育等。近年来，笔者在工作期间发现不少罪犯保留着喝茶的习惯，对茶文化有着浓厚的兴趣，便尝试将茶文化运用于罪犯改造，通过开展茶文化宣传，开设习茶班，研发“茶疗愈心”团体心理辅导项目等方式，促进罪犯提高道德修养，促进心理健康，达到“以茶修心、以茶养性、以茶明礼、以茶鉴美、以茶习技”的教育目的，取得了较好的教育效果。

2. 茶文化内涵与发展历史

茶文化以茶为载体，并通过这种载体传播各种文化，是茶与文化的有机融合，包含并反映了一定时期的物质和精神文明。^①茶文化包含物态文化、心态文化、行为文化、制度文化四个层次。物态文化是人们从事茶叶生产的活动方式的总和，即茶叶栽培、制造、加工、保存等技术，及品茶时所用的茶叶、茶具以及桌椅、茶室等物品。心态文化是指人们在应用茶叶的过程中所孕育出来的价值观念、审美情趣、思维方式等，即茶德、茶道等。行为文化是指人们在茶叶生产和消费过程中约定俗成的行为模式，即茶礼、茶俗等。制度文化是人们在从事茶叶生产和消费过程中形成的社会行为规范，即茶政、茶法等。^②

茶作为中华民族的举国之饮，发乎神农氏，闻于周鲁公，始于唐，兴于宋。中唐茶圣陆羽一部《茶经》的问世，打开了中国茶文化史，茶道雏形初见。宋代，茶文化达到鼎盛，茶道、茶艺

和茶礼也逐渐完善，并且影响到日本和其他东亚国家。明清时期，茶文化高速发展，六大茶类相继问世，制茶工艺进一步精湛，茶开始走向世界，成为中国文化的重要象征之一。历经数千年的发展，茶文化融入社会生活的方方面面，形成包括茶道、茶德、茶精神、茶联、茶书、茶具、茶谱、茶诗、茶画、茶学、茶故事、茶艺在内的独具中国特色的中华茶文化。

3. 茶文化在罪犯改造中的具体应用

3.1 茶文化在罪犯文化教育中的应用

3.1.1 以茶为切入口，增强罪犯文化自信

将茶文化纳入罪犯教育课程，通过系统学习茶的历史、制茶工艺和茶叶分类，罪犯能深刻体会到中国茶文化的丰富内涵。从神农尝百草的传说，到陆羽《茶经》的经典，再到当代茶文化的繁荣，每一阶段都是中华文化精神的体现。这一过程不仅能够唤起罪犯对中国茶文化的好奇和尊重，而且在他们心中播下文化自信的种子，培养他们的民族自豪感和爱国心。

3.1.2 以茶为媒介，培养罪犯礼仪素养

茶礼茶艺是茶文化的重要组成部分，且具有较好的参与性、操作性和实用性。在茶艺的实践操作中，需要根据不同的场合、施茶者与品茶者的需求以及茶艺展示的主题，精心选择和布置恰当的茶具、茶叶和茶席，同时配合相应的茶礼动作。这一严谨而规范的茶艺流程，能够将茶道中的礼仪以一种潜移默化的方式传递给罪犯，使他们在无形中接受教化，自然而然地培养出良好的礼仪习惯，并融入日常改造生活之中，成为人际关系的润滑剂。

3.1.3 以茶为催化剂，促进罪犯道德素养。

罪犯在茶文化学习过程中，借艺入道，感悟茶道“清、淡、静、和、真”精神内蕴，并引发思考。通过观察茶叶的色、香、味，体验茶汤的口感和滋味，唤醒曾经的记忆，在一杯茶中追忆过往的自己，寻找错走的弯路，重新归正，在不觉中培养罪犯谦逊、礼貌、克制等品德，提升个人修养和道德水平。

2019年，笔者在省长湖监狱结合修心教育开办习茶班，通过对茶史、制茶、识茶、品茶系统的讲授，在氤氲茶香里，以“随风潜入

^① 徐永成. 论茶文化的定义、内涵与功能[J]. 茶叶, 1998, (01): 44-46.

^② 黄晓琴. 茶文化的兴盛及其对社会生活的影响[D]. 浙江大学, 2003.

夜,润物细无声”的方式,陶冶罪犯情操。通过一年的学习,习茶班30余名罪犯悄然发生改变。罪犯江某开始习茶时,性情急躁,站在茶台边,手足无措,难以安静,到了学期末,举手投足镇定得体,一张一弛从容不迫,恍如换了一人。

2023年,在省乔司监狱挂职期间,对罪犯开展茶文化讲座。罪犯张某在感悟《茶香中的人生》中写到“警官启迪心灵的茶讲座,犹如甘露般涤荡着每一个灵魂,让每个人对自己的过往、当下和未来,做出了令人深思的反省。生活中的不珍惜、不敬畏、不严谨,像一剂毒药,慢慢侵蚀着我……如果没有茶的哲思和唤醒,我将如何能够发现……”借此契机,笔者对她开展个别谈话,因势利导,让她明白感悟里所藏着的犯罪根源,真正从内心认罪悔罪。

3.2 茶文化在罪犯心理矫治中的应用

3.2.1 茶叶成分具有心理保健作用。研究表明,茶的主要活性物质,如L-茶氨酸、表没食子儿茶素没食子酸酯、表儿茶素-3-没食子酸酯、表儿茶素和表没食子儿茶素等具有抗抑郁、抗神经退行性疾病及神经保护作用。长期饮茶可以帮助罪犯舒缓神经,缓解焦虑、减轻改造压力。^⑧

3.2.2 茶艺仪式具有抚慰心灵作用。首先,茶艺环境注重自然和静寂。在这样相对和谐宁静的氛围中,能够让罪犯暂时放下心理上、精神上的重负,在茶的形、色、香、味中回复平和、愉悦。其次,茶艺有着独特的仪式感。整个茶艺过程,需要罪犯静下心来,排除私心杂念,运用柔和舒缓的动作,有条不紊完成几十道茶艺流程。这种操练的过程,使得罪犯能够抛开外界的烦忧,专注于当下的体验,感受到茶艺带来的美感和愉悦,较好地处理个体的情绪和压力。

3.2.3 茶道精神具有平和心态作用。

“和”乃是茶道文化的内在核心和精髓所在,其内涵极其广泛,“和”一字充分表达了儒家的中庸之道,它包含着宽容博大的胸怀、兼容并蓄的精神,以中正的、不偏不倚的态度看待世间的万物。^⑨对身处逆境的罪犯来说,茶道修养有助于他们建立积极、平和、乐观的心态,在对待周围的人和事、抑或自己遭遇不公平待遇时,能更加冷静理性地思索,积极地从经历的事情中感悟得出人生的经验。顺境欢喜时也不会得意忘形,逆境失意时也不会颓废自弃,总能坦然、平静地面对人生和命运,心平气和地接受命运的安排,逐渐养成成熟、理性、平和、包容的高尚品质。

2015年底,湖州监狱开展“双评”,部分罪犯显著焦虑。笔者举办了一期“情绪疗愈”团体

心理辅导活动,借茶之载体,带领罪犯集体冥想,引导他们学会控制情绪,很好地缓解了身心压力。

2023年12月,在安徽农业大学茶树生物学与资源利用国家重点实验室的指导下,浙江省长湖监狱成功研发顽危罪犯心理矫治技术——“茶疗愈心”团体心理辅导。本项目共预设认茶识人、理器正位、温杯洗尘等8个单元,每个单元均包括茶道讲解、呼吸训练、茶艺练习及体验分享四个环节。通过持续8周的心理辅导,所有参与成员均取得缓解身心压力、改善社交能力、提升幸福感等预期效果,至今近一年时间内未发生任何违规违纪行为。

3.3 茶文化在罪犯回归教育中的应用

3.3.1 茶艺培训是一项良好的就业技能。

近年来,茶饮作为新兴消费趋势,深受大众喜爱,已经成为饮料市场的新宠。奶茶店、茶馆和茶铺如雨后春笋般涌现,遍布全国各大中小城市。据统计,2022年至2026年中国茶叶市场复合年增长率为6.07%^⑩。在此背景下,茶相关行业就业前景广阔。监狱将茶艺纳入职业技能培训项目,并组织罪犯参加制茶师、评茶师、茶艺师等资格证书考试,有助于他们掌握一项实用就业技能,增强回归社会后再就业、创业的自信与勇气。据新闻报道,浙江省乔司监狱、福建武夷山监狱、广东省花都监狱等全国多所监狱均已开设相关技能培训考证班。

3.3.2 以茶会友能改善社会交往能力。茶不仅是一种饮品,也是人与人之间情感交流的桥梁。在中国传统文化中,人们通过品茶论道,增进彼此之间的交流和理解。对于那些性格内向、表达能力不足、缺乏沟通技巧的罪犯来说,通过学习茶艺,他们可以逐渐掌握与他人礼貌交流的方法,学会如何更好地服务他人、尊重他人,以及如何恰当地表达感激和欣赏之情。这无疑将增强他们的人际交往能力和社会适应性,帮助他们在重返社会后更顺利地融入群体,建立和谐的人际关系。

笔者还结合罪犯改造特点,创设了《茶浴心灵改造八式》茶艺,让罪犯在行茶中,沉静心灵,品味人生沉浮,唤醒丢失的初心,在一杯茶里,映照自己,洗涤蒙垢的心,重塑新生。入监后的罪犯张某,一直封闭自己,不愿与人交流。在习茶过程中,他逐渐打开心扉,感悟到亲情、友情的力量,开始主动融入集体改造生活中去,并在会见中向父母承诺:“我会好好改造……出狱后的第一件事,就是为两老奉上一杯茶,表达儿子心中的无尽的愧疚。”在多年教育改造工作中,不少罪犯在参

^⑧ 蔺明煊.茶叶及茶多酚单体EGCG的抗焦虑作用及机制探讨[D].北京中医药大学,2019.

^⑨ 倪凤琨.茶对心理健康的功能研究[J].福建茶叶,2016,38(05):26-27.

^⑩ 中国日报网.八大趋势五大策略,千亿茶行业风头正劲[EB/OL].(2023-05-09)[2024-10-15].<http://cn.chinadaily.com.cn/a/202305/09/WS6459d948a310537989373581.html>.

加茶文化学习或技术培训中，表达出狱后想从事奶茶店、茶馆创业的愿望。

3.4 茶文化在监区文化建设中的应用

3.4.1 用茶元素布置监区环境。以“茶”为装饰主题，将茶知识、茶图片、茶字画、茶器具和茶盆栽等元素有机融入监区环境布置中去，既满足功能需求又兼顾审美价值，让内与外、茶与境完美融合，营造出独属于监狱特有的茶文化氛围，让罪犯在轻松愉悦中接受茶文化熏陶，在不知不觉中放松身心，提升文化素养和精神境界。

3.4.2 将茶文化融入文化生活。茶文化以其独特的包容性，能够融合社会生活中的多样化文化形态和各类艺术形式。在监区日常文化活动中，完全可以茶艺表演、茶文化讲座、茶事体验等形式为依托，以爱国精神、传统道德、个人美德、法律信仰等为内核，设计出一系列符合罪犯改造需求的富有教育意义的文化茶事活动。如武夷山监狱锚定当地作为世界乌龙茶和红茶发源地的独特禀赋，从茶道精神中提炼出包含和谐、净心、修身等内容的“茶之九德”，打造以茶文化为核心教育改造品牌。^⑥

笔者曾指导罪犯将茶文化元素巧妙地融入汉服制作中。以历史上著名的茶名为灵感，结合历代汉服的风格特色，设计并制作了仓壁、紫笋、鹿苑、昔归、松萝、茗雪、玉蕊、红梅等八个系列的汉服。在一次监区文艺表演活动中，罪犯们将舞蹈、茶艺和朗诵三种艺术形式相结合，原创了舞蹈作品《采薇》，将对自由的思念，对过往的悔恨，对改造的蜕变，对警官的感恩，对亲人的思念、对新生的期盼，直观而又写意地表达出来。

4. 结论

通过多年实践探索，可以明显看出，将茶文化引入罪犯的教育改造中，具有重要的现实意义和实践价值。通过茶文化的学习，罪犯不仅可以增强文化自信和民族自豪感，还可以提升文化素养和个人修养。通过参与茶疗团体心理辅导活动，可以让罪犯放松身心，减轻心理压力，增强心理健康水平；通过茶道修行，可以培养罪犯自我控制能力和情绪管理能力，提升道德修养水平。通过茶道习艺，可以帮助罪犯掌握一项社会需求广泛的就业技能，并增强社会适应能力。

参考文献

- [1]. 徐永成. 论茶文化的定义、内涵与功能[J]. 茶叶, 1998, (01): 44-46.
- [2]. 黄晓琴. 茶文化的兴盛及其对社会生活的影响[D]. 浙江大学, 2003.
- [3]. 简明煊. 茶叶及茶多酚单体 EGCG 的抗焦虑作用及

机制探讨[D]. 北京中医药大学, 2019.

[4]. 倪凤琨. 茶对心理健康的功能研究[J]. 福建茶叶, 2016, 38(05): 26-27.

[5]. 中国日报网. 八大趋势五大策略，千亿茶行业风头正劲 [EB/OL]. (2023-05-09) [2024. 10. 15]. <http://cn.chinadaily.com.cn/a/202305/09/WS6459d948a310537989373581.html>

[6]. 福建监狱网. 传承在高墙 | 文化引领 绘就教育改造工作新画卷. (2024-08-26) [2024-10-15]. http://jyj.sft.fujian.gov.cn/xxgk/ywgc/202408/t20240826_6506765.htm.

作者简介：

姓名：傅旻

毕业于安徽农业大学机械制茶专业，农学学士
浙江省长湖监狱，一级警长，国家二级心理咨询师

湖州市社会心理学会理事，中国国际茶文化研究会会员，湖州市陆羽茶文化研究会理事。

主要研究方向：传统文化在罪犯心理疗愈上的运用

姓名：李华

毕业于苏州大学教育学院 基础心理学硕士
浙江省长湖监狱，一级警长，国家二级心理咨询师，湖州市社会心理学会会员，湖州市陆羽茶文化研究会会员。

主要研究方向：罪犯改造心理学

（责任编辑：史金芳）



（图文无关 图片摘自网络 版权归作者所有）

^⑥ 福建监狱网. 传承在高墙 | 文化引领 绘就教育改造工作新画卷. (2024-08-26) [2024-10-15]. http://jyj.sft.fujian.gov.cn/xxgk/ywgc/202408/t20240826_6506765.htm.



浙江省芽芽慈善基金会共建栏目

心愿以达成



九年级的茆同学微心愿已送达，她的心愿是万唯的数学题组，这次期末成绩进步了，年级21名，目标长中，保底华盛，还有几个月的时间想再冲刺一下，英语这次较之前提高20几分，她说苏老师是她的任课老师，教的很好下次争取前十再向我汇报喜讯，相信她一定可以的，期待哦！



七年级的王同学微心愿已送达，她的心愿是平板触碰笔，该生比较害羞，觉得自己成绩不太好，给与鼓励树立信心，平时特别喜欢画画，家里的触碰笔拼多多买的不好用，对于新到的礼物很喜欢，自己的打算是如果一直成绩不太好考虑走美术艺术生。成绩不是唯一，条条大路通罗马，是金子总会发光的！

七年级的方同学微心愿已送达，他的心愿是Python编程书，该生拿到礼物很兴奋，他说自己写了好几次了，没想到真被选中了，当场就撕开包装翻看起来，看得出他是真喜欢，虽然自己成绩不太好，但是对电脑编程这方面特别感兴趣，平时周末在家就看编程书自学，如果能把爱好变成职业应该是最幸福的事了，鼓励

《道德经》中的生态观念融入 心理健康教育的现实逻辑与实践进路

王天清

（湖州师范学院教师教育学院，浙江 湖州 313000）

摘要：《道德经》作为中华优秀传统文化的杰出代表，其中蕴含着丰富的生态智慧与观念。本文旨在探讨《道德经》中的生态观念如何融入现代心理健康教育，分析其现实逻辑，并提出具体的实践进路。通过解析《道德经》中“顺应自然”“节俭生活”“遵循规律”等生态观念，揭示其在心理健康教育的独特价值，为现代心理健康教育提供新的思路和方法，帮助个体实现内心的和谐与平衡，提升生活质量和幸福感。

关键词：《道德经》；生态观念；心理健康教育；现实逻辑；实践进路

中华优秀传统文化好比一棵根深叶茂的大树，其根系深深扎入中华大地的土壤，枝叶则向天空伸展，既体现着深厚的文化底蕴，又展现出勃勃生机与无限可能。《道德经》中简短而富有哲理的语句寄托着古代智者对后世子孙的深切厚望与教导。《道德经》作为道家哲学的经典之作，不仅阐述“道”和“德”的哲学思想，更蕴含丰富的生态智慧。随着现代社会竞争的加剧和生活节奏的加快，人们面临的心理压力日益增大，心理健康问题日益凸显。因此，将《道德经》中的生态观念融入心理健康教育，具有重要的现实意义和深远的历史意义。

一、《道德经》中的生态观念

（一）顺应自然，常存敬畏之心

老子的生态伦理观是其哲学的核心，强调人与自然的紧密相连，主张人类应敬畏、顺应并维护自然，提倡“以自然为法则”，实现与自然和谐共生。^[1]域中有四大，而人居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。^[2]宇宙之中，道最为广阔，天次之，地再次之，而人亦占据重要一席。在浩瀚的宇宙间，存在着四大元素，人是其中之一。人效法于地，地则效法于天，天又效法于“道”，而“道”则完全遵循自然法则运行。老子认为，一切事物都有其内在的运行法则和秩序，人类应当尊重并顺应法则，而非试图去改变或控制法则。在自然界中，万物都有其生长、发展、繁衍、死亡的规律，人类作为自然界的一部分，应当认识到这些规律的存在，并遵循这些规律来行事。

“道冲，而用之或不盈，渊兮，似万物之宗。挫其锐，解其纷，和其光，同其尘。湛兮，似或存。吾不知谁之子，象帝之先”。^[3]大道虽空廓无形，其效用却广袤无垠。它深不可测，犹如万物之根源。削平其锐气，平息其纷乱，调和其光辉，使之与尘土相合。

它虽隐匿不显，却又似真切存在。我难以追溯其起源，或许它正是天帝之先。人在浩瀚宇宙中微不足道，应当对天地自然抱有敬畏之心。科技虽飞速发展，但宇宙奥秘仍广袤未知。人们应怀敬畏之心，内外兼修，顺应大道行事。老子强调宇宙间的一切事物都是相互依存、相互制约的，它们之间存在着一种微妙的平衡关系。只有当这种平衡关系被打破时，才会出现各种矛盾和冲突。因此，人类应当与自然和谐共生，尊重并保护自然生态系统的平衡和稳定。此生态观念“顺应自然，常存敬畏之心”体现了顺应天时的生态自然观。

（二）节俭知足，精简生活之需

五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽；驰骋畋猎，令人心发狂；难得之货，令人行妨。^[4]五彩斑斓的花之海洋令人眼花缭乱；喧闹刺耳的管弦乐曲让听觉变得迟钝；口味多样的美食佳肴使人味觉混淆；肆意驰骋狩猎，致人精神失控；珍贵稀有的宝物，则可能诱使人违背道德规范。我有三宝，持而保之。一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。慈故能勇；俭故能广；不敢为天下先，故能成器长。今舍慈且勇，舍俭且广，舍后且先，死矣！夫慈，以战则胜，以守则固，天将救之，以慈卫之。^[5]“道”无形无界，受限即失其本真。慈爱、节俭、不争被视为至宝，分别赋予勇气、胸怀与自在。反之，若舍此三宝，追求武力、扩张与争胜，终将导致败亡。慈爱既是战斗中的胜利之源，也是守护的坚固基石，天道助人，依慈爱而行方能长久。这彰显精简节约、顺应自然的生态智慧。“节俭”彰显精简节约的生态智慧，节俭提醒人类反思自身行为，节制生活，追求精神富足，减少环境负面影响，促进人与自然和谐共生。

治人事天,莫若嗇。夫唯嗇,是谓早服;早服谓之重积德;重积德则无不克;无不克则莫知其极;莫知其极,可以有国。有国之母,可以长久。是谓深根固柢,长生久视之道。^[6]

珍视精神力量对于治理民众与保养身心至关重要。它能促人未雨绸缪,累积德行,克服困难,拥有不可估量的力量,从而肩负治国重任,确保国家长治久安。国家的长治久安,就如同根基深厚、枝干稳固的大树,这正是长久之道的体现。在此,老子观念中“嗇”是做事生活的根本,即节俭,通过收敛心神、爱惜精神和保持虚静的方式,不断地积累德行。可见除生活上的节俭,更有内心精神上的节俭,体现《道德经》中蕴含的精简节用的生态。

(三) 遵循规律,清静无为之境

万物作而弗始,生而弗有,为而弗恃,功成而弗居。夫唯弗居,是以不去。^[7]圣贤之人任凭万物自行生长而不去刻意开创,有所作为却不强加个人意志,成就事业后不将其据为己有。正因为不将功劳据为己有,所以也就无所谓失去。春夏秋冬四季,日升月落,大自然有着自己运行的规律。老子主张人类应当学会放手,让自然生态系统在自身规律的指导下自行发展,同时采取措施保护和恢复受损的生态系统。道常无为而无不为。侯王若能守之,万物将自化。化而欲作,吾将镇之以无名之朴。镇之以无名之朴,夫将不欲。不欲以静,天下将自正。^[8]“道”的本质在于顺应自然而不刻意作为,然而世间万物的发展又无不体现其作为。倘若侯王能够依照“道”的法则,实行无为而治,那么天下万物便会自然而然地生长发展,遵循各自的规律。一旦这些自然生长的事物产生贪欲,凭借“道”的质朴纯真来引导贪欲之心,使之无从滋生。当万物都不再有贪欲,便会回归清静无为的状态,如此一来,天下便会自然而然地达到和谐稳定与安宁。无为而治,并非指消极不作为,而是指不恣意妄为,遵循事物的自然发展趋势和客观规律。在生态环境方面,这意味着尊重自然规律,不进行过度的开发和破坏,维持生态平衡,让自然环境得以自我修复和维持。《道德经》中鼓励人们遵循规律,达到清静无为之境,从侧面反映出老子无为而治的生态实践观。

二、《道德经》中的生态观念融入心理健康教育的现实逻辑

(一) 道家思想与心理健康教育的契合点

道家思想与心理健康教育之间存在着诸多契合点。首先,在“天人合一、道法自然”的理念上,道家强调人与自然的和谐统一,

认为人类应顺应自然规律,热爱自然并融入自然。此观念在心理健康教育的倡导顺应自然的生活方式,通过遵循自然规律作息,维护身心健康不谋而合。同时,道家主张的

“道法自然”启示人们在面对生活中的不如意时,应保持接纳和顺应的态度,减少内心的冲突与矛盾,达到内心的平静与宁静。其次,道家提倡的“无为而治”在心理健康教育中同样具有积极意义。这一理念鼓励人们放下过度的追求与欲望,学会放松与接纳,从而减少内心的压力和焦虑,实现内心的平和与自由。在心理健康教育中,为更好地帮助学生应对生活中的挑战和压力,培养学生积极、乐观的心态,并引导学生学会接纳自己的不完美和生活中的不如意。此外,道家强调的“内省自省”也是心理健康成熟的重要体现。通过内省自省,人们可以更好地认识、理解和接纳自我,从而提高自尊和自信,增强心理韧性。在心理健康教育中,教师引导学生进行自我反思和自我探索,帮助学生了解自己的内心世界和情感需求,培养其自我认知和自我成长的能力。最后,道家提倡的“知足常乐”心态也对心理健康教育有着重要启示。通过降低对物质和名利的追求,人们达到内心的平静与宁静,可以回归本真。

心理健康与生态环境密切相关。良好的生态环境能够促进个体的身心健康,而恶劣的生态环境则会对个体的心理健康产生负面影响。因此,将生态观念融入心理健康教育,有助于人们认识到生态环境对心理健康的重要性,从而更加关注生态环境的保护和改善。道家思想中的“道法自然”“无为而治”等理念与心理健康教育的目标相契合。个体通过借鉴道家思想在复杂多变的社会环境中保持内心的平静和宁静,减少心理冲突和矛盾,从而达到心理健康的状态。

(二) 《道德经》中的生态观念与心理健康的关联性

“道法自然”是《道德经》的核心思想之一,强调万物应遵循自然的法则和规律,不应违背自然之道。在心理健康教育中,这一思想启示我们要尊重个体的自然属性和发展规律,避免过度干预和强制,让个体在自然的成长过程中达到心理的和谐与平衡。

“无为而治”是^[1]道家思想的重要表现,主张通过顺应自然、减少人为干预来实现治理的目标。在心理健康教育中,这意味着要减少过度的期望和压力,让个体在自由、宽松的环境中自我调节和成长,从而达到心理健康的状态。《道德经》中阐述的生态观念之

一,体现为人类对自然、和谐及平衡的不懈追求,同时也是对中华传统深厚文化底蕴的尊崇与延续。亲身体验并融入中华优秀传统文化的生态智慧之中,能使个体获得深刻的身份认同与归属感,进而促进心理健康发展。

《道德经》倡导与自然环境的紧密联系,这种与大自然的亲密交融对于提升心理健康同样至关重要。在自然之中活动,人们得以借助自然之美,放松身心,缓解压力。与自然的亲近有助于降低紧张情绪,增强情感的安全感,对心理健康产生积极的效应。《道德经》中的“顺应自然”思想,提醒我们要尊重个体的自然属性和心理发展规律,避免过度干预和强制。在心理健康教育中,这意味着教育者应创造让个体能够按照自己的节奏和方式成长达到内心的和谐与平衡的自由环境。顺应自然的教育方式有助于个体在面对压力和挑战时,能够保持平和的心态,做出更为理智的决策。

《道德经》中的“节俭知足”观念,不仅是对物质生活的理性态度,更是对精神生活的深刻洞察。在现代社会,物质主义的盛行使得人们常常陷入无尽的欲望和追求之中,这不仅消耗人们的时间和精力,也出现身心健康的危机。节俭生活能引导个体减少不必要的物质追求,转而关注内心的成长 and 精神的富足。这种转变不仅有助于个体减轻心理压力,提升生活质量,还能促进个体对自我价值的深入认识,增强自我认同感和幸福感。

《道德经》中的“遵循规律”思想,强调万物都有其内在的运行法则和规律。在心理健康教育中,这意味着我们应尊重个体的心理发展规律,遵循科学的心理干预原则和方法。教育者通过了解个体的心理需求和问题所在,能够提供更加精准和有效的心理支持和帮助。同时,《道德经》中的“清静无为”境界也启示我们,在心理健康教育中应注重个体的自我反思和自我提升能力,通过引导个体认识并接纳自己的内心世界,培养积极向上的心态和应对压力的能力。《道德经》通过自我反思和自我提升来认识自我、理解自我、接纳自我。这一思想在心理健康教育中具有重要意义,可以帮助个体更好地认识自己的内心世界,增强心理韧性,提升应对压力和挑战的能力。《道德经》中的生态观念所追求的和谐、均衡和内敛精神为人们提供可持续发展的观念,帮助人们树立正确的人生目标和价值取向,提高心理素质和幸福感。

三、《道德经》中的生态观念融入心理健康教育的实践进路

(一) 丰富课程设置与教学内容,探讨生态环境与心理健康的关系

“既要绿水青山,也要金山银山;绿水青山就是金山银山。”^[9]“绿水青山就是金山银山”看似是一种顺应自然的“无为”态度,实是在为子孙后代积累能够确保持续发展的生存基础,这种做法与老子所倡导的

“无为而治”、顺应自然的生态实践观念是高度一致,体现了发展与保护并重的和谐共生理念。心理健康教育课程中引入《道德经》中的如“道法自然”“无为而治”等相关生态观念,通过案例分析和讨论等方式,帮助学生理解这些理念在维护心理健康方面的作用 and 意义。同时,教育者可以结合现实生活中的具体问题,引导学生运用这些理念来分析和解决问题。在心理健康教育的课程中,引入《道德经》中关于自然、和谐与无为而治的生态观念。例如,“道法自然”强调尊重自然规律,能够引导学生认识到人类与生态环境之间的紧密联系,从而培养学生的环保意识。

(二) 重视心理咨询与辅导,强调学生内心平和与自我调适

在心理咨询和辅导过程中,校园心理咨询师可以借鉴道家思想中的“内省自省”等方法,帮助来访者通过自我反思和自我提升来认识自我、理解自我、接纳自我。学校心理辅导中心设置角色扮演、情景模拟等互动环节,让学生在模拟的情境中运用《道德经》中的智慧处理人际关系、情绪管理等心理健康问题。例如,通过角色扮演,学生可以体验如何在面对压力和冲突时,运用“无为而治”的态度,减少内心的焦虑,达到内心的平和。同时,校园心理咨询师也可以介绍生态疗法等心理健康治疗方法,展示生态观念在心理健康实践中的应用。在心理健康教育中,重视倾听、尊重与欣赏他人的态度至关重要。教育者通过运用恰当的待人礼仪和高效的交流技巧,可以有效地协助个体构建良好的人际关系,提升沟通技巧和情感表达能力,进而推动其心理健康的发展与进步。

(三) 校园文化建设与活动组织,促进人际关系和谐发展

校园文化是心理健康教育的重要载体。学校可以举办以《道德经》为主题的读书会、研讨会,邀请专家学者进行解读和分享,加深学生对这些理念的理解和认同。在管理校园文化活动和师生关系时,学校管理者可以借鉴“无为而治”的策略,给予师生充分的自由和空间。学校的活动管理以“学生为中心”通过建立有效的沟通机制和反馈渠道,及时了解学生的需求和意见,构建心理生态空间。节俭知足,精简生活之需,是《道德经》中“知足常乐”“少则多”等思想的体现。在

校园文化建设与活动组织中，学校通过开展志愿服务、公益活动等社会实践活动，让学生在实践中深刻体会到节俭与知足的价值。校园多样的文化活动营造出轻松向上的积极环境，此体验有助于学生缓解压力、改善情绪，促进心理平衡与放松。人们通过参与融合《道德经》与心理健康的活动，常能遇见志趣相投的伙伴，彼此分享情感与经验，从而建立起深厚的社交纽带。社交互动不仅有助于缓解孤独情绪，增强社会支持网络，还能促进情感的深入交流与共情能力的提升，对维护心理健康和增进社交健康均有着积极的推动作用。

参考文献

- [1] 时笑婉. 老子生态伦理思想及其当代价值[J]. 文 化学刊, 2024, (02): 126-129.
- [2] 徐昌盛编著. 《道德经》译读[M]. 长沙: 中南大学出版社, 2017: 53.
- [3] 徐昌盛编著. 《道德经》译读[M]. 长沙: 中南大学出版社, 2017: 8.
- [4] 徐昌盛编著. 《道德经》译读[M]. 长沙: 中南大学出版社, 2017: 25.

- [5] 徐昌盛编著. 《道德经》译读[M]. 长沙: 中南大学出版社, 2017: 148.
- [6] 徐昌盛编著. 《道德经》译读[M]. 长沙: 中南大学出版社, 2017: 128.
- [7] 徐昌盛编著. 《道德经》译读[M]. 长沙: 中南大学出版社, 2017: 3.
- [8] 徐昌盛编著. 《道德经》译读[M]. 长沙: 中南大学出版社, 2017: 78.
- [9] 中央文献研究室. 习近平关于社会主义生态文明建设论述摘编[G]. 北京: 中央文献出版社, 2017: 23.

作者简介:

王天滢，女，浙江湖州人，湖州师范学院教师教育学院教育硕士研究生在读，研究方向：心理健康教育。

（责任编辑：石雨瑶）



（图文无关 图片取景项王公园一角 摄：石雨瑶）

从老人中心到幼儿中心：家庭中心下移对幼儿心理发展的影响

薛倩雯

（湖州师范学院 浙江湖州 313000）

摘要：社会、经济的发展与变革，伴随着家庭中结构、观念的演变。老龄化、生育率低下、终身教育等话题度提升的背后，隐藏着一个潜在的现象：家庭模式正在从以老人为中心逐渐过渡到以幼儿为中心，家庭对于幼儿各方面的发展变得格外关注。因此，本文探究了家庭中心下移的成因，并从正负两面来分析这种现象对幼儿心理发展的影响。分析发现，家庭中心下移对幼儿认知能力、语言发展、需要满足、自我意识、道德意识、情绪等方面存在影响。基于此，最后提出相关的家庭改善对策，以期能够促进幼儿的心理健康发展。

关键词：中心下移；幼儿中心；心理影响

从古至今，中国历来延续着长辈为尊，百善孝为先的传统，认为“夫孝，德之本也；教之所由生也。”^[x]优良传统值得传承，然而一味地盲目以长辈马首是瞻的思想观念过于极端化。经济在发展，时代在进步，人们的观念也随之发生了转变，现代观念去其糟粕，将极端思想转变为基于尊长与重孝之下，更加注重平等、沟通和相互尊重的形式。此外，老龄化、生育率低下、终身学习等问题的出现，也预示了国家与社会更加重视对幼儿的栽培。在这种双重背景下，以家庭为单位的小社会也注定将重心放在幼儿身上，花费大量时间和精力来教育幼儿，这也导致了家庭从以老人为中心逐渐过渡到以幼儿为中心。然而，家庭中心的下移，也必然会对人的心理有所影响，特别是幼儿正处于各方面都在发展的关键阶段，这些变化对幼儿的心理发展的影响是巨大的。因此，探讨家庭中心下移，对幼儿的心理发展有哪些影响是具有重要研究价值的，且对当下如何正确把握教育幼儿的尺度也具有一定的思考意义。

一、家庭微革命：从老人为中心到幼儿为中心的成因分析

在旧时的社会，多数老人的地位普遍较高。政治上，封建时期极端地敬老思想一定程度上是带有引导社会分层，诱导巩固君权的含义，是宣扬君权主义的一种形式。而在经济上，老人在人世间度过半生，积累并拥有更多的财富和社会资源，有着家庭的财政大权；此外，在老人年老高寿的基础上，累积的智慧也让人心生崇敬与向往，所以青年人经常问教于老者。^[xi]在社会上，以血缘纽带为家庭伦理关系，社会结构更加注重家族和集体的利益，个人的利益往往要服从于家族和集体的利益。在这样的社会结构下，老人的地位和声望对家庭和家族的发展至关重要；而在思想上，“以孝治天下”在古时被奉为圭臬，《尚书·商书·太甲中》中将“奉先思孝”确定为人的行为准则；^[xii]孔子也提出

“孝弟也者，其为人之本与”。^[xiii]《孟子·离娄章句上》一书中提到不尽孝，就没

有资格称为人，没有资格做儿子。古人将尊老敬老外化为人们的行为规范和社会准则，甚至有国家的法律为依托。这也导致了在家庭中，老人的地位极高，受到家人的重点关注。

而当下，以幼儿为中心的家庭模式得以盛行也是由于各方面的推动所致。首先，在社会主义社会，人们追求的是自由民主，没有了极端的家庭阶级意识，家庭规模逐渐缩小，家庭结构也变得更加核心化。其次，在科技快速发展的时代，教育成为重中之重。党的二十大报告指出，要“坚持以人民为中心发展教育，加快建设高质量教育体系，发展素质教育，促进教育公平”，学前教育是国民教育体系的重要组成部分，是终身学习的开端，在中国式教育现代化进程中起着奠基作用。^[xiv]同时，随着人们生活水平的提高，受教育程度也得到提升，年轻一代的家长可能更多的是选择孕育一个孩子，因此幼儿多生活于“4+2+1”的家庭格局中，对幼儿的重视也就不言而喻。为了让幼儿在这个社会竞争激烈的时代获得更好的机会和竞争力，家长不惜在幼儿的教育上投入更多的资源和精力，这使得幼儿在家庭中的关注程度占比更大。

从老人中心到幼儿中心，是适应现代社会发展的必然结果。合理认识并实行以幼儿为中心的家庭模式，对于幼儿心理的发展是具有一定的积极作用的。反之，也会存在相对不利的结果。如对幼儿中心理解产生偏差，过度的强调幼儿的中心地位，则势必会产生错误的教育方式，从而将幼儿的心理发展引导向歧路。因此，本文进一步分析家庭中心下移会对幼儿心理发展带来哪些影响。

二、以幼儿为中心：探索对幼儿心理发展的影响

（一）积极效应阐述：幼儿中心模式对

幼儿心理发展的促进作用

1. 幼儿认知发展的促进机制

认知能力是人们认识客观世界，获得各种知识的基础，也是幼儿发挥其主动性的重要部分，一般包括感知能力、记忆能力、想象能力和思维能力等。幼儿是通过亲身体验和探索来认识世界，埃里克森认为，3—5岁幼儿面临的主要心理冲突是“主动性对内疚”，在这一时期如果幼儿表现出的主动探究行为受到鼓励，幼儿就会形成主动性，这为他将来成为一个有责任感、有创造力的人奠定了基础。^[xv]而家庭是幼儿进行探索的基本途径。在以幼儿为中心的家庭模式下，家庭通常会更加重视陪伴幼儿，与幼儿进行有效的亲子互动。有研究在神经生物学基础上表明，高质量的母婴互动和安全型依恋可以使幼儿的脑前额叶区域得到更好的发育，进而发挥出更大的效能。^[xvi]因此，在这种家庭模式中，家长会更注重幼儿的成长和发展，会尽力提供发展所需的资源和支持，积极引导孩子主动探索世界，培养他们的好奇心和求知欲，提供各种机会让幼儿接触新事物、新环境和新思想。在新鲜事物的刺激下，幼儿能够大胆的想象和行动，并自主思考和独立解决问题，在不断的探索中激发幼儿的创新意识和创造能力，提高幼儿的独立性和自主性。这有助于培养幼儿的独立思考和决策能力，增强幼儿的自我意识和自我管理能力，进一步促进了幼儿的认知能力发展。

2. 幼儿语言发展的动因分析

在以老人为中心的家庭中，家庭的氛围通常较为传统和正式，沟通方式通常是听从长辈，以长辈为主，较为严谨正式。家庭成员认为老人积累了丰富的人生经验和智慧，晚辈们应该尊重和听从老人的指导和建议，家庭决策也常征求老人的意见。而在以幼儿为中心的家庭中，家庭氛围通常更为自由和轻松，沟通方式也更为直接和简单。在日常生活中，更多的是以平等理解的方式与幼儿沟通，家长与幼儿的交流沟通处于半开放式，在进行家庭教育过程中采取民主的态度，能够达到尊重孩子、爱护孩子、鼓励孩子的目的。^[xvii]这种沟通更在乎幼儿的想法、情感表达和需求，引导幼儿能够更加坦诚地表达自己内心的想法与需求，使幼儿具备更丰富的语言环境和表达机会。有利于幼儿对于语言的理解以及思想、情感的输出，这样有利于培养幼儿语言能力以及沟通能力，提高幼儿的思维水平。

3. 幼儿需求满足与心理安全感的建立

美国心理学家马斯洛提出需要层次理论，将人的需要从低级到高级分为生理需要、安

全需要、社交需要、尊重需要、自我实现需要。幼儿的需求主要集中在生理需求，安全需求和社交需求上。以幼儿为中心的家庭，首先最注重的就是幼儿生理的基本需求，满足幼儿物质的需要，重视幼儿身体的健康发展。同时，这种家庭中会给予孩子足够的关注和爱护，会与幼儿建立一个安全的依恋关系，提供稳定、安全的家庭环境。安全需求的满足有助于幼儿形成健康的心理状态。当生理需要和安全需要都得到满足时，才能够使幼儿更加专注外部世界的认识与理解。以幼儿为中心的家庭会为幼儿提供更多的安全感，从而使他们更愿意去尝试与他人进行交流沟通，让幼儿能够感受到爱与归属感，增强孩子的自信心，能够满足幼儿的社交需求。

（二）消极影响剖析：幼儿中心模式对幼儿心理发展的潜在风险

1. 自我意识受阻：过度溺爱的陷阱

根据弗洛伊德的精神分析理论，幼儿期是自我意识形成的关键时期。以幼儿为中心的家庭模式很容易出现对幼儿过度重视的现象，即对幼儿在家庭中有着绝对的话语权，无论幼儿做的是否正确都选择接纳与包容，以满足幼儿一切需求为首要任务。这就是过度溺爱的表现，过度溺爱会使幼儿的自我意识可能无法得到充分的发展。幼儿自我意识发展受阻，对于幼儿在成长过程中人格的形成起着副作用，在这种环境下长大的幼儿很容易表现出自私与任性，以自我为中心，要求别人都要迎合自己的想法，缺乏独立性和自主性。埃里克森的阶段发展理论也表明，过度溺爱可能会阻碍幼儿自我同一性的形成，使幼儿无法明确自己的价值观和目标，导致幼儿对未来感到迷茫无措，目标意志不坚定。

2. 道德意识薄弱：自我中心化的结局

研究表明，随着婴幼儿有了“我”的概念之后，自我意识的出现会使他们的道德认知发生变化。^[xviii]以幼儿为中心的家庭模式，可能会使幼儿停留在自我中心主义，从而对幼儿的道德意识产生消极的影响，使其价值观产生偏差，比如在孝道上的道德意识。在以老人为中心的家庭中，尊重和传承中国文化和传统是重要的观念。老人身上保留着传统文化的思想和行为，他们通常被视为文化和历史的传承者。在家庭中老人们也会要求其他成员遵守传统，重视传统习俗和礼仪，学习传统文化，并传授传统美德。中华民族的传统美德之一就是孝，百善孝为先，幼儿更需要学会爱自己的长辈，学会了爱才能够判断自己的行为是否可取，从而调整自己的行为，具有宽广的心胸去亲近大自然、适应社会、学习知识和本领。^[xix]然而将幼儿置于

家庭的核心地位，特别是在隔代的溺爱下，会导致幼儿自我中心意识过强的现象。幼儿成为家庭里的“小祖宗”，从而得到过多的关注和特权，就会导致幼儿对尊重长辈的教育缺失，没有孝道的意识，变得目无尊长。这样的幼儿不懂得如何去爱别人，只会一味的索取爱，如果不加以制止，幼儿会缺乏约束，道德意识淡薄，甚至会对家庭成员表现出攻击性行为来满足自己的需求，在未来更可能会做出更加严重的犯罪行为。

3. 情绪社交障碍：无原则保护的代价

过度以幼儿为中心的家庭模式，可能导致幼儿在成长过程中面临多重情绪问题。幼儿在家庭中若长期受到无原则性的满足与保护，将难以适应外界环境的不确定性和挑战。当他人无法满足其需求或提出批评时，幼儿可能会经历深刻的失望与沮丧，且只愿意听别人对自己认可和赞美的话语，对他人批评自己的话语是很难听进去的。^[xx]受不了一点的指责，否则情绪就会崩溃，进而诱发抑郁情绪。这种情绪状态促使幼儿更加依赖家庭环境，减少与外界的社交互动，从而进一步加剧了其社交技能的缺失。结合英国精神分析家约翰·鲍尔比的依恋理论，幼儿需要与父母建立安全的依恋关系才得以满足其情感需求，不安全的依恋关系会导致幼儿情感不稳定。这种不安全的依恋模式不仅导致幼儿在情感上更加脆弱，还可能在其成年后继续影响其人际关系和心理健康。此外，家庭成员对幼儿的过度干涉，还可能抑制其自主性的发展，使其难以真实体验和表达自身情感，对于有难度的事情会抵触，产生很大的情绪反应。根据塞利格曼的理论，如果幼儿在面对困难时总是得到家庭的帮助，他们可能会产生习得性无助，即认为自己无法独立解决问题，从而在面对挑战时感到无助和沮丧。这种情感表达的障碍，将阻碍幼儿与他人建立健康、有效的人际关系，使幼儿无法适应集体生活和社会规则，导致其社交能力较差。这种过度保护的教育方式，实际上剥夺了幼儿锻炼生活自理能力和抗挫折能力的机会，导致他们在面对失败时缺乏勇气和信心去尝试新的可能性。

三、优化策略构建：家庭中心下移下的幼儿心理发展引导路径

（一）家庭教育观念重构：“幼儿中心”需理性

19世纪，“儿童中心”观念传入中国并盛行于幼儿教育中。而家长的教育理念大多来源于社会上比较流行的观念，且没有学习专业的理论知识，所以在遇到被追捧的“儿童中心”理念时，就会不可避免的跟随，“甲之砒霜，

乙之蜜糖”的家庭教育观念就此传播开来。在这种情况下，家长首先应当充分了解相关的教育观念。以幼儿为中心的家庭模式并不意味着将幼儿放在了制高点上，对幼儿进行过度宠爱，而是能正确对待幼儿的要求，理性判断事情的对错。对于合理的、不违反原则的要求可以适当满足；对于无理的、涉及原则的要求，则不能答应。对于一味不听管教的幼儿，应当严慈相济，可适当惩罚，待其冷静后耐心讲解道理并给予安慰。当然，家长也可以通过在家园共育时，向幼儿教师学习一些科学幼儿教育理念，或是借鉴其他幼儿家长的教育方式，在不断地探索与学习教育方式的过程中找到最适合自己家庭的幼儿教育方法，从而形成合理的家庭教育理念，减少幼儿产生不正当的心理问题。

（二）道德教育在行动：以身作则的力量

模仿是幼儿时期最主要的学习方式，因此家长的以身作则格外重要。研究者认为，常与善于关怀他人的成人在一起的幼儿其道德发展水平更高，并且无论成人是否在场，幼儿都会遵守这些规则。^[xxi]因此，通过家长的言行示范，可以有效的树立良好的榜样，促进幼儿的道德发展。比如在孝文化的培养上，“孝”是可以代际传递的，一个小男孩为母亲端洗脚水的公益广告曾打动了很多人，家长孝敬父母、尊敬长辈，幼儿自然能够耳濡目染，受到良好的熏陶。除家长本身之外，也要多挖掘身边有良好道德品质的榜样，或是一些书籍中的名人典故，在自身环境、有趣的故事中教导幼儿，能够寓教于学，能好的提升道德意识。此外，学习不单单是大脑的活动，身体也参与其中，身体的实践活动会强化大脑对所学信息的加工。^[xxii]因此，家长应当重视日常生活中的实践活动，在家中给幼儿安排简单的家务，或是通过游戏潜移默化的带入道德教育，坚持实践育人。

（三）安全依恋与社交能力培养：爱与自由的平衡

依据依恋理论，幼儿与父母之间建立安全的依恋关系对其情绪稳定性至关重要。因此，家长应给予幼儿足够的关爱和陪伴，让他们感受到家庭的温暖和支持。同时，家长也要学会不要过度给予和干涉，适当放手给予幼儿选择的权利，让幼儿在安全的范围内自由探索和学习，逐步培养他们的独立性。当幼儿遇到困境时，可以引导他们分析问题，寻找解决方案，但切忌直接代替解决问题。教育是放手让幼儿自主体验的过程，过度的代替行为会限制幼儿的发展，导致幼儿形成依赖性。家长也应鼓励幼儿与同龄儿童交往，

参与集体活动。通过与他人合作、互助，幼儿可以更好地理解个人行为与集体行为的关系，懂得个人在集体行为中发挥的作用。这有助于减轻幼儿对家庭的过度依赖，提升他们的社交能力和适应能力。除此之外，家长也应与幼儿园保持密切联系，了解幼儿在园的表现和需求。通过家园共育的方式，共同培养幼儿的独立性、自主性和社交能力，形成安全的依恋关系。

综上所述，家庭中心转移至以幼儿为中心对幼儿的心理发展存在着长远的影响。应采取科学合理的教养方式，“严慈结合”，要求家长“威严而有慈”，则“子女畏惧而生孝矣”。切忌过度严厉或溺爱，应以严慈结合为宜。^[xxiii]同时，既要重视幼儿道德教育，也要注重培养其独立性、自主性和情感的调节能力，形成安全的依恋关系。为幼儿提供良好的成长环境和正确的价值观，促进幼儿心理的健康发展。

参考文献

- [1]（唐）李隆基注，（宋）邢昺疏，金良年整理：《孝经注疏》，上海：上海古籍出版社2009年版。
- [2] 云晓瑜. 论《说文》老部字反映的“尊老”文化[J]. 集宁师范学院学报, 2022, 44(01): 99-102.
- [3] 李民, 王建. 《尚书译注》，上海：上海古籍出版社2004年出版。
- [4] 杨伯峻. 《论语译注》，北京：中华书局2009年出版。
- [5] 罗婷, 刘向辉. 幼学一家学—女学协同育人的发展逻辑及其对我国学前教育现代化的推动[J]. 学前

教育研究, 2024, (10): 1-10. DOI: 10.13861/j.cnki.sece.2024.10.002.

[6] 卢志勇, 韩布新. 家庭教养方式及父母情绪智力与幼儿情商相关性调查研究[J]. 中国全科医学, 2016, 19(15): 1812-1817.

[7] [1] 吴燕. 婴幼儿安全型依恋：理论内涵、积极作用与干预方案[J]. 杭州师范大学学报(社会科学版), 2024, 46(03): 90-100.

[8] 万代草. 探析幼儿家长教育方式的类型及其行为特点[J]. 科学咨询(教育科研), 2023, (01): 247-249.

[9] Hamlin, Mahajan, Liberman, Wynn. Not like me=Bad[J]. Psychological Science, 2013, 24(4): 589-594

[10] 史春晓. 对家庭教育中溺爱现象的分析[J]. 河南教育(基教版), 2015, (02): 60.

[11] 周文秀, 王君芝. 幼儿期溺爱式教育对儿童发展的影响研究[J]. 科学咨询(教育科研), 2023, (04): 252-254.

[12] 伯克. 伯克毕生发展心理学[M]. 陈会昌, 等译. 北京: 中国人民大学出版社, 2014.

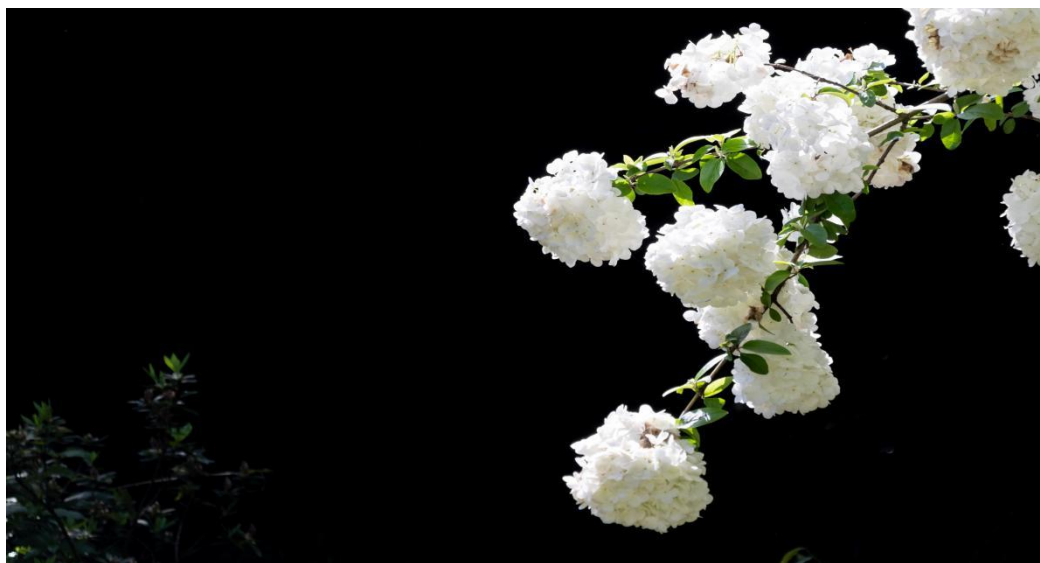
[13] 侯金芹. 学龄前儿童家庭道德教育的方法[J]. 中国德育, 2017(18): 19-22.

[14] 周艳玲, 朱承运, 任惠. 3—7岁儿童家庭教养方式的现状调查与优化建议——以重庆市为例[J]. 教育探索, 2022, (10): 24-29.

作者简介：

姓名：薛倩雯，性别：女，籍贯：山东烟台，民族：汉族，工作单位：湖州师范学院，职称：学生，研究方向：学前教育，通讯地址：浙江省湖州市吴兴区湖州师范学院

（责任编辑：石雨瑶）



（图文无关 图片摘自花 摄：高智时）

巧用舒尔特游戏，提高学生注意力 ——以语文识字学习中的运用为例

罗欣蔚

（湖州市南浔区罗开富小学 湖州 313012 308754035@qq.com）

【摘要】舒尔特训练法是心理学中专业的提高注意力的一种游戏，它制作简单、有效性高。本文想从舒尔特训练法在语文识字教学中的应用、优点和方法三个方面，探讨如何利用舒尔特训练法来提高学生的注意力。

【关键字】舒尔特方格 小学低年级

前言

众所周知，“授人以鱼，不如授人以渔”，在语文教学中，机械的记忆永远比不上学会学习。尤其是在小学识字教学中，提高学生的识字能力十分重要，它为整个语文学习奠定了基础。

在一次和学生们的游戏时，我突发奇想，游戏教学是小学语文教学中的一种有效方法。而舒尔特方格，它是提升注意力水平的有趣的游戏，因为它制作简单，有效性高，所以应用较广。既然有相同处，那么我们能不能利用舒尔特训练法在小学语文识字阶段来提高学生的注意能力呢？

一、小学低年级语文识字教学中的舒尔特训练法的应用

什么是舒尔特训练法呢？舒尔特训练法是世界上目前专业的、普及较高的、较为简略的注意力训练法。它提升注意力水平的效果非常明显，经常出现在飞行员、宇航员的训练上，也是锻炼人们注意力的有效训练法。舒尔特训练法要用到舒尔特方格。

国际上通用的舒尔特方格是在一张方形的纸上画上 5×5 （25格）的表格，每个方格大小为 $1\text{CM}\times 1\text{CM}$ 。然后在这25个方格内随机填上1—25的数字。当然，舒尔特方格也可以增加难度，它可以按照情况增加方格，但注意的是方格的大小不能改变，必须是 $1\text{CM}\times 1\text{CM}$ 。

被训练者要在最短的时间内，用手按照数字的顺序，迅速找到所有的数字的位置，同时诵读出声。时间越短，被训练者的注意力水平就越高。以7—12岁儿童为例，在25格的舒尔特训练中，26秒以内为优秀，这样的儿童注意力水平高，在学习生活中大部分属于名列前茅。42秒左右属于中等水平，如果达到50秒以后，那么则需要多锻炼注意力了。在目前成年人测

试中，我国的飞行员平均时间在6.25秒以内，我国目前用时最短的人是杨利伟，他的时间为3.04秒。

舒尔特方格（ 5×5 ）

1	12	24	9	25
4	10	3	16	6
15	2	19	23	13
7	20	5	22	18
17	8	21	11	14

舒尔特方格（ 9×9 ）

1	27	28	9	25	15	68	42	67
4	10	3	32	6	31	65	74	39
36	26	33	42	59	51	60	56	79
7	30	5	37	23	13	12	72	46
17	8	21	48	22	18	16	64	75
20	24	35	53	11	14	29	80	55
47	41	61	38	2	34	19	76	81
44	57	70	43	50	69	52	49	63
58	45	66	71	73	62	77	54	78

被训练者要在最短的时间内，用手按照数字的顺序，迅速找到所有的数字的位置，同时诵读出声。时间越短，被训练者

的注意力水平就越高。以 7—12 岁儿童为例，在 25 格的舒尔特训练中，26 秒以内为优秀，这样的儿童注意力水平高，在学习生活中大部分属于名列前茅。42 秒左右属于中等水平，如果达到 50 秒以后，那么则需要多锻炼注意力了。在目前成年人测试中，我国的飞行员平均时间在 6.25 秒以内，我国目前用时最短的人是杨利伟，他的时间为 3.04 秒。

既然舒尔特训练法的基本步骤是要求被训练者在最短时间内按照一定顺序找到要求数字的位置。那么如今我们将数字转化为熟悉的文字和符号来训练，这依旧具备了有效性，这就为舒尔特训练法提高小学低年级语文识字教学方面的注意力提供了可行性。例如：

题目：请按顺序将《春晓》指出来，记得大声诵读哦。

夜		春		落
不	声	知	闻	
多		处	春	觉
处	雨	鸟	啼	眠
风	少	晓	花	来

题目：请按顺序将组成“清、叶、话、眠、姓、伙、种、时、怯、进、令、样”的组成部分依次指出来，越快越好。

讠	女	火	十	木
舌	中	日	卜	目
亻	井		青	讠
生	口	令	羊	去
禾	辶	寸	民	丿

在小学低年级语文识字中使用舒尔特训练法的时候要注意：首先，不论什么情况，为了避免产生机械的记忆，同一张表格最好不要重复使用，我们可以将方格里的文字、数字或者符号出现的顺序改变；其次，舒尔特训练的时候注意力是很集中的，所以为了避免过于疲劳和枯燥，让孩子失去兴趣，短时间内，舒尔特训练法最好不要超过 10 次；然后，学生在训练过程中只能使用一只手，而且应该要指和读的动作同时进行，缺了其中之一，都会导致效果不佳；最后，舒尔特训练法的最终目的是看完成舒尔特方格后的时间，而不是指出方格的多少，时间越短越好，如果失败了，那必须从头开始。

二、小学低年级语文识字教学中的舒尔特训练法的优点

游戏这种教学方法一直被孩子们所喜爱。它形式活泼、内容丰富，符合儿童的年龄特点。教育家克鲁普斯卡说：“对孩子来说，游戏是学习，游戏是劳动，游戏是重要的教育形式。”因此，选择合适的游戏方式来锻炼孩子，是极其重要的，舒尔特方格训练正是这样的游戏。那么舒尔特训练法在小学低年级语文识字教学中有什么优点呢？

（一）舒尔特训练法提高注意力水平，激发兴趣。

舒尔特方格训练是注意力训练中最基础的训练，也是能专业地提升注意力水平的训练。他对注意力的集中度、稳定性和广度都有着明显的作用。当被训练者在寻找目标的时候，注意力会高度集中。如果对于这短暂的注意力高度集中的过程，我们进行反复地练习，那么自然而然，注意力集中度和持久度就会上升。

小学低年级学生由于年龄小，注意力集中时间短，而在小学低年级语文识字学习中，注意力水平直接影响到识字的结果。因此，不管是利用舒尔特方格这样的游戏形式激发学生兴趣，还是利用舒尔特训练提高注意力这样本身的目的来锻炼学生，总而言之，都能提高学生对于语文识字学习的能力。

（二）舒尔特训练法能锻炼视神经末梢，拓展视幅，提高速度。

舒尔特方格训练是能锻炼被测试者视神经末梢的，而且这个方格不是一个固定的点，它是一个区域。被测试者利用视觉在这个区域里去寻找目标，这不但锻炼了视觉定向搜索能力，还拓展了视幅，通俗的说就是所谓的“一目十行”。

不知道大家注意到没有，小学低年级

学生在读字词句子的时候，一开始往往是一个字一个字读的，而且容易出现漏字漏行，因此小学低年级学生常常用“指读”的方法来避免这种现象的发生。这是因为由于年龄小，学生视觉搜索等这样的能力还不完善。可是到了高年级，往往一篇课文有很多的字词段落，因此，学会快速识字，并从中抓取重要信息的能力相当重要。舒尔特训练能有效地锻炼学生在一个区域中快速找到目标的能力，它能有效提高了学生识字的速度。

（三）舒尔特训练法制作简单、可操作性强，方便练习。

相比其他的识字游戏来说，舒尔特方格是属于制作方法比较简单的游戏之一。它只需要能够画上表格的东西和能画表格的工具就行。我们可以在纸上画上方格填上内容，甚至不用笔墨，在沙地上用上树枝来画也行，只要制作的时候注意方格是1CM×1CM即可。对于小学低年级学生，一般采用5×5的25格或者更少的舒尔特方格。

这种训练方法的可操作性很强，它不受空间、时间、人数和年龄的限制，孩子可玩，大人可玩，大人和小孩之间也可以玩。只要掌握了游戏的规则，小学低年级学生都可以胜任制作者和游戏者。

三、舒尔特训练法在小学低年级语文识字教学时提高注意力的方法

舒尔特训练法的操作步骤是基本固定的，那么如何有效的在小学低年级语文识字教学中使用舒尔特训练法提高注意力呢？我觉得主要在舒尔特方格的训练内容和呈现方式进行研究，目前为止，我们认为可以从以下三点进行训练。

（一）“合”“连”之法，熟悉音形

小学低年级语文识字教学中，引导学生学会汉字规律是十分重要的。脱离了简单的阿拉伯数字，和小学语文识字联系起来的舒尔特方格，训练内容花样更多。在教学中，我们朗读汉字声母韵母，观察汉字的结构，理解汉字的意思都有着一定的顺序，这正好符合舒尔特训练法的规则。那么如何巧用舒尔特方格呢？

例（合）：请将下列字按照“春棉不觉晓处处闻啼鸟夜来风雨声”的顺序将他们的读音指读出来。

ch	y	è	én	ù
t	f	ūn	ó i	w
í	m		b	l
ué	j	ēng	ón	sh
ǎo	n	x	ǔ	i

例（连）：请将下列字按照“春棉不觉晓处处闻啼鸟夜来风雨声”的顺序将他们的字和相对应的读音指读出来。

jué	风	mián	处	lái	春
眠	yè		夜	shēng	tí
bù	来	xiǎo	不	闻	鸟
晓		chūn	觉	yǔ	fēng
wén	声	雨	chù	啼	niǎo

“合”就是将各个部分加到一起，“连”就是一一对应，使用这两种方法的舒尔特训练可以应用到小学低年级语文识字中，我们可以通过“合”和“连”，让那学生对字音字形充分熟悉，提高小学语文识字的能力。

（二）“拓”“增”之道，提升速度

使用舒尔特训练法可以提高快速阅读能力，小学低年级学生在语文识字速度方面，的确需要进行锻炼。

“拓”就是拓展范围，“增”就是增加字数的意思。对于小学低年级学生的识字速度，舒尔特方格可以从两个方面进行提升：一个是增加训练的方格范围，用来拓展被训练者的视幅，锻炼“一目十行”能力；另一个是增加汉字的密度，用来增加游戏中的识字总量，提升识字速度。如果被测试者能力水平较高，也可以双管齐

下。

拓舒尔特方格范围（增视幅）

闻		声		处				不				处		觉
	眠	处	多	来					闻		声		处	
花	少	春		落				少		眠		多		
晓	鸟	知	啼	觉					花		春		落	来
风	不	夜		雨				鸟			夜		雨	
									晓			知		风

增舒尔特方格中汉字密度（增字量）

我画了个彩色的太阳，送给美丽的春天。因为春天是个多彩的季节！小朋友们你们觉得呢？

个		的		天				美丽的		呢	？	太阳
阳	我	，		丽				！	我		多彩	
	画		彩	的				春天是个		画了个	。	觉得
色	。	太	了					小朋友们	彩色的	，	你们	
春	送	美	给					春天	季节		送给	因为

（三）“藏”“扰”之方，发展最近发展区

每个学生的注意力水平、识字能力不同，最近发展区也不同。对于能力一般的学生，普通的 25 格舒尔特方格就足够了。

但是对于测试结果较好的学生来说，长期的按顺序找目标他们已经游刃有余，接下来的训练就会有点枯燥了。这时候我们使用“藏”“扰”的方法，给舒尔特训练方法增加难度，激发学生的好胜心。

例（藏）：请你从下面找出描写春天景色的一个成语。

花	热	十	如	腾
汗	毛	鸟	金	九
语	累	牛	下	果
秋	实	月	气	云
一	雨	腾	香	累

例（扰）：请你从下面找出描写春天景色的一个成语。

	乌		语	
香		春	马	
玉	鸟	吾		杏
华	话	花	雨	
	画	化	乡	

最短时间内从许多目标中找出最符合的目标。“扰”就是利用形近字、同音字等易错字进行干扰被测试员的判断。这两种方法都可以大幅度地提升舒尔特方格训练的难度。对那些喜欢挑战的孩子来说，趣味十足。

结语

我们相信，在小学低年级语文识字教学中，利用舒尔特训练法既能提升注意力水平，又能增加兴趣，还能提高能力，何乐而不为呢。

参考文献：

[1]陈礼彬；陈燕惠；注意缺陷多动障碍儿童工作记忆的研究进展[J]；中国儿童保健杂志；2013年09期
[2]李艳辉.[低年级识字教学的创新[J]. 科技展望. 2014(22)
[3]黄锦秀. 低年级识字教学的几点体会[J]. 学周刊. 2015(21)

作者简介

罗欣蔚，1986年1月生，女，湖州人。
工作单位：湖州市南浔区罗开富小学
职称或职务：中小学一级
主要研究方向：青少年心理健康

（责任编辑：石雨瑶）



（图文无关 图片摘自网络 版权归作者所有）

庄子思想在中职心理健康教育中的启示与借鉴

陈兰兰 罗敏杰

（湖州交通学校 浙江湖州 313000）

摘要：庄子和谐冲淡、宽容豁达的人生观能有效地帮助我们解决人际关系中的矛盾冲突，保持内心的平衡。庄子“材与不材之间”的大众人才观能指引我们帮助学生卸下学习的包袱。庄子“德充符”思想的教育观让我们重视对学生“德才兼备”的培养。我们力图把这些思想精髓运用到心理健康教育活动中的各个环节，使其内化为学生的内在品格，以促进学生心理的健康发展。

关键词：庄子思想 心理健康 启示与借鉴

人类社会在飞速发展的同时，也带来了各种心理方面的问题，比如情绪抑郁、精神颓废、人际关系冲突等等。人们开始感到惶惑和迷茫，对人的关注，对人类命运的重新审视成为当代思想的主题。于是，人文精神重新得到重视，人们希望通过人文精神的弘扬达到正确处理人与自我、人与社会、人与自然的的目的。而作为道家代表人物之一的庄子，他的思想具有前瞻性和潜在的理论增长点，充满了自由、平等、独立、和谐等人文因子。用这些智慧来培养中职生的人文精神，唤醒中职生的人文情怀，并力图把这些思想精髓落实到心理健康教育活动的各个环节，使其内化为学生的内在品格，以促进学生心理的健康发展，不失为一副良方。

一、和谐冲淡、宽容豁达的人生观

中国哲学的最终目的是人与自然、人与社会、人与人、个人与自身的和谐。和谐是中国哲学的基本特征。《易传》说，“夫大人者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序”，要求人的行为与自然和谐一致，这样人格才能完满，才能成为“大人”。但“和谐”却不易做到。现实生活中

充满了各种矛盾和冲突。《尚书》云：“有容，德乃大”。只有胸怀坦荡，豁达大度，才能较少受外部环境的干扰，保持内心的平衡，与自然、社会、自身和谐共处。

庄子深刻地认识到人不能与外部环境和和谐相处的严重后果。“与物穷者，物入焉；与物且者，其身之不能容，焉能容人！不能容人者无亲，无亲者尽人。”（《庚桑楚》）所以，在社会生活中人们相处时，由于事物的复杂性以及人们认识水平的差异性，难免产生误解和矛盾，如果大家都豁达大度，宽容谅解，则有利于矛盾的解决和人际关系的和谐。反之则矛盾加剧，人际关系恶化。

现代中学生大多是独生子女，受成长环境的影响，有些孩子出现了一切以我为中心的现象。他们都从自己的角度和利益出发，不懂得宽容和理解，难以和他人相容，不懂得尊重别人。我们教师需要正确引导学生，世界是多元的，个体是多样的，正是这种千差万别，才使这个世界精彩纷呈，才使彼此之间相互补充，不断前进。这种理论思想有利于解决人际关系中的矛盾冲突，保持内心的平衡。

中职生对立心理的情绪调节

【基本情况】

芳，我班的一个女生。情绪暴躁、易冲动，爱用过激的方法迫使他人服从；并与老师对抗，破坏力很大，是个令人头痛的学生。这个学期刚开学不到一个月，生活老师就前来告状，说芳不服从她的管理，并用家乡话骂她。其实她已与好几老师发生过情绪上的对立。我决定与芳开始进行“交锋”，首先了解“敌情”。

芳来了，低着头，不情愿地站在我的桌旁。

“你今天辱骂生活老师了，是吗？”我单刀直入，语气尽量温和。

“我没有啊。”她扬了扬头，然后把头执拗地偏向一边，秀气的脸蛋因不满而涨得通红。

“听说你来自千岛湖，爸妈在游船上工作，是吗？”我决定避开锋芒，换了话题。

“是的。”语气柔和了许多。

“家里有兄弟姐妹吗？”

“就我一个。”

“那爸爸妈妈很疼爱你吧？”

“恩，她们工作很忙，没时间管我。但我想要什么，她们都会一一满足我。”

“第一次住校吗？”

“是啊。”

我原以为她会执拗地不回答任何问题，以示对抗，没想到她不仅回答了而且据实回答，这足以证明：她虽然态度强硬，可内心仍渴望被人了解和理解。

【问题分析】

在与其家长的联系中得知，其父亲脾气暴躁，在很大程度上影响了女儿的性格形成；而其母亲又十分溺爱女儿，造就了芳娇惯任性的脾气。这样一个十几岁的独生女，从未远离父母庇护的羽翼，一旦过上独立的集体生活，内心仍极想得到疼爱，仍想以自己为中心。这种渴望不能实现时，便产生焦虑、易怒、情绪不稳定等心理特点，行为上表现出过激的语言、与师长对立等。

【辅导目的】

使学生了解情绪自控的重要性，并帮助学生通过自我分析转变非合理性观念，从而调整情绪。

【辅导过程】

芳就像一块顽石，一句话谈得不投机，她便再现她那执拗的个性，头偏向一边，一言不发。看来正面出击很难奏效，我决定采取迂回战术。

（1）瓦解她的小团体，建立良好的集体氛围。经过调查，我发现在她的周围几个女同学很想摆脱她，可又怕受她的欺负。我与这些女同学一一进行了深入的交谈，我的谈话使她们树立了正气开始重新认识自己，修正自己，班风气有了很大的转变。没有一群起哄的人，芳也不好意思讲老师的风凉话了。

（2）芳的问题根源是脾气倔强、任性。对这样的学生，说教往往是无法奏效的，而对她的关爱往往能起到神奇的作用。她的个子不高，坐在教室的第一排，情绪好的时候，听课还算认真，不高兴的时候就回写信、发呆。她成绩中等偏下，喜爱专业课——旅游，英语很差，对学习英语没有信心，也没有兴趣。当她学习上遇到困难时，我总是主动地迎上去，耐心地给她讲解。刚开始，她还有些不好意思，慢慢地，听着老师的讲解，她时而点点头，时而指出没听明白的地方，脸上呈现出平和的表情。她不再和老师对抗了，至少对我比较信赖、热情。但学习情绪仍然反复无常。

一个星期六的下午，我敲响了她寝室的门。她正和其他几个女孩子坐在床上聊天、吃零食。芳赶紧把我迎进了她的寝室。

“老师，您请坐。我去给您倒杯水。”

“周末没有出去玩吗？”

“这个星期没有，有时候约朋友出去玩。”

“住在寝室里习惯吗？”

“还可以，爸爸妈妈有时候周末过来。”

我没想到对于我的到来，她是如此的温顺。也许人的个性本来就是多重的，以柔克刚、发扬优点克服弱点是优化学生个性的重要方式。我仿佛找到了驯服芳的良药。

我翻了翻桌上的旅游专业书籍，说：“这些资料你有时间看吗？”

“作业不多的时候做完作业就看看，有时候星期天看。”发现学生的优点真是一件愉快的事。

“遇到看不懂的怎么办？”（引导她思考如何克服困难）

“先仔细想一会儿，实在想不出来就算了。”不主动去克服困难正是这些孩子们的毛病之一，这个毛病使得她们不能正视自己而忽略了自己可以发掘的潜力，因而滋长了懒惰、浮躁等不良习惯，个性强的学生由于不能实现成功的愿望而产生抱怨、脾气暴躁等心理，更何况芳这样的学生呢？

“你有没有想过问老师呢？”（引导她寻找克服困难的途径）

“没想过。”她和老师对抗说明她根本不信任老师，又怎会去向老师质疑呢。

我翻开她桌上的书，鼓励她把不理解的知识指点出来，我给她一一讲解，她接受能力还不错。

“老师，没想到你的知识面这么广，你上学时看很多书吧？”

“那当然，不多看点书怎么能做老师呢？那是误人子弟呀！”此刻，芳的脸上有敬佩，有憧憬，那一贯紧绷的脸也完全舒展开了。

(3) 每个学生的身上都有闪光点, 教师帮助学生找到闪光点, 并创造条件让她发挥, 给予支持让她成功, 使之产生成功感并体验良好的情绪, 这是帮助学生走出心理误区的重要举措。芳办事很有魄力, 也有一定的号召力。班级大合唱比赛, 她已经在和文艺委员讨论选歌的问题了。我立刻顺水推舟, 把这件事交给了她和文艺委员去打理。几经筛选, 终于确定了最满意的歌曲。在她的鼓动下, 全班同学每天中午的道德课、下午的自修课自觉练习, 不需我班主任的监督。结果取得了全校第二名的好成绩。我对她大加赞扬, 同学们也对她油然而起敬, 芳骄傲极了, 满意极了!

我对她说: “班级大合唱上你的表现太棒了! 你的组织能力很强, 我们班能拿奖, 你功不可没呀! 你知道吗? 我一直在物色下一届班委的人选, 你这么能干, 一定要争取喔!” 我毫不掩饰对她的夸奖, 同时也给她注入了新的动力。

“嗯, 我一定会争取的。”

“这次, 你是胜利者, 你知道, 作为学生还有一个永久的竞技场?”

“我知道! 是考场!” 她兴奋地扬了扬手。

“是啊, 学习是一个学生生活中重要的组成部分, 也是一个人将来能否在社会上成功立足的关键。”

“是的, 我知道, 我爸爸经常给我讲这些, 以前总是听不进去, 现在明白了。”

“光明白还不够, 要付诸行动。”

“我会的。”

慢慢地, 芳已不再是一块顽石。办公室里, 老师们表扬她的次数多起来; 自习课, 经常看到她低着头在冥思苦想, 成为我班自习课上最美丽的风景之一。她爱顶撞老师的历史, 已经渐渐被人遗忘。

【辅导后记】

如今芳早已毕业, 现在已是大一的学生了。今年的教师节前夕, 她给我打来电话, 致以节日的问候。并告诉我, 经过她自己的努力, 已在江西的一所高校里读书了。我在向她表示祝贺的同时, 不禁感慨万千: 有谁能想到她曾是一个经常顶撞老师的孩子呢? 每个学生的心灵就是一块田地, 无论这块田地是肥沃还是贫瘠, 是荒芜还是硕果累累, 教师只要用心去侍弄, 一定会获得满园春色!

二、“材与不材之间”的大众人才观

庄子的人才观可见于《庄子·山木》:

“庄子行于山中, 见大木, 枝叶盛茂, 伐木者止其旁而不取也。问其故, 曰: ‘无所用。’ 庄子曰: ‘此木以不材终其天年。’ 夫子出于山, 舍于故人家。故人喜, 命竖子杀雁而烹之。竖子请曰: ‘其一能鸣, 其一不能鸣, 请奚杀?’ 主人曰: ‘杀不能鸣者。’ 明日, 弟子问于庄子曰: ‘昨日山中之木, 以不材终其天年; 今主人之雁, 以不材死, 先生将何处?’ 庄子笑曰: ‘周将处于材与不材之间。’ ” 庄子谈的是处世之道, 实际上所体现的却是“材与不材之间”的人才观。我们可以这样理解: 材——天才, 很有能力之人, 干大事之人。不材——蠢才, 无能力之人, 小事也干不了的人。材与不材之间——人才, 有能力而不冒尖, 能干事而不轰烈的普通人——占人数绝大部分的众人。庄子的大众人才观值得我们当今的学生教育借鉴。时下, “不想当元帅的兵不是好兵” “长大要当科学家” 等呼声响彻教育界。诚然, 在一个充满竞争的社会, 鼓励学生力争上游是十分必要的, 但是, 以此为

出发点来决定我们的教育内容和教育方法却是非常错误的, 我们应清醒认识到:

第一, 天才教育行不通。天才的形成是有特殊条件的, 很大意义上说, 天才不是“教”出来的, 那种针对天才的“高难度学习内容, 高密度训练频率, 高严格学习要求”的天才教育法, 对大多数儿童不但失效, 反而有损他们的身心健康。更为严重的是, 天才教育观扩张了教育者, 特别是家长的“望子成龙, 望女成凤”的期望心理, 以致他们对自己的子女提出只有天才能够做到的严苛要求, 一旦孩子的学习不合要求则责罚甚至毒打子女。第二, 蠢材教育不可有, 认为学生素质差, 不堪教育, 从而放任自流, 既没有明确的教学目的和内容, 也没有针对不同学生采取相应的教育方法, 这是错把人才当蠢材。第三, 应实行大众人才教育。有使学生获得人生自由的教育目的, 和与之相适应的教学内容和教育方法, 促进学生身心健康成长, 才是我们今天学生教育的立足点。

记得我曾经就处理过这么一个关于学习方面的心理辅导个案:

卸下学习困难的包袱

【基本情况】

华一名高一的男生。性格比较内向，不太喜欢与同学交流。普通话不准，记东西常常抓不住重点，丢三落四，因而学习成绩不太好。

【辅导目的】

希望在学习方面能尽快跟上班里的其他同学，并尽快地适应高中的学习生活。

【问题分析】

首先，了解问题产生的原因，即在学习上具体有哪些困难。其次，帮助学生建立学习能力的信心。第三，和学生讨论、研究，建立一套适合自己的学习方法，逐步克服学习上的困难。

【辅导过程】

(1) 通过真情交流，了解学生情况。华给我的第一印象是虽然个子很小，但透露着他的淳朴与稳重。他是长子，父母都是农民，为了供他和弟弟读书每天都日出而作，日落而息。他比较内向，不太喜欢与同学交流。普通话不是很标准，带着一丝地方音。记东西时常常抓不住重点，丢三落四，尤其是英语，尽管很努力地背，但是听写时总是忘记或者“马虎”拼错。

(2) 深入交谈，找到问题所在。随着与他交谈的深入，我们开始一点点熟悉了。开始感觉他不太喜欢说话，后来发现主要是由于他刚到一个陌生的环境，有怕生的习惯。再者，说话带着乡音，怕同学笑话，就不大与同学交流。当我与他一起讨论学习的时候，还觉得他笑起来的样子蛮可爱的，他的笑更加坚定了我教他的信心。我想起了一句话：“人性中最本质的愿望就是希望得到别人的赞美，多表扬，多夸奖小孩子对他的心理发展有推动作用。”不过他的笑却显得有点少。

我根据他的特点，查了一些咨询案例的书发现他有点属于学习困难综合征。它一般指智力正常或基本正常，但学习效率低下，成绩差。常表现为感知障碍、阅读、计算、书写等方面困难等多种原因产生的一种综合征。

他“分不清”是感知障碍，与下列因素有关：经常犯分不清的错误而产生畏惧情绪，对学习和能力缺乏信心等消极的自我意识导致消极心态。“丢三落四”是记忆中的识记（记不住当前感知的事物）、遗忘、回忆（错构、虚构、混淆）问题，主要是过分紧张、焦虑、记忆时注意力不集中，记忆无目标、无系统、无重点，没掌握信息的规律，死记硬背造成的，基础不够牢固，还没形成一个完整的整体。

(3) 提出合理的建议。①用及时强化法帮助他克服畏惧情绪，多引导他发现自己的潜能，多鼓励他的成功，对其每一次的起步都应给予奖励，使他树立信心，转化为前进的动力，特别是老师多表扬他的进步。②提高注意力的有效性，由于学生的注意力时间不超过30分钟，所以在教的时候，应充分调动他的积极性。选择通过实物、图示等方法上课，如果有时间，可以选择参观的方式去游览一看，这样感触更深，记的东西也多，而且不容易忘记。针对他写字容易出错的问题，也就是注意力分散，精力不集中，当他做作业时，最好不要打扰，建议他找一个安静的学习环境学习。③培养业余爱好，让他从做中学，多开展一些集体活动，同时鼓励他多与同龄伙伴交往，帮助他选择一些有共同兴趣和语言的小伙伴，为他们创设机会，鼓励督促他主动与他们多接触，多交谈，多活动，增强相互帮助和合作意识。

【辅导后记】

通过两次与该生的深谈，对他有所帮助和启发：期末考试各门成绩都顺利通过了；激发了他的文学兴趣，参加了学校的文学社，并积极投稿，有篇文章还被刊登在校刊上。

三、“德充符”思想的教育观

“德充符”是指以道德充实人的内在素质，使人生符合外在客观世界的变化。庄子为了论证“德充符”思想，在《德充符》里

徒嘉，兀者也”，折服子产；“鲁有兀者叔山无趾”，使孔子自叹弗如：“丘则陋

《庄子》有《德充符》专章，“一连举了几个例子来证明。“鲁有兀者（被刖去一足的独腿人）王骀，从之游者与仲尼相若”；“申

矣”；卫有恶人（貌丑之人）焉，日衰骀它。丈夫与之处者，思而不能去也。妇人见之，

讲于父母曰：“‘与为人妻宁为夫子妾’者，十数而未止也。”庄子赞誉这些形残貌丑之人，是因为这些人是“德充符”之人。庄子并非故意贬低外貌、形象美，而是认为人的既成形象不可改变，只能“因其固然”，以德才充实于内以适合外在的世界，来弥补形象的不足，人的自然形象与德才相比，德才是最重要的。这种思想启示我们，育人以“德”为先，以“德”充实学生的内在素质，使他们成为社会的有用之才。

在执教这些年来，我们发现现实生活中存在着一些父母与子女关系、老师与学生关系以及学生与学生关系的不和谐现象。一些学生太缺少感恩情怀，对“被爱”渐趋冷漠与麻木，从而引发了道德意识的弱化和诸多家庭和社会问题。于是，我们特意在自己的两个班中做了一次调查：95%的学生不知道自

己父母的生日；60%的学生和父母吵过架；70%的学生有事不愿和家長交流；50%的学生很少考虑孝敬父母的问题。在与家長的交流中发现不少的父母都有这样的感觉：孩子越大和父母的心就离得越远，不再和父母分享快乐，总是嫌父母太啰嗦，视亲人的付出为理所应当。这些对学生的健康成长存在很大的影响。因此，这急需学校、社会等各方面通过开展感恩教育来寻找一种由内而外的“内省”德育模式，寻求一种道德的人本理解，从而真正促进学生的健康成长。

湖州不少学校都不约而同地开展一些体味孝心的活动。通过这些活动来培养学生感恩的心。我们在学校开展的“学会感恩”主题德育系列活动中，我们思考着从“感恩父母”这个主题入手，根据班级的具体情况，循序渐进地设置了下列活动：

点燃学生心中那盏感恩的灯

【活动目标】

①学会用感恩的心去理解父母。②在交流中体验感恩的意义。③树立感恩生命的思想道德价值观。

【活动重点】

理解为什么要感恩父母。

【活动难点】

从感恩父母升华到感恩社会。

【活动背景】

刚升入高中的学生，正经历着身心巨变，他们与家庭父母关系也不同往昔，学生更多的是想从家長的唠叨、干预、限制中解放出来。划出属于自己的小天地，而父母基于对子女期望，导致对子女的过分的关心和约束，所以进入中职的学生，不愿意跟父母讲心里话，不听从父母话，有的甚至顶嘴吵架，于是亲子的爱随着冲突增多，随着代沟的加深而疏远、淡化。

【活动内容】

内容之一：一篇周记。我们在班上布置学生以“父母让自己感动的一件事”为题写周记，写出的文章千篇一律，大多是生病时父母如何全心全意照顾自己。原来，学生们认为家長对自己做的事情都是些“不起眼的小事”，所以不在意，也不会被感动。通过这篇周记，我们让学生发现问题的所在：对亲情的麻木，对父母付出的惯于接受。

内容之二：一次体验教育活动。我们特意安排了一次体验教育活动：“一日护蛋”，即让每个学生上学时带一个鸡蛋，除上体育课、文体活动课以外，必须全天随身携带，放学后交流“护蛋”体验，通过这一有趣的游戏体会妈妈十月怀胎的辛苦。

内容之三：一份爱心家庭作业。让学生明白孝敬父母并不是一定要轰轰烈烈地做什么，其实做一些小小的事情也能表达对父母的爱，也能让父母感动。例如：①送父母一句温馨的祝福；②给父母讲一个开心的故事；③给父母打一次电话，送去一声问候；④给父母捶捶背、搓搓手；⑤我为家里做四件家务：打扫卫生、叠被、洗碗、洗衣物。活动结束后，完成作业《为父母做一件事》，作小组交流，进行情感分享。如：

“爸爸的手很普通，但在我看来却是十分不平凡，他的手并不大，甚至比我的还略小些，但是手掌很硬，起着厚厚的茧。我轻轻地搓揉着它，不禁想起以前父亲为我剪手指甲的情景，父亲是那样的小心翼翼，像在完成一件珍贵的艺术品。每次剪完，都会对我的小手亲一下，然后对我说：‘好好休息一下。’……也许是隐藏在心底的孝心被唤起了吧，我觉得眼睛酸酸的，几欲哭出来，我不知爸爸是什么感觉，他一直没有说话。我没有福尔摩斯那样善于推理，他在笑，我到底仍猜不透他笑的含义，但我相信我的感觉，我很欣慰，我心安理

得，我甚至觉得已无憾事了，‘我是个孝子’，我心里想，我也第一次为‘孝子’感到骄傲。”

——建峰同学《我为父亲搓搓手》

内容之四：一次主题班会“算算亲情账，感知父母恩”。①将自己的学费、书杂费、生活费、交通费、零花钱等支出加起来，算出家长这三年来为自己的投资。②预定自己毕业后的收入，计算自己大致需要多少年才能回报父母。③“感恩父母”的社会调查活动统计表。

内容之五：一堂感恩教育课。对以上的活动进行总结和升华，并将感恩的内涵扩展至老师、他人、社会、祖国……

通过这一系列的活动，我欣喜地发现，学生们在劳动体验、反思中渐渐成长起来，越来越懂事了。让学生明白劳动是多么艰辛，家长挣钱是多么不易！天长日久，他们自然而然地

父母支付我的学费	父母每天为我做哪些事，所花费的时间以分钟计算	我为父母做了哪些事	我对父母的态度	我哪方面需要改进	父母对我的期望

学会了珍惜今天的生活，从心底里对父母产生了感激和敬重之情。浓浓的亲情怎能不让孩子们感动呢？同样，他们就会从感恩父母过渡到感恩老师、感恩他人，进而感恩社会。

总之，我们不难发现在庄

子文章中有着极为丰富的人文思想。诸如宽容豁达、大众人才观、道德充实人的内在素质等，其学说以反对人的异化为中心，提倡顺应自然，以个体的独立自由为最高价值。庄子思想中早就孕育了以人为本的人文思想，现在人文性的提出也暗含了庄子思想的精华。因此，时至今日，庄子思想的精华并不随着时光的流逝而失去光华，而为我们的人格健全塑造和身心健康发展，提供了一份宝贵的财富、一剂治疗的良方。

参考文献

[1] 曹础基. 庄子浅注 [M]. 北京：中华书局：2007.

[2] 傅佩荣. 解读庄子 [M]. 上海三联书店，2007.

[3] 王乐. 庄子人生哲学及其现代价值研究 [J]. 西北大学，2012

[4] 经纶. 道家文化对大学生心理健康教育的辅助作用 [J]. 心理学探新，2012

作者简介

作者 1：陈兰兰 性别：女

职称：高级讲师

作者 2：罗敏杰 性别：男

职称：高级教师

工作单位：湖州交通学校 邮编：313000

地址：湖州市杭长桥南路 278 号

（责任编辑：石雨瑶）



（图文无关 版权归作者所有 摄：石雨瑶）



特邀科普连载之五

心理咨询、心理治疗与精神疾病

郑胜圣

五、人格障碍及心理障碍

(3) 反社会性人格障碍

教材对反社会性人格障碍的描述：以行为不符合社会规范，具有经常违法乱纪，对人冷酷无情为特点。

在icd-10中没有找到相关内容。

(4) 冲动型人格障碍：

教材对冲动型人格障碍的描述：以阵发性情感暴发，伴明显冲动性行为为特征，又称攻击性人格障碍。

在icd-10中在f60，3情绪不稳型人格中F60，30中找到冲动型，其描述如下：其主要特征为情绪不稳定缺乏冲动控制，暴力或威胁行为的爆发常见，在其他他人加以批评时尤为如此。

(5) 表演性人格障碍

教材对表演型人格障碍的描述：又称为癔症性人格障碍，以过分感情用事或夸张言行以吸引他人注意为特点。

ICD-10对表演型人格障碍的描述：

F60，4这种人格障碍的特征为：

(a) 自我戏剧化，做戏性，夸张的情绪表达；

(b) 暗示性、易受他人或环境影响；

(c) 肤浅和易变的情感；

(d) 不停地追求刺激、为他人赞赏及以自己为注意中心的活动；

(e) 外表及行为显出不恰当的挑逗性；

(f) 对自己外观容貌过分计较。

其它特征还包括：自我中心，自我放任，不断渴望受到赞赏，感情易受伤害，为满足自己的需要总是不择手段。包含：癔症型及心理幼稚型人格障碍。

(6) 强迫性人格障碍

教材对强迫型人格障碍的描述：以过分要求严格与完美无缺为特征。

ICD-10对强迫型人格障碍的描述：

F60，5 这种人格障碍的特征为。

(a) 过分疑虑谨慎；

(b) 对细节、规则、条目、秩序、组织或表格过分关注；

(c) 完美主义，以致影响了工作的完成；

(d) 道德感过强，谨小慎微，过分看重工作成效而不顾乐趣和人际关系；

(e) 过分迂腐，拘泥于社会习俗；

(f) 刻板和固执；

(g) 病人不合情理地坚持他人必须严格按自己的方式行事，或即使允许他人行事也极不情愿；

(h) 有强加的，令人讨厌的思想或冲动闯入。

(7) 焦虑型人格障碍：

教材对焦虑性人格障碍的描述：是一贯感到紧张、提心吊胆、不安和自卑，总是需要被人喜欢和接纳，对拒绝和批评过分敏感，因习惯性地夸大日常处境中的潜在危险，所以有回避某些活动的倾向。

ICD-10对焦虑型人格障碍的描述：

F60，6 这种人格障碍的特征为：

(a) 持续和泛化的紧张感与忧虑；

(b) 相信自己在社交上笨拙，没有吸引力或不如别人；

(c) 在社交场合总过分担心会被人指责或拒绝；

(d) 除非肯定受人欢迎，否则不肯与他人打交道；

(e) 出于维护躯体安全感的需要，在生活风格上有许多限制；

(f) 由于担心批评，指责或拒绝，回避那些与人密切交往的社交或职业活动。其它特征包括对拒绝与批评过分敏感。

(8) 依赖型人格障碍：

教材对依赖型人格障碍的描述：特征是依赖、不能独立解决问题，怕被人遗弃，常感到自己无助。无能和缺乏精力。

ICD-10对依赖型人格障碍的描述：

F60，7这种人格障碍的特征为：

(a) 请求或同意他人为自己生活中大多数重要事情做决定；

(b) 将自己的需求附属于所依赖的人，过分顺从他人的意志；

(c) 不愿意对所依赖的人提出即使是合理的要求；

(d) 由于过分害怕不能照顾自己，在独处时总感到不舒服或无助；

(e) 沉陷于被关系亲密的人所抛弃的恐惧之中，害怕只剩下他一人来照顾自己；

(f) 没有别人过分的建议和保证时做出决定的能力很有限。

其它特征包括：总把自己看作无依无靠的、无能的、缺乏精力的。

包含：衰弱型、不当型、被动型及自我挫败型人格障碍。

2. 性心理障碍

教材对性心理障碍分为三种

(1) **性身份障碍**：如易性症。

ICD-10对易性症的描述：

F64, 0易性症：渴望像异性一样生活，被异性接受为其中一员，通常伴有对自己的解剖性别的苦恼感及不相称感，希望通过激素治疗和外科手术以使自己的身体尽可能与所偏爱的性别一致。

诊断要点：转换性别身份至少应持续存在2年，才能确立诊断，且不应是其它精神障碍如精神分裂症的症状，也不伴有雌雄同体、遗传或性染色体异常等情况。

(2) **性偏好障碍**：如恋物症、异装症、露阴症、窥阴症、摩擦症、性施虐与性受虐症。ICD-10对性偏好障碍的描述：

(a) F65, 0恋物症 以某些非生命物体作为性唤起及性满足的刺激物。恋物对象多为人体的延伸物，如衣物或鞋袜。

诊断要点：只有当迷恋物是性刺激的最重要的来源或达到满意的性反应的必备条件时，才能诊断为恋物症。

恋物性的幻想很常见，但除非它们引起了显著强迫性、无法接受的仪式动作，以至于干扰了性交，造成了个体痛苦，否则不足以诊断为此种障碍。

恋物癖几乎仅见于男性。

(b) 异装症

F65, 1 恋物性异装症。穿着异性服装主要是为了获得性兴奋。

诊断要点：这一障碍与单纯的恋物症不同：他们所迷恋的衣物不仅是穿戴，而是打扮异性的整个外表。通常不止穿戴一种物品，常为全套装备，包括假发和化妆品等。恋物性异装症与异性装扮症不同，前者清楚地伴有性唤起，一旦达到性高潮性唤起开始消退时，便强烈希望脱去异性

服装。在易性症者中，早期阶段常有恋物性异装症的历史，这种病例可能为异性症的一个发展阶段。包含异性恋物癖。(C) f65, 2 露阴症

向陌生人（通常为异性）成公共场合的人群暴露生殖器的一种反复发作或持续存在的倾向，但并无进一步勾引或接近的意图。在露阴时通常出现性兴奋并继以手淫，但也并非全都如此。这类行为也可在很长的间歇期不明显，只在情绪应激危机时出现。

(d) F65, 3 窥阴症：一种反复出现或持续存在的窥视他人性活动或亲昵行为如脱衣倾向。通常引起性兴奋和手淫，这些活动是在被窥视者察觉不到时进行的。

(e) F65, 5施虐受虐症：将捆绑、施加痛苦或侮辱带入性活动的一种偏好。如果个体乐于承受这类刺激，便称为受虐症；如果是施予者，便为施虐症。个体常常从施虐和受虐两种活动中都可获得性兴奋。

在正常的性活动中，也常有轻度的施虐受虐刺激用来增强快感。只有那些施虐受虐活动作为最重要的刺激来源或性满足的必备手段时，才可使用本类别

性施虐症有时很难与性接触中的残暴行为或与性欲无关的愤怒相区别。只有当暴力是性欲唤起的必备条件时，诊断才可确立。

(3) 性指向障碍：教材只指同性恋。ICD-10也未作详细描述。

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、湖州市心理学会理事。原湖州二 中心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）

湖州市儿童福利院：心之所向，爱之所在



8月14日至15日，湖州市儿童福利院的39名儿童接受了由湖州市社会心理学会资深心理咨询师组成的团队进行的心理评估。此次评估旨在深入了解孩子们的心理健康状态，为他们的成长提供关怀。

评估团队包括郭洪梅、陆亚琴、刘毓寰和苑蕊等心理咨询师，他们在心理咨询室和活动室通过一对一访谈，倾听了孩子们的心声。

孩子们展现出的乐观开朗和对照顾者的感激依赖是福利院的宝贵财富，但评估也发现了孩子们有刻意讨好、情绪问题和孤独感等问题。为此，福利院计划定期开展个案咨询、团体辅导和心理学主题夏令营等活动，帮助孩子们建立良好的社交关系，提升情绪调节能力。

每一次评估都是对孩子们心灵的触碰，每一次建议都是对他们未来的投资。湖州市儿童福利院致力于通过努力，为孩子们提供更多心理滋养，让他们的人生更加灿烂。

（文/摄 湖州市社会心理学会 苑蕊）
（本期心理资讯栏目责任编辑：姜文君）



摄影：封面/作者：/封底摄影 仁皇山 作者：张伟林



社会心理服务

2024年第3期，总第10期

