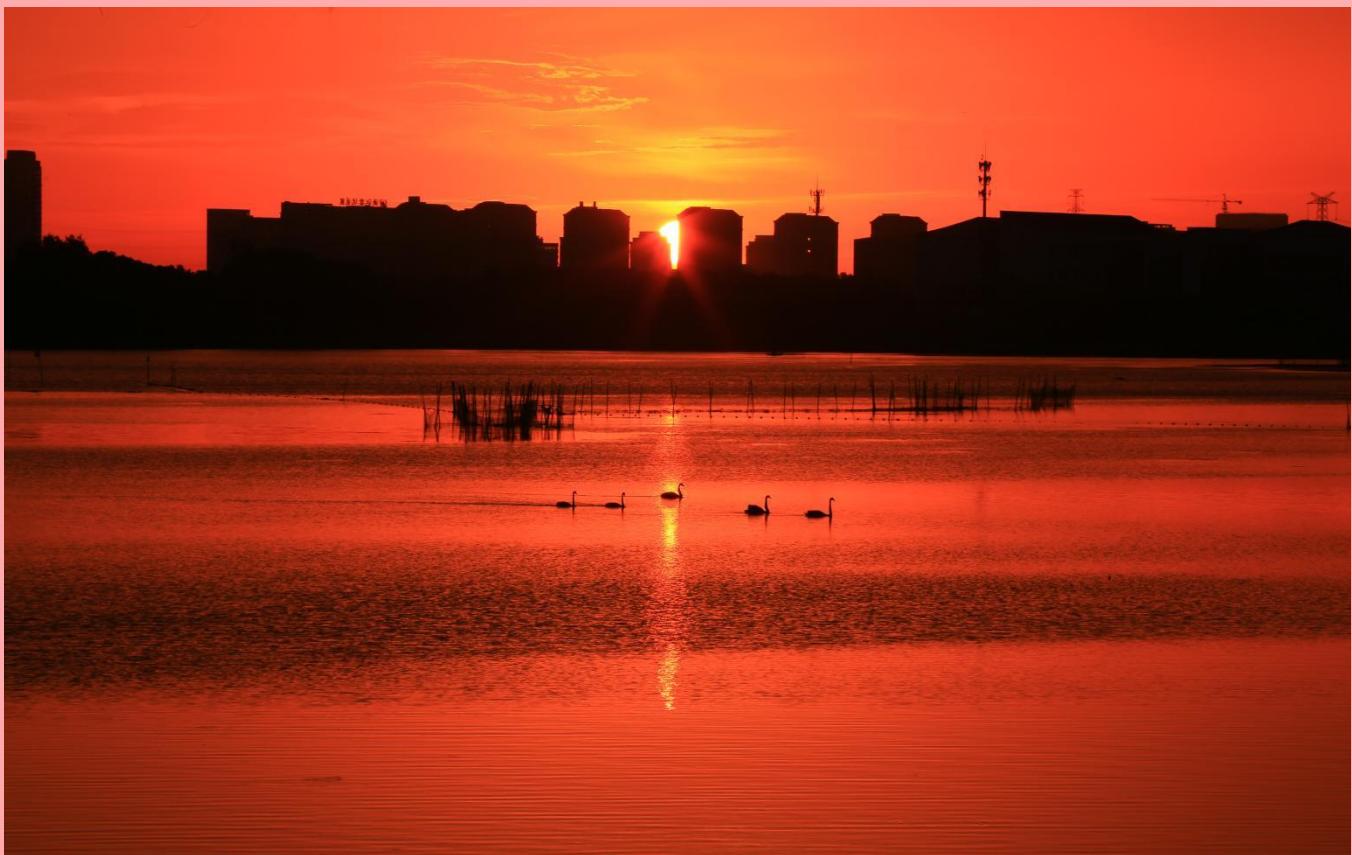




普及心理知识 营造积极心态

社会心理服务

●一例抑郁复发的正念治疗报告 ●心理健康与社交媒体：影响与干预综述●八周祛旧 正念焕新生-罪犯任某矫治个案



湖州市社会心理学会

—
4
—
2024
(总第十一期)

探索中国传统文化中的心理学资源，促进社会心理科学发展 ——湖州社会心理学会2024年学术年会精彩纷呈

2024年11月16日，湖州市社会心理学会2024年学术年会暨三届一次会员代表大会在湖州师范学院教师教育学院隆重举行。本次年会以“中国传统文化与社会心理服务”为主题，浙江省各地的专家学者、心理学工作者及湖州市社会心理学会一百多位会员齐聚一堂，共同见证了这一学术盛会。



大会首先进行第三届会员代表大会，由湖州师范学院教育学院沈江龙书记致欢迎辞，随后第二届理事会会长史金芳、秘书长俞文奇、党支部书记冯霞分别代表第二届理事会作工作报告、财务工作报告和章程修改说明。与会代表举手表决通过上述报告。随后进行湖州市社会心理学会三届一次理事会，选举产生第三届理事会43名理事。

大会邀请杭州师范大学的教授唐世明、全国教育转化专家王文岭和湖州市社会心理学会会长史金芳三位专家分别作主旨报告。紧接着，大会举行了“传统文化（宗教信仰）与心理学的关系”圆桌论坛，由史金芳会长主持，邀请了杭州师范大学唐世明教授、区政协郑峻副主席、市委政法委王文岭调研员、部局教育转化专家陈进高级警长、道家认知治疗硕士王兴医生、佛教背景俞文奇咨询师和基督教背景姚师师咨询师等七位专家学者进行了讨论。

大会邀请陈进老师、陈乐敏老师、傅旻老师、姚师师老师分别作工作坊。同时，十位心理学一线工作者分别做论文个案交流和报告。最后大会还对学会优秀志愿者、先进工作者以及优秀论文个案作者进行了表彰和颁奖。

本次年会的成功举办，不仅促进了学术交流，也为深化中国传统文化与心理学的关系研究贡献了力量。心理学作为一门科学，需要不断地探索和创新，而传统文化的深厚底蕴，为心理学提供了丰富的资源和灵感。

（文：苑蕊 摄：许璐源）

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 王文岭

委员：(按姓氏笔画为序)

史金芳 吴 松

吴飞娜 陈卫星

金岿立 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

陈兰兰 陈汉英

苑 蕊 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12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4-S系统理论的中职特殊生家访：学生个体成长资源分析及增强策略 邵雪芬 3

运用场动力学机制预防学生自我伤害——中职学生自我伤害预测预警预防智化方法探索 步红梅 8

芽芽解忧信箱

正确的认识你自己 孟 丽 12

走进你的心里 胡建华 13

个案研究交流

一例抑郁复发的正念治疗报告 陆亚琴 14

个案讨论督导：八周祛旧病 正念焕新生-罪犯任某矫治个案 倪孝苏 史金芳 18

心理健康教育

心理健康与社交媒体：影响与干预综述 冯 霞 26

幼儿教师情绪劳动的现实问题及提升策略 王天清 29

芽芽心语亭

芽芽心语心愿 学生们 32

特邀连载之六

心理咨询、心理治疗与精神疾病 郑胜圣 33

征稿启事

35

心理资讯

探索中国传统文化中的心理学资源，促进社会心理科学发展 苑蕊 封2

李家巷镇中学启动八周积极心理学团辅活动 冯霞 封3

心理服务千万家

卷首语

雨果曾说过一句话：“世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空更浩瀚的是人的心灵。”这句名言，强调了人的心灵的广阔与深邃，为我们探讨社会心理服务的重要性，提供了一个博大视野；为我们探索人的内心世界，提供了一个神奇呈现；为我们开展社会心理服务工作，提供了一个广阔领域。

党的二十大报告指出：“要重视心理健康和精神卫生”。在“打造共建共治共享的社会治理格局”中，强调“加强社会心理服务体系项目建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”。可见，通过体系建设，消除社会心理弊端和创新社会治理，提升人民群众身心健康水平和精神文明素质，起到了重要的作用。

当今，我国正处于经济社会快速发展的转型期，人们生活节奏越来越快，工作竞争压力越来越大，很容易诱发个体心理问题。近年来，因心理问题选择轻生，也不计其数，引发全社会的广泛关注。从社区邻里间的情绪疏导；到校园莘莘学子的心理关怀；从企业职场员工的压力缓解；再到特殊群体的心理重建，社会心理服务延伸了社会各领域。如何改善人的心态的变化和社会环境的影响，要拓宽工作思路、矫正个体心理、调适心理状态、提升心理健康、适应社会环境，显得尤为重要。

佛门有句话：“万法唯心，心能转境”。说的就是心的力量。心是人的行动指南，也是每个人喜怒哀乐的灵魂，如果想让自己的思想行为，变得更有意义，就从改变自己的心开始；如果想让自己的喜乐多、哀怒少，变得更有价值，就从改变自己的心态开始。

心态，是人的本质。改变命运的根本，就是改变自己的心态。心态改变，态度随着改变；态度改变，习惯随着改变；习惯改变，性格随着改变；性格改变，人生也就随着改变。心态决定了你投入生活的精神状态，以不同的精神状态，去对待生活与工作，也就会产生不同的人生。

心态好，是一种智慧的修炼。心态好的人，用微笑代替生气，用努力代替抱怨。不抱怨别人，不苛责自己，对生活充满热情，对未来充满向往。以温暖的心态，对他人以宽容；以纯洁的心态，对自己以坦然。良好的心态，容得下万物，不乱于心，不困于情，不缠于物。

我们创办《社会心理服务》杂志，旨在搭建一个汇聚智慧、借鉴启示、交流经验、传递温暖的平台。专家学者用心理知识的视角，剖析社会心理现象，引导读者去思考；心理服务工作者分享在实践中的收获，帮助他人走出心理阴霾，成为更多从业者的“锦囊妙计”；广大读者从中汲取心理调适的方法，在自己遇到挫折时，积极调整心态，增强自控力。

每一个人都希望拥有一个健康快乐的人生，如果生活在嫉妒、烦恼中，那么心情自然也会受到影响，产生心理障碍，郁郁寡言。只有自己端正了心态，保持宽容、大度的好心情，用自己的心怀大爱，去理解、去包容、去体谅别人，你就会神奇的发现，身边的事物变得十分美好。

基于 4-S 系统理论的中职特殊生家访： 学生个体成长资源分析及增强策略

邵雪芬

（浙江开放大学临平学院 杭州 311100 1140629551@qq.com）

【摘要】中职特殊生家访是针对中职特殊生的入户家访，在家访中存在着只见困境，不见资源；应对单一，缺乏针对；偏重外部，忽视内在等问题，我们引入 4-S 系统理论，在 2024 年暑期中职特殊生家访中创造性地运用了这一理论，以获取学生个体成长资源的分析及增强策略，通过后续的追踪发现这一策略取得了显著的成效。

【关键词】中职特殊生家访；4-S 系统理论；个体成长资源

家访是家校合作的重要渠道，通过家访，可以真实地看到学生生活的家庭物质环境和精神环境，理解学生的思想、情感和行为，进行个别家庭教育指导。家访不只是“访”学生，更是“访”学生的家长——访的是学生的家庭教育情况，包括家长教育观念，家长对孩子的期望，以及家长的教育方法、教育手段等^①。通过家访教师可以对学生的家庭教育有更深入的了解，更有助于因材施教。

特殊生家访是一项教育行政部门规定必须完成的政治任务，如为落实各项学生资助政策的“家庭经济困难学生”暑期大走访^②、重点学生入户家访和“六必访”等。家访对象包括家庭经济困难学生、新生、转校生、六类重点学生（各类精神疾病、严重心理问题、明显性格偏差、严重网络成瘾、严重亲子关系不良及休学在家的学生）、复学生、其他需重点关注的学生（近期遭遇过失去亲人、家庭变故等重大家庭生活事件的学生；其他具有高风险行为的学生）。^③家访形式主要有入户家访和电话家访两种。

中职特殊生家访是针对中职的特殊生，如家庭经济困难学生、各类精神疾病、严重心理问题、明显性格偏差、严重网络成瘾、严重亲子关系不良以及休学生和复学生等特殊生进行的入户家访。

一、中职特殊生家访中存在的真实问题

（一）只见困境，不见资源

中职特殊生往往有很多现实困境，常见的困境有：身体或者心理疾病，举家搬迁或者有留守史，经济条件差，家庭关系不和谐，父母离异，亲人去世等。有时候家访，家长常常会陷入对困难条件的陈述中，从而让家访的老师也受到影响，似乎受访学生只有困境和难处，看不到什么资源和力量。

^① 魏丽娜, 谢泽楷, 林欣潼. 家访“访学生”更“访家长” [N]. 广州日报, 2024-07-04.

^② 关于开展临平区家庭经济困难学生暑期大走访行动的通知 [Z]. 杭州市临平区教育局. 2024-07-01.

^③ 浙江开放大学临平学院2024年暑假“大家访”活动实施方案 [Z]. 浙江开放大学临平学院. 2024-07-01.

（二）应对单一，缺乏针对

大部分家访带有政治任务的特点，由教育行政部门牵头发起，而由教师自身发起的家访比较少。教师带着任务和使命去家访，提供政策性的帮助比如经济帮助是很容易想到的，但是特殊生也有很大的差异性，难以根据学生的实际情况针对性地给予帮助。

（三）偏重外部，忽视内在

参与家访的教师原本就是家庭的外部力量，所以常常想着怎样从学校层面给予外部支持，却往往忽视了家庭本身或者特殊生自身具备的内在力量，比如坚强的个性、乐观的精神和家庭成员的团结一心等。

二、4-S 系统理论

（一）4-S 系统理论的要点

4-S 系统理论是美国心理学家霍华德·G·罗森塔尔提出来的，旨在帮助人们在适应生活中的重大转变时，能够有效应对生活压力，解除心理危机。4-S 系统理论非常具有现实指导意义，可以帮助助人者和受助者在一团乱麻般的生活困境中，更为清晰地分析现有的困难，看到可用的资源，从而制定出更为灵活有效的应对策略。4-S 系统理论的要点见下图1。

（二）4-S 系统理论在应用中需注意的问题

4-S 系统理论在具体应用中，还需要识别以下几点内容：

1. 个体生活被改变的程度（角色、人际关系、日常生活、设想上的变化）

2. 个体处于转变过程中的时机（考虑改变、开始改变、改变后的两年）

3. 个体取得成功可应用的资源（根据4个S，我们每个人都有独特的方法来着手处理改变）

4-S 系统理论具有很强的工具性，在2024年暑期中职特殊生家访中我们创造性地运用了这一理论，以获取学生个体成长资源的分析及增强策略。

三、学生个体成长资源分析及增强策略的应用

（一）案例1. 积极乐观的贫困单亲母女

小洋，女，通校，父母在其6岁时离异，老家在东北，小学时和妈妈一起来到杭州生活，住在

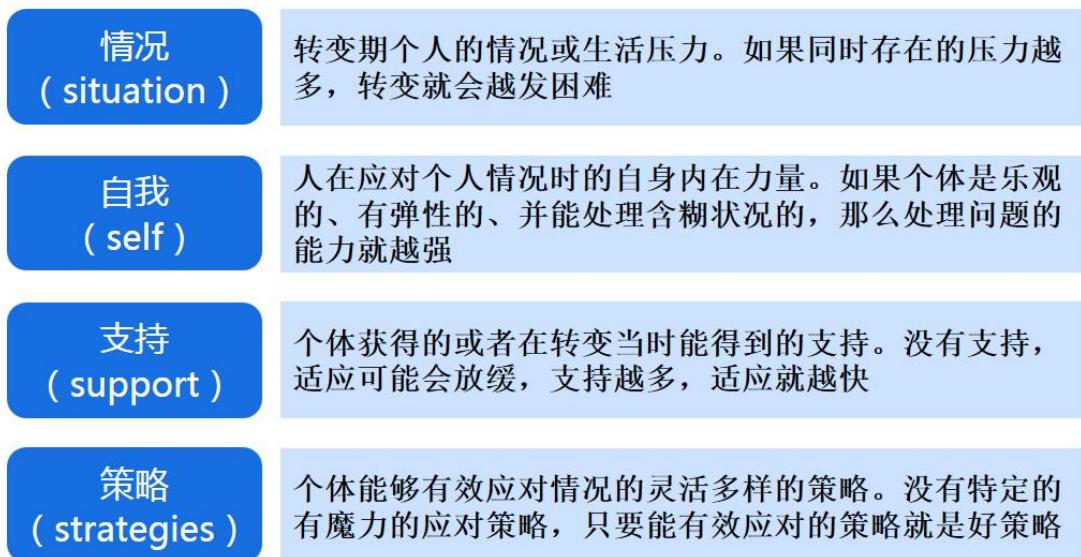


图1 4-S系统理论的要点

出租的房子里。妈妈有缝纫手艺，但是也经常换不同的工作，现在制衣厂做缝纫工，两周才放一天假，常常加班到晚上10点才能下班，小洋希望下学期开始能在学校吃了晚饭再回家。小洋眼睛斜视，视力很差，有残疾证，享受学校助学金。

尽管如此，小洋却是一个文明礼貌、遵规守纪、热爱学习的学生，她还有语言特长，语文和英语成绩优异，在参加校园技能节的比赛中，分别拿到了诗词比赛和英语故事比赛的二等奖。她积极要求进步，是入团积极分子，整个暑期一直在做志愿者，争取早日入团。

为了不影响小洋妈妈拿到全勤奖，我们把家访约定在晚上10点钟以后，老师还带上一袋5公斤的五常大米和一瓶山茶籽油，等妈妈下班后与其一起上楼。

出租房非常局促，类似单身公寓，面积约20平米，包括厨房卫生间和一个隔出来的客厅，卧室有一张书桌和一张双人床，母女俩睡同一张床。

切开一个西瓜招待我，对西瓜不是无籽瓜也不够红瓤感到不好意思。虽然妈妈工作辛苦而且收入一般，但脸上却是发自内心的笑容，并且会对现在的生活感到很满足，说比上一份工作好，工厂离家就十分钟的路，上下班很方便。当询问起小洋的暑期生活时，妈妈更是对孩子非常满意，说孩子很听话，下午都去做志愿者，要做到8月10日，最近两天有点感冒，怕传染其他孩子才没让她去。而且孩子每天都做作业和画画。提起孩子的志愿活动，妈妈非常自豪，说那些小学生都围着她、粘着她，反而对那些大学生不亲。一旁的小洋也补充着，脸上洋溢着快乐的笑容，对自己辅导孩子们做英语作业充满了成就感。

因为眼睛残疾，小洋学习美术是非常吃力的，妈妈也比较担心分流中能不能留下来，如果能

够留下来，那考大学就有希望了，其实孩子很想做英语教师。后面的谈话基本围绕这个内容展开，基于一些经验，老师提供了一些可以考虑的途径：考西安美院的特殊教育学院；普通单考单招里挑选往语言方面靠的专业；读成人高考学前教育专业；参加自学考试，直接选择英语教育专业。小洋妈妈对此次家访深表感谢，认为学校对孩子很关心和负责，当老师询问还需要哪些帮助的时候，妈妈表示学校已经给了很多帮助了，对每年几千元补助金已经非常满意。

在杭州，像小洋家的家庭情况，确实是艰苦的。当妈妈诚挚地对我说“今天太晚了，就住在我们家，床很大，三个人够睡的”。一方面我为家长的热情和欢迎感动，另一方面，我也感觉到这对母女的善意，对世界的感恩。母女虽经济条件不好，但个性乐观开朗，坚强地面对生活的考验，能吃苦，踏实肯干，对未来怀抱着信心，母女相依为命，彼此温暖，都不抱怨生活，孩子也很自律，一直在努力自我完善。

妈妈虽然一天工作那么辛苦，但还是和我聊了一个多小时，等我11点多离开时，还送到楼下，分别前的几分钟时间里，我又表扬了小洋，妈妈也感觉孩子很懂事，不用操心。我想小洋一定是妈妈努力工作、坚强谋生的巨大动力；而坚强乐观、勤劳善良、无怨无悔的妈妈一定也是小洋自信自强的力量源泉。作为家庭条件比较中产的我，已经很久没有看到这么困难的学生家庭情况，还是深受震撼。我也不禁再想，以后我还可以为这个家庭做很多事情，比如给孩子落实晚餐在学校，给一些衣物和生活用品，甚至提供一定的生活费。

基于4-S系统理论，对小洋的个体成长资源分析及增强策略见下图2。

个体生活被改变的程度	角色	面临高二分流；成为入团积极分子；成为社区暑期少儿班的英语作业辅导老师
	人际关系	母女关系亲密，父女关系冷淡，同学相处和谐，师生关系和谐
	日常生活	妈妈常常加班，不能做晚餐
	设想上的变化	将来当英语教师
个体处于转变过程中的时机	考虑改变	先分流成功，再考与英语有关的大学或者专业
	开始改变	入团，攒志愿者时数
	改变后的两年	父母离异多年，几乎没有经济和情感往来，不指望父亲的帮助
个体取得成功可应用的资源	情况	母亲工作稳定，居住环境尚可，对生活环境比较满意
	自我	乐观、知足、自信、有弹性；有语言天赋；有学科特长，英语和语文都很好；和人相处有亲和力；自律，有良好的学习习惯，做事踏实
	支持	国家残疾人补助；学校助学金；老师的帮助
	策略	暑期做志愿者，辅导小学生英语；下学期开始在学校吃了晚餐后回家

图2 小洋的个体成长资源分析及增强策略

（二）案例2. 离异家庭的父亲重回母女身边

小欣，女，通校，本地城镇居民，从小学习比较困难，成绩在班级偏下，经常受到父母和老师的批评。初中时小欣在同伴交往上遭遇了很大的挫折，一个自己认为的好朋友对她冷嘲热讽，父母刚好在那个阶段离婚，小欣的问题被父母忽视，出现抑郁情绪和有自伤行为，主要是用小刀划自己的手臂和手腕，留下了很多条伤疤。尽管父母都没有再婚，但是彼此很少交流，小欣和妈妈一起生活，很少去爸爸那里。

小欣平时和同学交往很少，常常熬夜，经常迟到，走到教室的走廊上还在玩手机游戏，值日和大扫除也常常需要提醒，上课精神不振甚至干脆睡觉。专业课上也常常不画画，或者只管自己画些漫画之类，而且还是比较暗黑风格的，任课教师管理时她也置之不理。有次期末考数学，小欣也是睡觉，年级组老师提醒她，结果她找出一大堆理由来反驳，把老师气得够呛。学习成绩目前是班级的最后一名。但是小欣的漫画在某网络平台有一定的知名度，也能通过卖作品挣到零用钱。

小欣和老师的交往从一开始的躲得远远的，到现在还能够正常说话，也会因为自己迟到或者课堂上的违纪行为跟老师道歉，还会在下雨时跟老师借伞，总体来说有了亲近的趋向，也能够和老师坦诚地谈自己初中时候遭遇的同学交往的伤害，但是在行为规范上总是言语和行为不能一致，说到不能做到，常常主动道歉和主动保证，但是下次还是会遇到同样的问题。

老师之前就和妈妈经常通过电话和微信联系，这次在家访前预约，妈妈表示下班后想和老师先聊一聊，之后通过微信电话聊了20多分钟，介绍了家庭中的夫妻关系和亲子关系，并且提到孩子听说要来家访，情绪反应很大，不想让老师来家访。班主任解释这个是政治任务，按照学校要求必须进行家访，而且家访也是促进家校沟通，关心和帮助孩子成长的重要途径，妈妈表示认同并主动提出能否邀请孩子爸爸也一起参加家访，老师当然非常赞同。

房子在一个老旧小区，面积60多平米，两室一厅，一个卧室里有上下铺，原来是母女住在一个房间的，但是两年前提出要自己睡，现在在另一个房间，地上放一个床垫睡。

妈妈表示原来的房子是现在的两倍大，卖掉后还债，自己重新买了这个旧房子，主要考虑是离女儿学校近，上学比较方便，重新装修用了10多万，刚开始两个人都不习惯，感觉地方小得只能转圈圈了，后来和同小区的同学比比，人家家里还没有装修，才感觉好一点。妈妈自从自己离异换房换工作后也很少跟人来往，因为自己是本地人，也很难接受自己的境况，感觉不想走出去。爸爸那里也有心无力，因为晚上要做直播，租住的房子里都是货物，还有一个做成了直播间，没有地方给孩子睡觉，所以无法在爸爸那里，前几天孩子和自己冲突，自己实在受不了，让孩子去了爸爸那里几天。

小欣的父母都是本科毕业，原来都在杭州一家很大的国企上班，是体制内的。后来爸爸出来

做了电商，家纺行业，现在还在做直播电商，遭遇疫情，大环境不好亏了，欠了一大堆债务，妈妈劝爸爸算了，但是爸爸不听，最后两人因为生活理念不一致在孩子初一的时候离异。

妈妈自述一直以来都以家人为中心，离婚后更是以孩子为中心，为了孩子换了工作，做了会计，重新考证学习，非常担心失业，爸爸那里自身难保，对家庭给不了什么帮助，三年来妈妈带孩子非常辛苦，希望不要因为生活的变故给孩子造成什么不利影响，但是孩子反而体会到自己对家庭的牺牲，因为学生在生活作息上颠倒，甚至彻夜玩手机画画之类的，不好好休息，也不好好吃饭，体重下降很快，妈妈强制断网，但是小欣抗议，母女关系非常紧张，孩子出现自伤行为，妈妈也害怕了，感觉现在被小欣压着。这个暑假小欣甚至出现了辱骂进而动手打妈妈的情况，虽然事后也会道歉，但是妈妈认为这个是底线，道歉也无法接受，感觉自己的心理也要出问题了。

小欣的暑期生活让妈妈崩溃，其实这三年自己常常感觉崩溃，爸爸也表示有时候母女冲突后会打电话给他，他也处理不好。夫妻两个在孩子小的时候都会严格要求孩子，也会动手打孩子，管教方式比较暴力。因为小欣总是比其他孩子慢，做事情老是做不好，生日是8月份的，也可能是比较小，所以跟不上同龄人，本来幼儿园老师是

建议留一级的，但是当时感觉这个很丢人，没有同意。

爸爸自述现在能够站在孩子的立场去理解孩子，比较宽容了。妈妈表示自己难以理解孩子，这几年逐渐开始学习一点家庭教育和心理方面的知识，看一些视频，也带孩子去看过心理医生。小欣也做过心理咨询，但是咨询效果不好，母女有冲突的时候能和咨询师说话，没有冲突就和咨询师没什么可聊的。暑期因为断网，母女冲突非常激烈，但是孩子现在出现自伤行为，自己也害怕了，不知道怎么办了，感觉自己管不住她了。

这次家访用了两个多小时，小欣只出来上了一下洗手间，根本就没有和家长或者老师有一句话的交流，所以这次家访有点像夫妻访谈，老师发现小欣的父母还是很愿意为了孩子共同努力的，于是和父母商量后续可以具体做点什么行动上的改变来为孩子创造更好的环境。这个提议很快得到了响应：妈妈希望爸爸能够多参与孩子的教育和照顾，爸爸表示可以来做饭，希望把指纹锁给录上，方便进门。老师也提议妈妈适当和女儿保持距离，恢复打羽毛球运动（妈妈体重增加了10多斤）和一些社交活动，降低自己的焦虑感，多关照自己，给孩子多一点单独在家的时间。父母亲的交流多了，情绪焦虑减少了，亲子沟通增加了，一定会有利于孩子的恢复。

基于4-S系统理论，对小欣的个体成长资源分析及增强策略见下图：

个体生活被改变的程度	角色	高二后大概率要去实习；现实中不被认同，自我贬低，网络上被认同，把网络上的自己和现实的自己割裂开来
	人际关系	母女冲突又互相依赖，呈现矛盾型依恋关系；父女互相尊重，但有一定的距离感；同学关系冷淡，与其中一位关系较好；师生关系较好
	日常生活	暑期生活作息混乱，不好好吃饭睡觉，体重下降，妈妈强制断网
	设想上的变化	将来就职高毕业，大学能读就读，不能读就只能这样；学点技术，创作动漫作品为生
个体处于转变过程中的时机	考虑改变	
	开始改变	
	改变后的两年	在网络上寻求认可，学习专业技术
个体取得成功可应用的资源	情况	母亲工作和收入都很稳定，居住环境较好
	自我	对自己的专业技术自信；道德品质没有问题；意识到自己出现心理问题
	支持	父母的爱坚定不移，甚至愿意自我牺牲，做出很大改变
	策略	父亲回家做饭，保证饮食规律，并和孩子谈心；缓解妈妈的教育压力

图3 小欣的个体成长资源分析及增强策略

四、学生个体成长资源分析及增强策略的成效

以上述两个案例为例，我们进行了后续的跟踪访谈。

小洋现在已经在学校吃晚餐，除了继续获得政策性的助学金以外，老师额外给予了小洋物质上的帮助，包括中秋节时的月饼礼盒，粮油食品，以及学习用品和其他生活用品的资助。小洋的妈妈也特别感谢学校和老师的关心，对学校的工作满意度很高。因为小洋的语文英语特长，现在担任了班级早读课的领读员，小洋自信心和工作能力增强了，班级同学的认可度进一步提升，朋友也多了起来。

小欣的变化更为明显。暑期家访后，小欣的爸爸不仅开始回家做饭，不久后意识到女儿心理问题严重，深感内疚的爸爸征得妈妈的同意，搬到了母女居住的房子里。虽然爸爸只是在客厅打地铺，但是给了妈妈很大的精神支持，终于有人分担养育青春期女儿的压力了。现在经常都是爸爸和老师联系，开学报到也是爸爸来办理的手续拿的新书，忙碌的妈妈也终于可以自我关照一下了。虽然开学后小欣并没有来上学，但是小欣在父母的关心下开始接受规范的心理治疗，平时也得到了父母更多的关心和理解，因为断网导致的母女冲突已经不存在了，小欣也能够正常地使用网络规律作息了，饮食调节后体重也恢复了，慢慢地在向好的方向发展。

五、学生个体成长资源分析及增强策略的展望

（一）成为建立中职特殊生家访档案的工具性策略

建立中职生特殊生家访档案，可以更为系统化地帮助学生，而在建档中采用基于4-S系统理论的学生个体成长资源分析及增强策略，可以更清晰明地了解学生和支持学生，有效帮助学生应对生活压力。

（二）形成看到学生个体资源和内在力量的新思路

建构主义认为世界是建构出来，生活的意义是建构出来，如果教师能够家访中看到学生个体拥有的资源和内在力量，那么这种正向的思路不仅可以帮助我们发掘学生及其家庭的潜能，看到他们解决自身问题的力量，还能够增强学校和教师的信心和希望感，彼此带着更为积极的心态去解决问题，应对压力。

（三）进行更具针对性的家庭教育指导和因材施教

学生个体成长资源分析及增强策略将每一个特殊生进行了具体详细的分析，形成的策略也更有针对性，家校合作同盟得到增强，更有利于因材施教。

【参考文献】

- [1]. 魏丽娜,谢泽楷,林欣潼.家访“访学生”更“访家长”[N].广州日报,2024-07-04.
- [2]. 关于开展临平区家庭经济困难学生暑期大走访行动的通知[Z].杭州市临平区教育局.2024-07-01.
- [3]. 浙江开放大学临平学院2024年暑假“大家访”活动实施方案[Z]..浙江开放大学临平学院.2024-07-01.
- [4]. (美)霍华德·G·罗森塔尔.最受欢迎的心理咨询家庭作业[M].上海社会科学院出版社, 2014. 01: 86—88.

（责任编辑：石雨瑶）



图文无关 图片摘自网络 版权归作者所有

运用场动力学机制预防学生自我伤害

——中职学生自我伤害预测预警预防智能化方法探索

步红梅

（浙江开放大学临平学院 浙江杭州 311100）

【摘要】在当前情况下，学校对学生自我伤害行为的有效预防具有极其重要的意义，并且实现对学生自我伤害行为的预防具有现实可行性。在已经有的通过观察和测试发现自我伤害高危学生的普遍做法下，可以运用行为学中的场动力机制，进行更准确的实时预测预警预防。首先要明确预测的原理是对危险行为的预先判定。其次要合理地运用场动力构建基于个体情况和环境作用的预测预警方法。最终要形成一个具有智能化的预测预警预防学生自我伤害危险行为的机制。笔者围绕以上内容进行了思考，并提出了相应的解决方案。

【关键词】运用；场动力学；预防；学生自我伤害

一、学生自我伤害预测预警预防的意义

（一）学生自我伤害预测预警预防的重要性

学校学生的自我伤害行为，既是严重影响学校安全的行为，又会因此导致学校管理的混乱并引发学生中出现群体创伤事件。近些年以来，学生的自我伤害率一直保持一个相对稳定概率，事实上给学校和社会造成了相当的压力，导致学校的领导和教师都不由自主的担心学生的安全。

1. 学生中潜在自我伤害者正越来越多。首先自我伤害是一种逃避学习和生活压力的方式。学生面临困境的时候，会把自我伤害当作一种逃避或者解脱的方式。其次长期预谋的自我伤害在学生中也有了显现，特别是部分高中阶段的学生，因为对现实，或者对家长的不满，制定了具体的自我伤害方案，一旦条件成熟就实施。第三学生中的自我伤害中那种因为各种扳机点事件，突然爆发的情况也比较突出，比如仅仅因为教师的批评，或者家长的批评就采用自我伤害的方式来对抗等等。

2. 学生自我伤害行为的后果也益发的严重。首先自我伤害行为在学校，并不是一种个人行为，而是会对家长及整个学校的教师和学生形成重大创伤事件的行为。其次在校的学生，尤其是未成年人，学校具有相对监护人的责任，相应需要承担安全管理的法律后果。第三学生成功的自我伤害会有一种示范学习的作用，其他学生也会受此影响，选择自我伤害作为处理人生困难、逃避人生痛苦的方式。第四目睹或者自我伤害成功学生身边的其他人，也会因为自我伤害行为造成心理危机，进而严重影响平稳的教学安全秩序。

3. 有效防范自我伤害行为需要提早发现可能的自我伤害个体。首先通过外界器具防控自我伤害并不能有效防止自我伤害。为了防范可能的自我伤害行为，学校方面做了很多的努力，比如在硬件上设施的完备，在管理上制度的完善，在物品上的进一步清理，尽可能减少学生自我伤害可能的工具。但是自我伤害工具是无法完全杜绝的，近年来发生的学生跳楼等方式，已经迫使有

的学校对窗户楼道都加装护栏，但是这种方式并不能真正有效防止学生实施自我伤害。其次所有成功的自我伤害预防都离不开对人的有效处置。对以前所有成功制止自我伤害企图的案例的统计，可以发现一个惊人的一致，虽然自我伤害的时间不同，自我伤害的场所不同，自我伤害的方式不同，但是有效制止的关键都是发现了实施自我伤害的人并及时的阻断。但是如果把所有学生都作为可能的对象进行控制，学校管理的成本将会非常之高，难以为继。第三及早发现可能实施自我伤害行为的人，并开展有效的干预工作是防控自我伤害的关键。提早发现可能的自我伤害行为人，就能针对性地开展 24 小时不间断的包夹陪护，杜绝可能实施自我伤害的空间和时间，同时也能开展系统的自我伤害干预工作，切实转变他们的危机心理状态或者是异常的认知模式。

（二）学生自我伤害风险预测预警预防具有可行性

1. 学生的自我伤害行为是可以有效观测。在学校这个相对高度集中管控的场所，学生实施自我伤害的行为是有充分的条件被观测发现的。首先学校是一个集体生活的场所，学生很少有独处的机会，多数的活动都在他人的视线里，因此日常的所有举动都存在被发现观测的可能。实施和准备自我伤害都是一种行为，必定会有具体的动作和时空上的位置改变，想要逃避被观测而实施会有很大的困难。其次学生作为被半监护的个体，在学校内的所有情况，理论上必须为老师所掌握。从他们进入学校直到离开，不存在个人隐私，因此他们所有的危机性的消息渠道，多数在老师的实际掌握之下。第三随着信息技术的发展，监控等已经广泛地运用于学校的日常管理控制之中。对于特定的目标，学校还可以专门安排特定的方式进行 24 小时不间断监控，在理论上能够实现全天候的控制掌握。因此学生只要采取行动，就能被立刻观测到。比如学生到特殊的场所，或者是出现异常的行为和情绪等等，都可以在第一时间被注意观测。

2. 学生的自我伤害意念可以有效发觉。自我伤害意念不是行为是一种态度和想法，这样的态度和想法是一种存在个体内心或者思想中的倾向性认识，特指对生命的否定以及对死亡的期待。在校学生从生理状况到心理情况，从个人履历到社会关系学校和家长只要需要知道，都能通过各种方式有效地掌握。在拥有足够的信息的前提之下，通过比较科学有效的方法发觉学生个体的自我伤害意念就可以实现。在学校里，学生只要稍微流露出一些异常，理论上班主任老师就能立即掌握。比如某学生在班级里与其他学生聊天说到生不如死，该信息当日班主任就能通过学生反馈获知；又比如在聊天中某学生流露出以后家人不需要再来打钱，家长就可以和班主任联系告知。

3. 学生的自我伤害预测预警具有可行性。与社会上的自杀相比，学校内学生的自我伤害评估具有时间上的相对不间断性和空间上大致全封闭性。评判一个自由的社会人是不是会采取自杀行为因为时间的间隔性和空间的开放性而成为一种困难。这个困难在学校里却是不存在的。首先学生除了家里就是学校里一天 24 小时大部分的被监护状态。其次所有学生一天的空间位置都是明确和相对固定的。学生每天都按照规定的位置和地点开展生活学习，空间上就处于一个完全闭合的环境之中，每天可能发生的各类情境因素也是有限的可以预先知道。第三就是学生处于时空的限制中，给自我伤害预测预警提供了一个线性可知的环境。作为个体的学生就不能临时因为不可知情境性因素突然诱发自我伤害行为，更不可能在脱离监护管理的情况下实施自我伤害行为。

二、学生自我伤害预测预警预防的一般方法

（一）行为观测法

1. 事件性行为观测。也就是对发生的具体事件作出的言行表示。具有自我伤害风险的学生会有着不一样的言行。比如小事件的爆发性激烈攻击的言行；比如拒绝和抗拒的言行，拒绝谈话，拒绝通电话等等；比如被动消极的放弃型言行，应该去看病打针不去，对考试或者奖励漠不关心等等；比如提前处理个人物品财务，无故将物品送人，特别是日常经常使用的物品，包括学习用品、书籍，学习笔记等等；比如流露出对死亡的向往，表示死了就轻松了等等。事件性的行为之所以经常在自我伤害行为发生的事后被关注，原因就是此类言行多数以不是那么剧烈的方式呈现。班主任如果不是主动地去检索，经常会有视而不见的情况，特别是对部分学生流露出生不如死的言论，有些班主任老师基于自身的狭隘判断会认为是一种对抗性的表达，而没有去对可能有自我伤害风险进行联系，或者认为该学生经常如此，不值得过分关注。所以行为观测法必须结合班主任老师的主动检索式排查才能有效发挥作用，不然会疏漏学生中值得注意的言行。

2. 情绪性行为观测。当学生存在自我伤害念头的时候，必定在内心冲突期间出现某种不一样的情绪状况支配的言行。情绪是内心感受的表达，一定的情绪总是代表着一定的心理活动。作为存在自我伤害想法的学生，在还没有真正实施的过程中总是会存在选择的焦虑，他们这样的情绪就会不经意地流露出来。比如睡眠质量差，入睡困难超过两周是焦虑的表现，而早醒超过两周则提示具有抑郁症状。情绪性的行为最大的特征是能很清楚的被观测到，因为基于情绪的表达多数具有易于识别的特点，如大吵大闹，如突然的哭泣悲伤，如愤怒的表情等等。在实践中老师和家长在观测到学生情绪性的行为之后，容易比较表面化的理解而忽视了可能的自我伤害风险。特别是部分情绪性行为与人际关系冲突相关，老师和家长被表面上的人际关系冲突吸引，忽视了有可能学生个体因为存在自我伤害的念头内心冲突导致情绪失控。所以对情绪性的行为观测一定要结合学生日常的一贯性的情绪反应，进行对照分析才能有效地识别。

3. 间接信息的反馈观测。是由第三者或者第四者描述转述其所观测到的或者听到他人观测到的具有自我伤害念头的学生的态度和言行状况。这是学校老师运用的行为观测方法。因为老师不可能 24 小时与学生生活在一起，获得信息必定需要通过间接的反馈作为补充。间接反馈主要来自班干部反映和家长的反映。班主任老师可以罗列出具体的项目，让班干部或者家长对照项目检索主动去收集相吻合的观测信息。

（二）测量测试法

1. 自评测量。自评测量就是运用比较成熟的自评测量问卷，由当事人自己进行回答以获得参考的结论。多数自评问卷以症状问卷为主。社会上自我伤害风险评估自评问卷一部分是直接涉及自杀的如贝克自杀意念量表（自评卷），哥伦比亚自杀严重程度评定量表，肖水源的自杀态度调查问卷；一部分是与自杀相关的如贝克抑郁自评问卷，以及 scl-90、SDS 问卷；还有就是与人格有关系的如 COPA、MMPI、16PF、EPQ 等等。学校可借鉴社会上广泛使用的自评问卷来开展测量检测学生的自我伤害倾向。自评问卷不是诊断结论，只具有参考的依据。自评测量虽然有操作方便的功用，但是结论的时效性较短，需要进行反复的测量。

2. 他评测量。他评测量是由受过训练的测试者，运用测试量表，对被测对象进行专业的会谈等方法，获得被测试者的测量结论的一种方式。主要运用于专业的医学诊断以及一些不合适进行自评问卷的被测之中。他评测量包括了所有的投射测量以及部分会谈测量，他评测量具有一定的诊断结论性，评估者对评估结论承担专业的责任。比较著名涉及自杀的他评测量是贝克自杀意念量表

（MSSI）。^①

目前学校里还没有统一的学生自我伤害他评量表。

3. 测量中的注意事项。与社会人群的测量相比，学生中的测量需要注意这样几个方面。其一是学生阶段多数文化程度不高，社会经历少，比较幼稚，量表的问卷多数是书面化的，学生可能因为不理解导致回答不真实。特别是症状问卷，部分学生对存在的症状无法判断，因此需要实施测试者进行耐心地说明。其二学生对自杀比较敏感，即使内心有此想法也不愿意暴露，因此比较容易进行作伪，而许多症状量表对作伪没有办法检测，会导致测量不准确。其三学生在实施测量的时候，特别是投射测试的时候，容易交头接耳，或者参考其他人的测试，影响到测试的准确性。有条件的情况下尽量采用少数多批次的方式进行，实在条件有限制，可以在现场进行单人单桌的方式，在教师的管理下进行。

三、学生自我伤害智能预测预防的理论及构成探索

（一）预测学生自我伤害需要行为学的理论

1. 预测学生自我伤害不是评估自杀风险。评估自我伤害风险是一种对潜在可能的预判，及时确定具有自我伤害危险也是一种潜在可能性，需要被环境影响而激发行为。预测自我伤害是对自我伤害行为的可能性进行预测，预测的是现实当下可能实际发生的状态。因此预测自我伤害远要比评估自我伤害风险更具现实意义。

2. 对自我伤害预测与自我伤害之间的评估关系。预测自我伤害离不开对自我伤害的评估。没有对自我伤害风险的评估，就不可能实现对个体自我伤害行为预测。评估的是个体心理生理上具备的自我伤害倾向性，预测是结合个体的现实及心理环境，判断学生个体有多大可能实施自我伤害行为。两者是紧密联系的，评估是开展预测的基础，预测是评估转化为现实意义的结果。

3. 只有作为行为来看待自我伤害，才能进行可靠的预测。态度，意念是很难预测的，因为是一种个体内心世界的活动。很多有自我伤害意念或者是自我伤害态度的人未必会去实施自我伤害，而有些成功自我伤害的人，可能在实施自我伤害的前几天都还没有自我伤害的意念和态度，比如因为和丈夫赌气而喝农药自杀死亡的妇女等等。

（二）勒温公式在学生自我伤害预测中智能化的运用

1. 选择勒温公式作为评估的理论的原因。自

我伤害是一种行为，在法国社会学家迪尔凯姆的著作《自杀论》中对各种自杀行为人群，目的，原因进行了统计，发现此行为背后的动机和原因异常复杂，自我伤害的人群涵盖了童年到老年，男性和女性，平民和贵族等等，所以很难以动机目标和人群来作为预测的依据。那么如何对自我伤害行为进行有效的预测呢，我们认为自我伤害作为一种行为，是符合勒温的行为公式的，也就是行为=F（具备的特质）（外界的刺激形成的心理环境）。所以只要对这样两个关键环节进行预测和发掘，就能有效地对可能的自我伤害危险人员进行预警。

2. 场动力学模式的介绍。场动力学模式，也就是勒温公式在评估中的具体运用。他提出的行为公式是 B=f (PE)。用文字解释就是，行为是随着人与环境这两个因素的变化而变化，即不同人在同一环境条件下会产生不同行为，同一个人在不同环境条件也会产生不同行为。甚至同一个人，如果情境改变，在同一个环境下同样会产生不同行为。开展行为预测无法脱离人与环境这两个要素。

3. 实践的印证。在通过大量的实践案例的调查中我们发现，所有的自我伤害的当事人都具备这样两个重要因素，一是具有自我伤害的特定危险特质，包括生理和心理；二是具有特定的事件刺激。选用自我伤害的评估预警模式是勒温的“群体动力理论行为公式”：行为=F（个人·环境），即人的行为取决于个体素质和环境刺激。通过发现个体内在的行为特性，并与外界环境事件的刺激相结合，就能对个体的将来行为的可能进行预测。

（三）具体预测预警预防工具的研发探讨

预测预警工具能够实现的关键是有效地收集到足够的信息，并在此基础上对自我伤害意念转化成自我伤害行为进行动力构型，形成意念到行为的算法，最后才能进行具体个体的分析。

1. 需要收集的信息。依据自我伤害意念和激发自我伤害心理环境的需要，编制学生自我伤害信息收集表。不是所有的信息都与自我伤害有关，需要收集的信息从个体的特征性信息到周边的环境事件性信息。总共有3个维度需要收集。其一是个体自我伤害倾向特质信息。比如需要收集学生个体是否有过自我伤害企图，或者有过明显的自我伤害的经历；需要收集罪犯个体是否患有抑郁症或者处于抑郁状态等等。其二是生存支持度信息。比如身体健康状况；比如家庭及社会支持情况；比如既往负性事件的延续影响等等。其三是当前心理环境影响因素。比如是否存在人际关系冲突；比如是否遇到重大挫折难以承受；比如是否出现异常的情绪或者行为等等。特别是当前心理环境影响因素，因为罪犯每天遭遇到的情景都会不同，因此需要每天主动地进行检索。

^① Miller I W, Norman W H, Dow M G, et al. The modified Scaie for Suicidai Ideation: reliability and validity[J]. J Consult Clin Psychol, 1986, 54(5):724-725

2. 收集信息的渠道。收集与学生自我伤害风险有关信息的渠道还是很多的。首先从既往资料里收集。一是看学习历史。比如可以查阅学生的学籍材料，看具体的学习情况了解家庭及其社会交往状况。二是看成长史。可以查阅学生履历，了解学生的生活成长中的重大事件，特别是受到过创伤事件，家庭关系破裂等等。其次要从日常和学生的谈话中收集。一是专门的摄入性谈话，有目的地了解与自我伤害有关的内容，了解其履历、人生态度、重要事件、特别的看法。二是进行一般性的漫谈，了解其当下对各种事件，生活状态，人际关系的看法等等。第三是直接的观察，可以由班主任家长或者班干部及学生自己，观察当天学生的言行举止，有没有与需要检索的特征性情况类似的。

3. 信息的分析及判别。收集到学生个体的自我伤害相关信息之后，还需要对信息进行分析和判别。其一是对信息的真伪进行分析。一些重要信息比如学生是不是有被家暴历史，就需要进行检索获得排除性的依据才能确认为没有。其二要对信息进行维度划分。将属于自我伤害特质的信息，归类到一起；将属于社会生存支持维度的归到一类；将属于当前心理环境影响因素的归到一类。这样的区别方便进行构型计算。其三是要对

自我伤害意念和自我伤害环境进行结合分析。在归类之后，如果判别学生个体属于自我伤害意念强烈，并且具有自我伤害的环境影响因素的，就可以判别为需要高度防控干预的对象。信息技术分析是在以往学生行为分析基础上，通过将有效信息数据化计算，获得当前自我伤害危险等级的做法，其核心的内容就是自我伤害特质与自我伤害心理环境的结合。

以上是本人在多年班主任工作实践结合自己的一些体会和思考的探索，如有不当请指正。

【参考文献】

- [1] 揭开你人格的秘密：张同延，张涵诗著. 北京：中国文联出版社，2007.6
- [2] 心理问卷与调查表——民意调查与人格评估：美 Lewis R. Aiken 著 张厚粲译
- [3] 心理健康测量：宋专茂编著. 广州：暨南大学出版社 2005 年 3 月第五版
- [4] 心理测量学：郑日昌 蔡永红 周益群著 人民教育出版社 1999 年 1 版 2002 年 5 月第 3 次印刷
- [5] 拓扑心理学原理：库尔特·勒温著（德）高觉敷翻译 商务印书馆 2004 年 3 月 1 日版
- [6] 世界著名心理学家勒温：李名著. 北京：北京师范大学出版社 2013 年 1 月 1 日版
- [7] 人身危险性评估方法研究：文姬著. 北京：中国政法大学出版社 2014 年 1 月 1 日版

（责任编辑：史金芳）



（图文无关 图片摘自网络 版权归作者所有）

芽芽解忧信箱

电影《美丽心灵》中的主角约翰·纳什，一位天才数学家，但他的生活被精神分裂症所困扰。通过与自己幻觉的长期斗争，最终找到了与自己和谐共处的方式。

纳什的故事告诉我们，即使在面对巨大的困难和挑战时，通过自我认识和不懈努力，我们也能找到与自己和谐共处的方式，继续追求自己的梦想和目标。

自我认识不仅有助于我们理解自己的情绪和需求，也能更好地管理压力和情绪，帮助我们建立健康的人际关系。当我们了解自己，越能清楚地表达自己的需求和界限，更可能做出符合自己价值观和目标的决策，正如哲学家尼采所说：“拥有为什么活着的人，几乎可以忍受任何怎么活。”

——编者语

自己差，什么也干不好，有自杀念头，但也不敢，有点难受。

——某中学的学生

亲爱的同学：

你好，我是芽芽心语的孟老师，看到你在芽芽心语亭留下的便签，我感受到目前的你很伤心，很迷茫，想和你聊聊，希望能帮助到你。

你说“自己差，什么也干不好”，不知道这是你一时的想法还是持续一段时间了。要是一直有这种想法的话，反而会影响你做事水平的发挥。如果你正在经历一次失败，有挫败感是很正常的，不要这样简单粗暴地否定自己，给自己定性。有些事情即使失败了，也可以从失败中学到教训和经验。很多时候做不好一件事情，并不是你的能力问题，很可能是你的方式方法出现了问题，你可以请教那些做得很好的朋友，然后借鉴他们的方式创造出属于自己的方式。

没有谁生下来就什么都会，优秀的人也是从零开始，通过自己的努力不断地积淀。所以别这么丧气，放平心态，冷静下来，如果觉察自己哪里做得不好，就静下心来去学习去改变，不要想着一口气吃个大胖子，一点点进步，慢慢提升自信。也要学着自我欣赏，即使你再不好，也有优点长处。你说有自杀念头，是因为正在承受着什么巨大的压力而暂时出现的消极情绪吗？难过的时候，你可以找好友把不好的情绪全哭诉出来，或者去运动把压力发泄出来，心里的压力一旦得

到释放，就能走出黑暗。不管遇到什么挫折，不要用成功学那套逻辑来苛责自己，不管在任何时候，只要活着，你就值得有更好的选择，当你小跑着去拥抱希望的时候，希望才会热情地去拥抱你。

很想和你分享一段让我很受触动的对话，李娟的小说《我的阿勒泰》中生长在阿勒泰的汉族少女李文秀，在追求文学梦想的道路上频遭挫折，无奈回到老家与母亲相依为命。李文秀说：“妈妈，我虽然笨手笨脚，但还是个有用的人对不对？”妈妈说：“啥叫有用？生你下来是为了服务别人的？你看看这个草原上的树啊草啊，有人吃有人用，便叫有用。要是没人吃，它就这样待在草原上也很好嘛，自由自在的嘛！”这位母亲想跟女儿说的是你的存在就是一种价值，不要轻视自己。

同学，不知道你的难过有没有过去，如果还在焦虑沮丧的情绪里没走出来，如果你相信老师愿意和我深入地聊聊，我会期待你的回信，做你的倾听者。

芽芽心语 孟老师
2024年11月26日

咨询师简介：
孟丽
湖州市教育考试中心中小学
高级教师。

国家二级心理咨询师。湖州市心助心理咨询服务有限公司爱
心级心理咨询师。湖州红十字心理
健康志愿服务队志愿者。

（责任编辑：姚师师）



芽芽解忧信箱之二

我感觉最近有难受，我不知该怎么办。

①学习上我的成绩在班里也算中上，但我看到其它同学努力，我怕我的成绩下降。我上课，睡觉，都会想到我的成绩，学习。

②我的家庭，爸爸妈妈经常吵架，在小学我都是无忧无虑的，但现在我感受心情有时不好，我想提高成绩，但我发现我不自律，我也是个很开朗的一个人类！

第一次投小作文的爱Esh的七年级girl
(字有点丑) 李中

能要个电话和微信吗？

Thanks! girl/boy 不给你就是个人机。
(开玩笑)

Hi, 抱一丝, 让你的工作量大了!

如如如果可以, 我以后还投

Hello! girl/boy, Nice to meet you.

李家巷中学一匿名学生
爱English 的 girl。

你好！

收到你的来信，我能感受到你此刻的迷茫，也能感受到你是一个开朗、风趣的女孩，更是一个善解人意的人。

来信中说：你学习成绩在班里中上，但是看到其他同学努力，怕自己的成绩下降，以致上课、睡觉都会想自己的成绩、学习……。这样的情况持续多久了呢？有没有影响到你上课的效果和睡眠呢？想给你温暖的拥抱——努力、上进的女孩。

不可否认学习是我们现阶段的主要任务，成绩是衡量是否学习好的标准之一，但我更希望你做一个快乐的学生，在学习中找乐趣，而不是比成绩。杨绛先生说过：我和谁都不争，和谁争我都不屑。我们可以改为：和谁比我都屑。为什么这么说呢？因为在比较中我们会浪费很多的时间、耗费很多的精力，像现在这样你上课和睡觉都会想学习、想成绩，是不是会影响你听课的效率、会不会影响你的睡眠质量呢？如果改成快乐学习，我们在老师上的课中找知识点、兴趣点，为快速学懂知识而欢呼雀跃，这样的状态我想我们的学习成绩应该不会差，你说呢？

来信中你提到自己的家庭，爸爸妈妈经常吵架，这多少会影响到你的心情，影响学习，你怀念曾经小

学时家庭和睦无忧无虑的时光。我理解你的处境和心情，却无法阻止他们的行为，无力也不安。这样的情况下，我们可以尝试向父母说出你的感受和不安，表达你的愿望和希望，不管父母是否接收你的信息，我们都可以说出你的感受，因为你也是家庭中的重要成员。另外，他们吵架时你选择离开一会儿，可以躲进自己的房间，戴上耳机，也可以去小区花园走走，不让他们的情绪影响你心情。

信中你还提到自己不够自律，那么我们可以观察一下自己哪些事情上没有做到自律？是什么原因导致没有做到自律呢？这些原因排除之后是否可以做到自律呢？或者从容易做到的事开始养成习惯，坚持一个习惯需要21天，21天后我们再一起来看看效果。

最后，感谢你的来信，也欢迎你以后再投稿。希望我的答案能够帮助到你，祝你快乐学习、每天有收获！

你的朋友：胡姐姐



咨询师简介：

胡建华

单位：湖州市吴兴区人民医院

职称：主任护师、国家二级心理咨询师、中医助理医师

通讯地址：湖州市吴兴区织里镇大港路1599号
(湖州市吴兴区人民医院)，邮编：313008。

邮箱：1710284881@qq.com

(责任编辑：姚师师)

一例抑郁复发的正念治疗报告

陆亚琴

（湖州市社会心理学会 湖州 313100 3191948295@qq.com）

【摘要】目的：探索正念对抑郁复发的治疗效果。**方法：**对一例抑郁复发的来访者采取讲解正念的原理及练习，每周一次，连续5周咨询。前后两次咨询采用SCL-90心理测评用于效果评估。**结果：**SCL-90结果和来访者、他人和治疗师的随访评价均显示症状改善。**结论：**正念治疗对抑郁复发有一定治疗效果。

【关键词】正念治疗；抑郁复发；个案；动机

1. 一般情况

1.1 一般资料

李某，男，1983年5月出生，湖州人。大学文化，在政府机关上班。已婚，夫妻关系时好时坏，有一儿一女。十年前曾确诊抑郁症而有多次服用抗抑郁药治疗史，也曾在医院做过心理咨询，症状时好时坏，反反复复。去年夏天时后脑部疼痛，全身无力，同事关系差，心情低落想去跳河，在某精神科医院住院一个月，出院后于国庆过后回单位上班，感觉上班能应付过去，但和领导同事关系处理不好，同事不搭理他，近期工作处理受到领导批评，感到心情难受而低落，头痛头晕，睡眠质量差，生活中朋友少，社交少，感到孤独和寂寞，故而心情郁闷，总想发火，生活中的小事情都要和老婆闹矛盾，遂来做咨询。

1.2 个人成长和家庭情况

李某出生于普通农民家庭，妈妈比较强势，小时候，爸爸妈妈总会为家里的农活而争吵，吵得厉害的时候妈妈会举着菜刀追爸爸砍，但爸妈不争吵时对他也不错，因李某体质差，嘱其好好读书。感觉爸爸比较老实不太说话，有时候一个人默默坐在家里也没什么亲戚朋友来往。但能感到爸爸很压抑，有时就会对自己发火和砸东西，有时候又莫名其妙地跑到外面在河边徘徊，让他害怕以为爸爸要跳河。所以从小只要爸妈吵架他就会紧张和恐惧。李某读书用功，考上重点中学，读大学阶段和同学交往少，情绪不太稳定，工作后总感觉人际关系处理不好。

1.3 精神状态

情绪低落，逻辑思维正常，无明显幻觉、妄想等，有敏感性关系妄想（人际关系）

1.4 社会功能

根据案例资料和评估，和李某共同商议确定如下咨询目标：

5.1 具体目标

5.1.1 让李某了解自身情绪的性质、成因，改变其对自己对他人的看法，改善李某的人际关系

5.1.2 减轻抑郁症状，改善睡眠，改善躯体化症状

5.2 长期目标

李某性格内向，朋友少，和同事关系时有矛盾，尚能上班，但工作效率低，不喜外出，怕人多头痛，感觉快撑不住了。自己不想活动没有朋友交往，和老婆吵架。

2. 来访者主诉和陈述

2.1 主诉：

情绪低落，睡眠差三个月

2.2 个人陈述

心情低落不想说话不想干活，和同事关系不好，感觉同事对他目中无人，上班时压抑怕做错事情。回家觉得老婆不理解自己，两个孩子又很吵，自己没朋友提不起劲，上周在民主生活会上领导批评他心胸狭窄斤斤计较，工作效率低，心里很难过又不敢发火，心里憋着一把火，晚上入睡困难，睡眠浅，早醒。之前有抑郁史多年，吃过药但不能从根本上解决，几乎每年都要发一次，感觉这次又要发了，不想吃药，选择来做咨询。

3. 心理咨询师观察和了解情况

李某情绪低落，面部表情凝重，精神萎靡。说话低声细语，语速迟缓，逻辑尚清楚，整个人比较压抑，阻抗明显，不愿多说，自知力完整，知情意一致。

4. 评估与诊断

4.1 SCL-90量表测试结果因子分析

见表1

4.2 评估结论

SCL-90量表测试结果和李某自述及心理咨询师观察了解到的情况相符。李某在抑郁、焦虑、人际关系、敌对、强迫、躯体化等方面确有明显的表现。

5. 咨询目标确定

识别自己的思维模式，掌握正念疗法练习和理念，将正念融入当下每时每刻，延展到过去和未来，工作和家庭中能承担责任，促进自我成长。

5.3 最终目标

接纳自己，提升心理能量，完善人格，发挥潜能，提升幸福感水平。

6. 咨询方案和原理

6.1 咨询方案：

咨询方法确定为正念疗法。每周一次心理咨询，第一次因为完善搜集资料及评估，并让李某熟悉咨询设置给予80分钟，第二周开始每周一次，每次60分钟，大约8周，咨询结束后即予评估效果，并且2个月后予随访。

6.2 正念疗法原理：是一种有意识，对此时此刻，非评判的注意过程中所浮现的觉察。正念来源于古老的东方禅修冥想，是一种透过如实观察身心变化，趋向烦恼解脱的方法。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·卡巴金博士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。国内外大量实证研究显示，通过正念训练能有效改善情绪，提升心境，缓解压力，改善睡眠，减轻病痛，提升心理健康水平，预防抑郁复发。

6.3 咨询过程

本案例自2023年7月20日开始至2023年9月3日结束，共咨询5次，于11月4日给予回访。

第一次咨询：采取倾听，共情建立咨询关系，以摄入性谈话收集资料，并初步探寻了病因，李某的抑郁复发可能是成长过程中长期的压抑情绪有关，近期单位工作事件引起。给予讲解了正念的理论知识，讲解行动思维和存在思维的七大核心特征，让其正视自己，看到自己的情绪去面对他，给予积极关注，让其宣泄情绪。结束时做了正念的数息练习。并予讲解练习的目的是训练自己的注意力和觉察力，体验自己在这个过程中头脑中会有哪些想法，如何再把注意力很庆幸很温柔地拉回到自己的呼吸上来，第一次呼气时心理默数1，第二次呼气的时候心理默数2，一直数到10，然后再从10数到9，一直数到1，当数到1的时候，下一呼吸数2，如此循环往复，数5分钟。练习后，让其谈体会。并让其回家后每天练习10分钟。

第二次咨询：超越自动导航

练习吃葡萄干（10分钟）和身体扫描（15分钟）。吃葡萄干时，由咨询师下指导语，带着李某一起做。

通过触摸，看，闻，嗅，端详，咀嚼等一系列的身体感官动作，体验吃葡萄干是怎样的一个过程，跟平时的吃有什么不一样，全身心地感知吃葡萄干的整个过程，去体验当下的各种感觉，在做身体扫描的时候，也是由咨询师下指导语，带着李某扫描身体的每个部位。扫描结束后，让李某谈感受很多，摘选如下：（Z-代表咨询师，L-代表李某）

Z：刚才我们做完了身体扫描，你有什么感受和想法？

L：我感到头很痛，一抽一抽的，胸口也很闷，心跳比较快，肚子也隐隐发痛想吐的感觉，好

像整个身体没有力气，我近来也吃得少睡得少，我觉得我压力很大。

Z：你能说说自己有哪些压力吗？

L：同事关系不好，上班不搭理我，我很生气和愤怒，很想揍他们，这些人年纪比我小目中无人，下班后又没有其他活动，两点一线的生活很乏味，看着家里也烦，和老婆吵架，自己什么也不想动，我一点儿也不快乐，你说我该怎么办？

Z：嗯，那你有没有想过是什么原因造成的？

L：其实，我一直都这样，十几年了，情绪时好时坏可能是性格关系吧，情绪好的时候工作完成得好，情绪不好了就不想干活，真的是烦透了，看医生，住院，吃药，咨询都做过，当时会好一些，过后又不行了。我觉得做人真没意思，我有时想不如去死了。（神情悲伤）

Z：哦，我明白，因为得过抑郁后是很容易复发很容易被外界激活，如果你的心境低落了，你的抑郁就会再复发，你有没有注意过：在你心境好的时候和心境低落的时候，你的想法是不是不一样的？我举个例子：当你在路上和别人打招呼，而别人并不理你，如果你心情好的话你会不在乎，认为他自己在想什么事情，如果你心情低落的话你会认为对方针对你故意不理你

L：这倒确实，我心情好的时候，他们说我几句没关系，我有时也跟他们聊几句的，但最近他们又让我很难受，是因为抑郁又复发了。

Z：所以是我们的内心状态在解读外界的事情，而我们的内在状态是由我们怎样的思维模式造成的，我们再复习一下上周讲的正念的存在思维模式。

L：好的

Z：首先我们需要认识我们的思维运行模式，识别行动模式（自动化）思维，让他转化为正念的存在模式，就比如刚才你说同事们不理你，你说的那些感受都是真实的反映，但你一直感到的生气和愤怒就是一种自动化的行动模式，需要把他切换成存在模式。我们现在可以用身体扫描到刚才你说的那些不舒服的部位，去温柔地觉察他，去体验他，然后吸气时带到那些部位，停留5秒钟，然后再呼气把那种不舒服的感觉带出去，体会放松释放的感觉，你回家后还要多练习。

L：好的。

第三次咨询 识别规避反应，将想法看成心理事件

练习正念静坐15分钟，识别规避反应

L：前两天在开民主生活会上，开展批评和自我批评，领导批评我，说我斤斤计较，心胸狭窄不开阔，干活不积极，和同事关系处不好，我心里很难受，其实我经过上周的咨询，已经知道是自己的内心状态的关系，我也尽量地调整自己，但我对领导的批评还是很难接受，想反驳他又不敢顶撞他怕给我穿小鞋，现在的领导是新来的，

他知道我抑郁症住院的情况，说已经很照顾我了，我就在想他说这话是什么意思，是不是我很差劲，胜任不了工作，想来想去就会睡不着心里也是各种担心，担心领导知道我有病不会给我好的工作机会，担心同事也是看不起我，也担心自己有病做不好工作，越想越头疼，我也没有朋友，没人好说话。（眼眶有些潮湿）

Z: 那你有什么样的感受？

L: 生气和愤怒，心里憋着一把火，但我不想说话，不想干活，晚上睡不着，越想越糟糕，活着没意思，不如去死了。

Z: 如何识别规避反应：就是当那些不愉快的事情出现的时候，我们平时都有一些自动化的反应即行动模式下，我们会极力地进行回避、逃离、摆脱，但这样的思维特点就会让我们困在情绪，深陷在对抑郁焦虑和愤怒中了。第一支箭是我们的痛苦情绪，第二支箭是我们的规避反应加重了情绪的攻击，你想把情绪赶走，那么情绪因为愤怒就会来攻击你。就是说第一支箭是来自外界，但第二支箭是我们自己射出的。今天讲了后一定要及时地识别规避反应，避免被第二支箭射中。

L: 你的意思就是用正念的方法体验感受，只是去体验生气和愤怒时，身体上的哪些不舒服，去觉察他，而不去做其他的反应

Z: 是这个意思，只是去体验情绪，而不去回避它。

Z: 当我们把想法看成了事实，思维反刍越想越糟糕，沉浸在过去的后悔中，担忧在未来的事情中。但想法只是一个心理事件，不是事实，由它发生发展，到达高点然后回落，下降消失。就像看电影让想法在你的头脑屏幕上出现和消失，而你像个旁观者只是去观察他就好了

L: 可是想法很多，怎么办？

Z: 练习正念静坐。当你意识到自己的想法很多，注意力从呼吸上离开时，识别此刻的想法并提醒自己，将这些想法只是看作想法，不被他带走，并温柔地重新把注意力带回到呼吸上来。

第四次咨询回到当下----汇聚散乱之心

练习正念伸展20分钟。练习的目的：进行一系列轻柔的伸展动作，并有意识地体验身体的感知和情绪感受，探索自己每一个动作时的身体极限，思想上只关注在动作上，不去想要超越个人极限或者想与他人或自己竞争的企图，然后试着慢慢试着突破自己的身体极限，或者试着与自己或他人竞争。双脚站在地板上，保持正念呼吸，抬起胳膊伸展至头顶，指尖轻柔的指向天空，体会肌肉的紧张感，然后脚跟离开地板，继续带着正念伸展胳膊和手，就像是要从树上摘下一个果实一样，注意力都集中在自己的身体和呼吸，体会胳膊和手伸展时的拉伸感，和之前的紧张感有什么不一样。然后身体向左侧弯曲，回正，再向

右侧弯曲，回正，再转动肩膀，轨迹也是如此，最后，结束拉伸，花几分钟。专注体会身体拉伸后的感受。这个练习，通过身体的动作，犹如在阐述平时在我们的工作和生活中在做事情时，我们是在怎么运动我们的身体，然后我们又会有哪些体验，就是让我们关注当下正在做的事情以及自己的状态，就做到了有意识和有觉察到此时此刻正在发生的事情。提高了专注力，就从源头上掐断了行动思维模式。这样就把我们的心安在了当下，没有了思维反刍，不去懊恼过去，也不去担忧未来。

第5次咨询：容让一切如其所是，接纳情绪。练习正念四观20分钟。观呼吸、观身体感受、观声音、观想法。观呼吸和观想法已经比较熟悉了，观声音是让耳朵保持开放性，接收各种声音，体会各种声音之间的静默，不聚焦在一个声音上，如果被声音带跑，还是要重新拉回到你的呼吸上来。如果你想到了领导对你的批评那么你的身体有什么感受，体会身体哪些部位不舒服，这些不舒服是什么样的感觉去觉察他，允许他们的存在，也可以吸气时进入，呼气时离开，带着好奇去探索他们。感受他们的强度有什么变化，感受当下，接纳你的情绪就是接纳自己原本的样子，接纳自己的不完美。或许领导的批评并没有恶意，这是你的特点，但如果我们只是个旁观者来看自己的想法，或者转念一想，视角又不一样就会有另一种想法了。不再去评判他们和自己，顺其自然。这就是你情绪的价值。

认知行为：根据抑郁的三大症状：无用无助绝望。给予正念的认知行为疗法：李某喜欢爬山，要求李某约同事周末出去爬山，每天和同事打招呼，平日晚上和妻子散步，散步时感觉自己的脚是如何行动，抬起和放下时身体的姿势是怎样的，全然注意周边环境有什么，仔细观察树木长什么样，各种树的形状，听到的鸟叫是长什么样的羽毛，和妻子说了什么样的话。要求其每天刻意练习嘴角上扬，保持微笑，上班时和同事交流要使用正向的语言，多给自己积极暗示，多对自己说，一切都会好的，让我来应对他。有困难没有关系，与困难同在，与情绪同在，带着情绪一起走，该干什么干什么！让正念融入生活的每时每刻。

7. 咨询效果

经过5次咨询后，李某情绪有所好转，面部表情比较轻松，睡眠有改善，晚上睡不着的时候就练习正念数息，和同事关系有所缓和，周末和同事一起运动爬山出汗，感到领导有时对自己也是挺关心，前两天自己感冒了领导还拿感冒药给自己，觉得同事也不是故意针对自己的，他们有他们的事情，自己有自己的事情，同事也愿意来跟他聊天和谈工作了，和老婆的关系也有所改善不再争吵。周末时还跟以前的老同学聚会去了，

感觉幸福和快乐又回来了，自己在一天天地变好，也没有想自杀的念头了。每天能忙碌而喜悦起来，越来越有信心了，工作上的困难也不怕了。李某学历高，理解及领悟能力强，对正念练习也很感兴趣，每天在晚上散步的时候，就练习正念行走，情况一天天好转，说自己要做照亮自己的

光，跟咨询师提出结束咨询了。给以测了SCL-90，各因子分较前下降，见表1。咨询师和其告别，并让其回顾这次咨询做了总结。并在两个月后回访，反馈情绪稳定，疗效明显，继续自己正念练习。

表1：李某正念治疗前后2次SCL-90结果因子分

	躯体化	强迫	人际关系	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性	其他
治疗前	3.05	3.23	4.25	4.51	3.98	4.12	3.78	3.79	2.31	3.08
治疗后	1.89	2.54	2.32	2.18	2.09	2.61	1.95	2.19	1.87	2.51

8. 启示

这个个案咨询了5次，用的是正念疗法。时间短，效果明显，是因为和李某的动机有关。效果的好坏动机是最重要的因素。李某有抑郁史多年，自己知道病因，吃药只是缓解症状，不能根治，容易复发。此次咨询用的是正念疗法，正念疗法技术成熟，临床实证在医疗上多有报道，能够有效应对负性情绪，能有效识别抑郁复发给予及早干预而取得治疗效果。李某在理解正念理论和练习上，开始专注自己和觉察自己，领悟各种体验并运用到生活中来，从自己身上找到了内心的力量，最后接纳了自己和接纳了别人，情绪得到了稳定。

【参考文献】

- [1] 李波. 正念第八天[M]. 知识产权出版社, 2021, 1. 190.
- [2] 刘彩凤, 王爱萍. 正念训练对抑郁症患者负性情绪的影响 [J]. 当代护士 (下旬刊). 2021, 28 (11) . 125.

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治疗师、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：史金芳）



（图文无关 图片摘自网络 版权归作者所有）

个案讨论督导

八周祛旧病 正念焕新生

——罪犯任某矫治个案

倪孝苏

（案例报告：浙江省乔司监狱 杭州 310019 365451190@qq.com）

史金芳

（案例点评：浙江省长湖监狱 湖州 313000 21132259@qq.com）

【摘要】任某，因犯故意伤害罪，非法拘禁罪，敲诈勒索罪，寻衅滋事罪，参加黑社会性质组织罪，职务侵占罪被判处有期徒刑九年。任某行为难以预测，易激惹，感觉被他人针对时更加严重，常因琐事与人发生争吵和冲突，引发过激行为，发作期间全然不计后果，事后回想时会有一定程度的后悔，被监狱确立为行凶危险犯。监狱开展团辅式八周正念练习矫治项目时主动对其进行心理干预。任某对正念练习很有兴趣，经常进行日常练习，特别是睡前的“三分钟呼吸空间”活动，睡眠、负性情绪逐渐得到改善，课程期间也未出现违规违纪行为。项目开展期间，每周焦虑症状及干扰程度量表、抑郁症状及干扰程度量表，横向心境反映表明任某焦虑、抑郁情绪逐步回落和稳定。

【关键词】团辅式八周正念练习矫治项目；罪犯心理矫治；项目化矫治

一、罪犯基本情况

（一）一般资料

任某，男，1973年生，浙江省绍兴市人，初中文化，已婚。因易激惹，常因琐事与人发生争吵和冲突，引发过激行为，被监狱确立为行凶危险犯。

（二）成长史

任某出生在一个普通的工薪家庭，有一个姐姐和一个弟弟。父亲是石匠，吃供应粮的，母亲是一个农民，自任某3岁时，因受刺激，患上精神分裂症，其父亲一边赚钱养家，一边又要为母亲四处求医，生活拮据，也没有时间照顾孩子。任某的童年是由外婆和小姑带大的，直到上小学为止。而其母亲的病情总是时好时坏的，于是，早年懂事的姐姐辍学后，承担了家里的琐事。任某初中毕业后，做机动车修理工学徒，十八周岁应征入伍。1995年12月，退伍回来。因村集体经济和社会发展等需要，被分配村办企业工作。

（三）犯罪史

任某因犯故意伤害罪，非法拘禁罪，敲诈勒索罪，寻衅滋事罪，参加黑社会性质组织罪，职务侵占罪被判处有期徒刑九年。

（四）主诉和个人陈述

任某无主观不适。

自诉发作期间全然不计后果，但事后回想时会有一定程度的后悔。任某因行事主观，行为难以预测，容易被激惹，感觉被他人针对时更加严重，常因琐事与人发生争吵和冲突，引发过激行为，被监狱确立为行凶危险犯，被动接受监狱项目化矫治：团辅式八周正念练习矫正项目。

二、改造表现及评价

任某在入监监区期间改造表现较好。2018年11月调入某监区改造后，初期表现得较为积极，能遵守监规，服从管理，并且积极主动要求上机劳动。但后期随着改造过程，自身的陋习和堕落的性格越发明显，多次放任自己的行为，因个人卫生差、集会时插队等多次违规违纪被曝光三次。某日晚和张某因分饭菜矛盾产生口角，当日民警找其谈话教育，任某对处理结果不满，回到自己小组后，无故踢翻板凳，将脸盆的水故意洒向天花板等行为发泄情绪。

三、心理评估与分析

（一）心理分析

任某从小缺乏亲人的真诚关爱，特别渴望他人的关注和照顾，所以主观上认为一开始可以跟他人建立良好的关系，但是突然某一天发现他人并不是自己想象的那样，特别是自己的言行得不到他人认可后，为了博得他人的继续关注维持自身的个人价值，反而产生逆反心理，越是人家不喜欢的，越是以得意的状态当面展示出来并借机获取优越感，最后导致关系进一步紧张或破裂。

（二）个案概念化

基于收集的资料，结合CBT理论为模型，为任某制作了一个个案概念化图表。详见表1。

四、矫治方案

（一）矫治目标

据案例资料和诊断，同任某共同商议确定如下矫治目标：

1. 具体目标：

（1）让任某了解自身问题的性质、成因，完善自我认知，积极参与集体活动，适应人际交往。

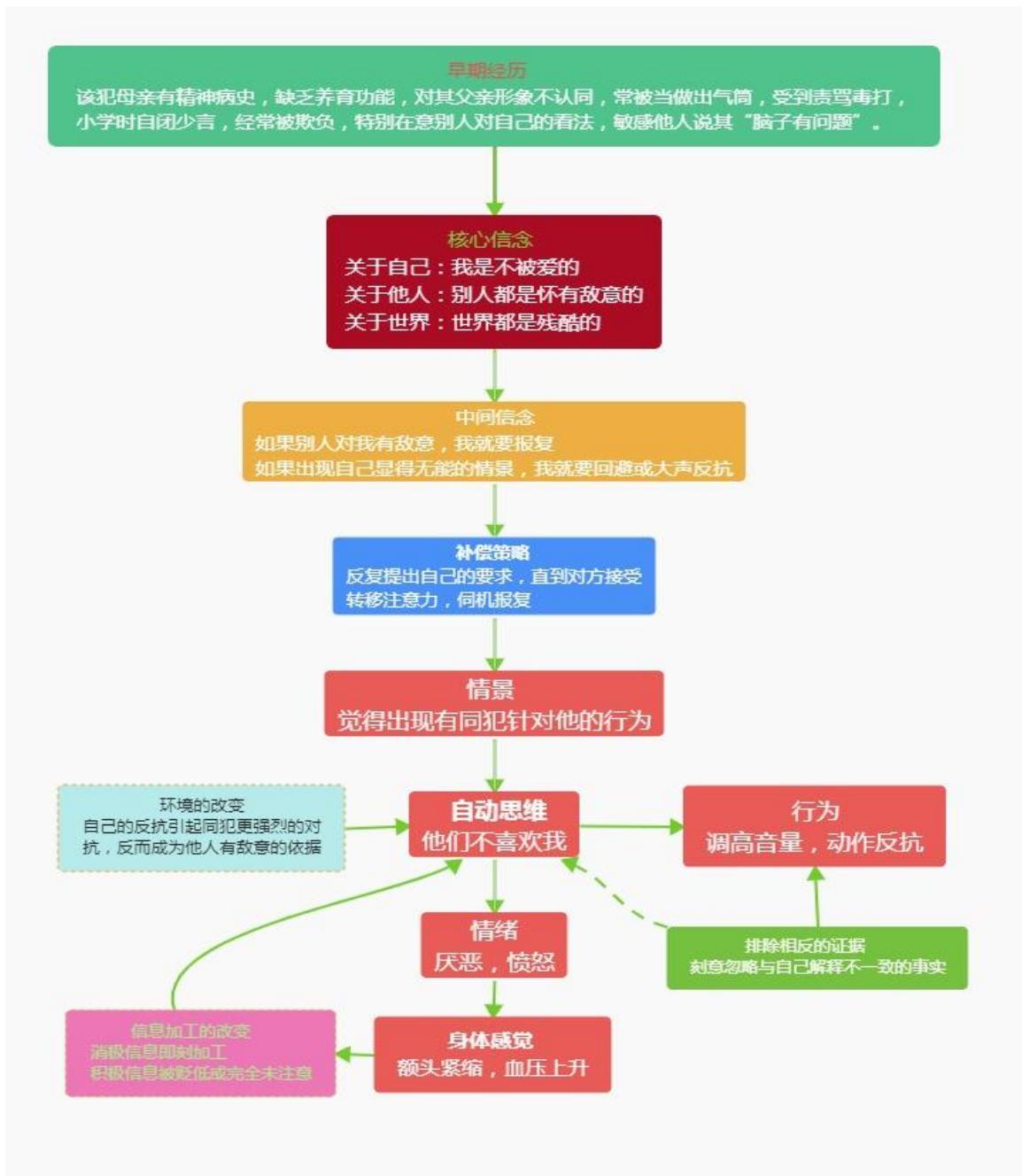
(2) 改善任某的睡眠，引导其通过正当途径宣泄不良情绪，培养积极健康的改造心态，通过建立起良好的沟通教育平台，帮助其稳定改造情绪，树立起健康心理。

2. 长期目标：掌握正念疗法练习和理念，能适应监狱环境，主动与其他罪犯正常交往，积极

参加政治、文化、技术学习和文体活动，增强自信，逐步提升心理素养和承受力。

3. 最终目标：领悟正念疗法理念，彻底消除消极、对抗、回避等负性应对方式，能够进行自我觉察和反思，与人正常交往、完善人格，为今后的生活、就业、正向应对挫折和适应社会良好打下坚实的心理基础。

表1、任某个案概念化图表展示



(二) 矫治难点

1. 个人成长因素。任某父亲长期在外务工，对其疏于管教，其它家人也不接纳任某，一直缺乏亲情关爱，家人和亲戚又偏爱姐姐，逐渐对其

失去信心，造成任某心理扭曲，对亲属存在憎恨。

2. 个性人格因素。任某性格相对比较懦弱自卑，而其明确表示憎恨父亲的懦弱，想要极力去

摆脱内心深处的懦弱后，导致任某对外界刺激过分敏感，自我情绪控制能力较差。一旦受到外界的刺激就会产生愤怒情绪，情绪堆积过多后就想发泄出来，自尊心强，容易冲动，有一定的报复心理，存在暴力倾向。民警曾在小组清监过程中，发现任某有一小本子，记录其与同犯交往过程受挫的重要事件与时间。其中与张某发生口角后被民警批评教育的事件，标注为“奇耻大辱”。

3. 心理调节因素。任某缺乏合理有效的宣泄途径。任某在无事的时候会表现得十分安静，经常躲在小组的一角，默默发呆，甚至都不与他人

对话，即使遇到困惑或者情绪时，也不会主动和同犯或民警交流，这就造成心理症结容易堆积，加上不会合理宣泄，久而久之造成情绪郁结，在稍微受到一些刺激时并很容易爆发出来。

（三）矫治方案与过程

监狱民警咨询师依托专业训练背景针对症结、情绪、认知三个模块构建了“三步走”的攻坚路线图。实施路径主要采取以MBCT为主线，CBT疗法结构化串联，点面结合，张弛有度。项目实施过程和内容详见表2。

表2、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
第一周：超越自动巡航	(1) 互相认识；(2) 介绍正念；(3) 正念数息；(4) 葡萄干练习。	躯体扫描、山洞	掉坑、了解应对模式	正念数息、躯体扫描、正念进食、巡航记录
第二周：另一种理解之道	(1) 正念分享；(2) 躯体扫描；(3) 走在街上；(4) 念头与感觉	温习正念数息、讲述16字精髓	与内在小孩和或未来我对话。	正念数息、躯体扫描、觉察日常、正念进食、愉悦经验和练习记录
第三周：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
正念日	以止语的方式不间断地开展正念练习			
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) 滋养和消耗；(3) 胜任和愉悦感；(4) 仁慈	重温正念数息	临终练习，辅导情感卷入成员	正念练习、正念数息、呼吸空间、练习记录
第八周活动：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

（本课程以团辅式八周正念练习矫治项目课程为雏形修订）

1. 一步解症结，联结亲情。

民警咨询师详细调阅了任某的档案，准确分析其思想状态，及时调整方案策略，进行有针对性的沟通交流。从了解任某的成长经历、工作经历及家庭情况入手，询问他的个人身体状况，以及对现实处境的看法，初步明白了任某想得到周围人认可的主因来自亲密关系形成不足造成了自身的道德性防御，最为紧迫的症结是重启与家人联系的心理动机，从家人起步学会与他人及世界的联结。民警咨询师及时抓住契机，以布置“家庭作业”的形式，并以具体化探讨信件的开头、结尾，帮助其亲情的具象表达，巧妙书写家信，由监区民警帮助他邮寄了亲情信件，促使任某对

民警咨询师产生了信任感，在咨询场域中建立贴近的人际联结。在课程过程中，任某从第一次课程大多数时刻沉默或者“不知道说什么”“没什么好说”，到后期自主抒发心情，第三次课程分享时，任某主动反馈说这周练了三四次，有好几次随着气息从鼻孔进入胸腔的流动，内心获得了好久没有的平静，对自己也比以前更宽容。此后也通过监区领导定期找任某交流谈心，面对面、心对心与其建立互信，鼓励其敞开心扉，将内心的苦楚、郁闷、想法向监区领导倾诉，创造释放心理压力的条件。

2. 一步观呼吸，情绪觉察

任某多次情绪失控与同犯因分饭分菜矛盾、个人卫生、插队等问题发生口角，说明其情绪调节机制失效，不具有社会适应功能。正念强调对呼吸的觉察进而引申到对自己的情绪、行为冲动、身体感觉的非评判觉察，比较匹配任某的问题。本次正念认知疗法共安排9周（每周一次，每次2小时，包含一次正念日活动）。心理咨询师教导任某学习正念冥想的理论要点和技巧要领，教会其用不带任何评判和批评的态度去感受觉察体验当下，学会改变和接纳，以慈悲之心对待世间万物和自己，以此化解内心的不良情绪因子，促进其情绪体验平稳。比如第二次课程我们引导大家开展观呼吸时，任某一开始对观呼吸不太理解，

也怕练习过程感觉“有点傻”，每次分心也老是出现烦躁、不满、责怪等情绪“就是学不来，静不下心来，像个猴子”，再后续讲解“负性情绪也有适应性”“正念就是以友好和好奇的态度接纳所有的自己”后，学会对情绪以及附带生理感觉的觉察而不是仅仅被牵走，任某有所领悟，并考虑回去再练习。每次课后，布置家庭练习记录表，记录练习心得，课前共同分享。第五次课程练习“与困难共处”时，任某分享“我能看见自己的不安、难受，一直在困扰着我，担心家里父母的健康，担心自己无法活着离开监狱，现在明白这是对将来生活的焦虑”。

表3 每周量表检测结果展示



3. 一步调行为，重构认知

根据任某易受挑拨，容易行为失控的特征，监区领导为他规划了细致可行的改造计划，在劳动上安排在一线缝纫工岗位苦学劳动技能，帮助其改造纳入正轨。任某课前分享时，坦承暴力行为是不得已的做法，经常表达懊悔，但更多批判他人对自己的厌恶情绪。民警咨询师提出以CBT内感技术：一分钟快速呼气的实验模拟被人批评情绪下的心跳加快情景，替代体验某些身体冲动并不一定代表负性认知，提高任某不良情绪的容忍阈值，试验后，任某更能感知自己的心跳、额头紧张等变化，而不是急于作出反应，“有点胸闷，心慌，感觉身体翻江倒海，心情却还算平静，多练几次可能会适应”。每次课程结尾后，咨询师帮助任某记录不愉快事件日历表，锚定自己的情绪体验（情景、想法、行为冲动、身体感觉、

记录时的想法），让其了解自己情绪与行为的相互螺旋关系，并甄别自己的情绪驱动行为—调高音量，动作反抗。第六课任某分享“坐下来练习时，脑子总是放电影，一个画面一个画面，想到很多过去的事，大多不开心的，也许跟现在的行为有些关系”。在多次练习后，咨询师引导任某尝试能否用其他行为替代情绪驱动行为，当情绪来临时，用观察身体感觉或捏大腿等方式替代作出反应，任某表示初期难以适应，但承诺一步步试行。

结果表明，任某对正念练习很有兴趣，经常进行日常练习，特别是睡前的“三分钟呼吸空间”活动，睡眠、负性情绪逐渐得到改善，课程期间也未出现违规违纪行为。

五、矫治效果

正念认知疗法施行的每周，我们都用两种量

表 (焦虑症状及干扰程度量表、抑郁症状及干扰程度量表) 进行检测评估, 具体结果详见表 3。

经过一段时间的心理矫治和教育改造, 任某的心理情绪逐渐平稳, 行为举止均有了明显的转变, 重新认识自己的罪行, 逐渐树立了生活的信心。任某自评能够坦然看待日常的是非, 每天坚持练习正念, 晚上睡眠质量有了提升, 懂得了如其所是, 学会顺其自然, 对日常情绪的波动有了更细微的觉察, 对自己身上存在的个性矛盾等问题更有掌控力, 也考虑持续寻求心理咨询的帮助, 对未来的改造充满信心。监区民警反馈任某已能遵守监区管理的各项规章制度, 认真开展正念练习, 撰写总结反思, 积极找民警谈心谈话, 诉说心得体会, 能控制好自己的情绪。民警咨询师评估任某初步适应监狱环境, 面对挫折和压力能够正向应对, 心理弹性和情绪调整能力得到极大地提升, 而情绪失控风险大幅下降。

六、需要督导的问题

(一) 八周正念作为周期性较强的心理疗法, 需要保持规律的练习, 有什么方法帮助罪犯在学习结束后, 继续自我调节?

(二) 正念一般作为应对抑郁复发使用, 对于其他症状如何辅助? 对于罪犯在疗程中过于沉迷于安静的冥想, 不付出实际行动, 如何应用于日常改造中?

七、案例点评

史金芳 (个案点评人):

谢谢这次讨论的再次邀请, 也谢谢倪孝苏老师的个案分享, 让我有机会大家一起学习跟讨论第 130 期个案, 倪老师是我们团辅式八周正念练习矫治项目第三期师资班的学员, 印象中那一期的培训班条件特别的艰苦, 但是他们学习的都特别认真, 特别的热情, 这让我今天还记忆犹新, 当我看到这个倪老师的个案的时候, 我还是很欢喜。

首先我看到这个标题叫《八周祛旧病, 正念焕新生》, 我觉得这个标题就起得很好, 很艺术范, 想来倪老师是用心的, 专业且清晰, 很大的挑战了我爱挑刺的坏习惯, 因为我好像不大能挑得出来。我大概注意到了这样的几点, 供倪老师参考, 如果大家有任何问题, 可以发在群里, 我们一起讨论跟互动, 我觉得可能还是那样的讨论和互动会更好一些。

第一个就是从个案的格式上来看, 矫正目标中的具体目标、长期目标、最终目标非常的清晰跟准确, 但是我在个案里没有看到主诉跟评估, 就相当于诊断, 相对而言我会觉得有主诉、诊断会比没有更清晰, 更有条理, 更聚焦, 更抓眼球一点。

第二个是个案概念化的部分, 这个部分我觉得写得特别好。个案概念化, 简单来说就是咨询师对求助的问题机制的这样一个思考, 咨询师在

咨询初期会需要大量的信息, 以便准确的评估, 在问询的过程中需要懂得获取哪些信息, 怎么样把信息有意义的综合, 然后利用获得的信息进行临床的判断和假设, 并且进一步的制定出咨询的策略, 我想这个大概就是个案概念化。为了有效研究探讨咨询师假设的技巧和咨询的有效性的关系, 结果发现高水平的假设形成技巧的与求助者对咨询师的积极的评价, 就是说来访者的他评的效果好坏是成正比的。不同咨询理论流派的个案概念化也有明显的差别。个案概念化其实都是为咨询师提供了一个对求助者问题形成假设的理论框架, 他们都认为问题行为通常是多元的, 可以在思想情感行为等方面表现出来, 为咨询师的选择计划相关的咨询方案时候, 提供可以利用的参考信息。倪老师的个案概念化的图表我看的是一个彩色的图表, 很清晰, 清楚地看到这个问题的行为和或者说问题的思维是什么, 在情绪、行为身体等方面的表现是什么? 问题的原因是什么? 开展 CBT 工作这个着力点在哪里? 我看到倪老师的个案主要是以团辅八周的项目为主线, 创立了 CBT 的三步走, 我觉得这个是很有成效的。特别是在八周正念过程中, 辅助了 CBT 技术, 值得肯定的。

有一天我们心理公益团队的解忧信箱, 收到一个乡镇中学的学生寄来的信, 信里大多描述了人际关系和仇恨报复这样的一些问题。记得我们当时一个咨询师给他回信的时候有这么几句话。他说朋友是可以选择的, 和身边每个人都处好关系, 本身就是一个不合理的行为。他说有时候愤怒最好的表达方式是漠视, 而不是复仇或者是暴力。在成年人的世界里面有着太多的由爱生恨的故事, 没有无缘无故的爱, 更没有无缘无故的恨。当这些情绪来的时候, 我们只需要静静地看着他就可以, 在这个个案里, 如果他再有情绪, 再有过激行为, 在发泄情绪之前, 我觉得是不是可以尝试给他自己一些勇气, 静静地去觉察, 去感悟这些情绪身体的变化, 记得只要去觉察, 而不是应对这种情绪、去回避这种变化。现在有句话说相信就能看见, 所以当他在正念练习的过程当中, 觉得这个是有兴趣的有意义的, 然后他相信他就能真的能看到这样的一些真正的一些变化。我注意到任某在有一个把事情记录在小本子上的这样的一个习惯, 可能有些人会觉得这种记录会不会是复仇的计划, 其实我们还是可以两面来看, 也许它是一个好的方式, 好的记忆方式, 那么他是不是可以去把他每天观察的情绪和身体的变化记录下来, 有这样的记录可能也是有益的。如果是这样的觉察, 比较累了可以休息一下, 然后再静静地出去看看这些情绪和身体的变化, 让他们的开始和结束, 让这些情绪和身体变化在他身上如其所是、顺其自然的发生、发展结束就可以了, 觉察的多了会慢慢地习以为常了,

也会更加懂得自己，所以叫见怪不怪。然后如果可以自然地把注意力、觉察力重新温柔地拉回到当下你应当去做的事情上，所谓顺其自然、为所当为。

我想说一下自己的感受，我们知道3至8岁是一个人的人格形成的关键期，任某遇到了什么？他是不是遇到了自己所不能承受的创伤在这个年龄段，三岁的时候他们母亲患上了精神分裂症，他母亲在三岁的时候患上精神分裂症，对一个三岁的孩子来说，这是不能承受的创伤。任某的一系列的犯罪和违规的表现也足以说明了他的暴力风险。在个案里面还有一些幼稚的行为也引起了我们的重视。比如民警跟他谈话后，回到小组里就无故地踢翻板凳，越是人家不喜欢，他越是得意的状态当面地呈现出来，面上看其实都是被关注的需求需要，但实际上多少跟幼年创伤亲情缺失有关系。我这里要说一下，其实针对这种暴力的罪犯，我们使用团辅式帮助认识领悟成长项目可能会更好一些，我们刚才说到的暴力受到了抱怨，其实抱怨背后往往都是有期待的，所以我们要看看期待是什么东西。个案里还提到了任某非常的憎恨父母的懦弱。我没有看到这个点，他父亲怎么懦弱了？我觉得这个地方需要做一些澄清，为了修复和父亲的关系。我们知道一个人社会支持系统的完善会大大地降低他的自杀风险，同样我觉得社会支持系统的完善也会降低人的暴力风险，毕竟一个人犯不着跟猴子生气，对吧？还有一个感受是我在讲述过程中没有看到个案咨询的过程，我猜想倪老师大约主要就是以2个小时的正念项目活动来开展工作的，这是远远不够的，因为毕竟项目开展的时候，时间、人数、场地这样的限制，很难在项目中去开展心理咨询或者矫治攻坚的这样的一个工作。这也是我看完这样的一些感受，如果现场现在有其他老师愿意一起来讨论。

倪孝苏 (个案汇报人) :

回馈一下，感谢史老师刚才对我个案的一个指导，我觉得收获很大，就有好几个点，我没有想到。第一个是对他父亲懦弱形象的这一块，我好像没有去深入的去做工作，去做澄清，没有往这方面去思考过，这点我觉得是我以后可以多去努力探索的一个方向。第二点是说在正念的项目中比较难再做心理咨询，这点我特别有同感，在实施的过程中，我们因为1门课程可能有个10个人，但是很难兼顾每一个只能说对任某的个人的形象比较抓人眼球，所以特别多关注到他一点，但是也不可能说是在一堂两个小时的课程里面，真正的有围着他在转50分钟好了，这点也没有做到，所以如果有机会的话，我估计还是可以进行一对一的，这么一个模式的个体咨询。但是我们日常开展团辅的时候有两种情况，一种就是我们在做心理咨询的时候发现，我最近咨询的这些来

访者当中，比方说共性的心理问题，比方说都是人际关系不好的，或者都有一些强迫的或者怎么样，我们就把它组织起来开展一个团体的心理辅导或者叫团体的心理治疗，它其实是有共性的目标的。而我们的八周正念这个项目其实是根据危险性评估出来的，中高风险的自杀的风险的犯人来做的，虽然它是一个项目化的东西，但我们可能只是在做一个团辅，可能还算不上一个攻坚，然后也很难建立一对一的关系。所以这里面可能你要说去攻坚，要去解决一个人的一些比较顽固的认知，肯定没有个案咨询来得好。史老师，做正念项目的过程中，如何把正念的效果更加巩固一点，就是我结尾提的一个思考题，就是说在正念八周结束以后，有什么新的方法，把新的技巧能够把正念的种子继续在罪犯的心里留下去。有什么好的办法吗？

史金芳 (个案点评人) :

我接下来就倪老师说的疑惑，我对应地做一些汇报，如果有什么不妥，大家也可以再给我留言和交流。

第一问，八周正念，作为周期性较强的心理疗法，需要保持规律的练习，有什么方法帮助罪犯在学习结束后继续自我调节？

这个问题问得好，首先是因为我们在实践操作过程中经常会发现这样的问题，练习了几周他就不再练习了，这里有惰性的问题，也会有阻抗的问题。但是领悟疗法里面有一个修通剑法，大概可以解决这个问题，就是咨询师反复地去演绎，来访者反复地去练习的过程，我们也可以打一个类比的故事，问来访者，比方说如果有一大一小两个人去说是要坚持去晨跑去健身，结果一个星期以后只有一个人在跑，另外一个人不跑，你可以问来访者你觉得是大人不跑了吗？还是小孩子不跑？我们得到了回复，多半会说可能是小孩赖床不想跑步了，意志力不够了。我们再问他这个小孩他跑了一个星期，他的肌肉会因为晨跑变得更加发达和强壮吗？大家往往也是否定的，所以我们说把正念练习比喻成健心，那健心跟健身是一样的，那需要长期的练习才能带来变化，一年才去几次健身房健身的人一般是练不出8块腹肌的。我记得他们是8周正念练习项目的，第八周有专门的问卷反思和展望，以及坚持正念练习的理由。所以在第八周的时候，如果花时间和力气在这些环节上，大致也能提升学员在项目结束后的继续的练习。当然这种练习是自愿的，对方真的受益了，产生兴趣了，才会自律地去练习。我们在做项目的时候，所以要多去注意组员的感受，多去努力，在项目结束之后我们也可以去随访。记得我带的第一期团辅八周正念练习的时候，我在一年后有过1个随访，当时那10个人重新坐回到瑜伽垫上，重新在一起去体验正念熟悉，我觉得那种感觉是积极的、有益的。当然最

后还想说一点比较我们可以用心用情，但不用力，因为不用力也是正念的原则之一。

第二个问题是正念一般作为应对抑郁复发使用，对于其他症状如何辅助，对于罪犯在疗程中过于沉迷于安静的冥想，不付出实际行动，如何应用于日常改造中？

当初研发团队八周正念练习矫正项目的时候，其实针对中高风险的自杀风险的罪犯，我记得当时我们对市属监狱的176个自杀危险罪犯开展的项目，然后我们的数据比较多，干预的罪犯4周中测的时候，他的睡眠和饮食，其他因子就是焦虑、敌对都是显著改善。而到了8周后测的时候，除了恐怖之外，其他的症状都是有显著改善的。而且单一组的罪犯后测时除了一例敌对外，其他的各类症状都是显著低于对照症状，所以我们其实不用刻意地去考虑去思考其他的症状。如果我们应对抑郁复发，我们首先解决的当然就是抑郁复发，抑郁的问题。抑郁问题缓解了之后，其实你可能会发现其他的问题也跟着缓解，比方说我们上面的项目说明书，中测的时候，抑郁症倒没有显著的改善，对吧？他反而是去看焦虑、睡眠、饮食、敌对这些得到了改善。所以从项目的成果上来看，我们这个项目对恐怖因子可能没有带来明显的显著的变化，但是对别的多少都是有一些变化，那么恐怖症在监狱内其实并不多见，那如果小组成员里面确实有高恐怖的，用来辅助个人心理咨询就可以了。如果我们严格地按照八周课程表开展项目，在项目结束后，我们可能还会获知一个东西，叫每个组员的SCL90的后测报告，这个时候你很清楚，那么组员的后测报告当中哪一个因子分，它高出一个标准差或者高出两个标准差，那么这个时候我们根据他高出标准差的那些因子分进行个案的咨询辅导就可以。对于沉迷的问题，我觉得我们也要辩证地来看待，因为沉迷首先是一个行动和态度，所以这种行动和态度其实是需要鼓励和支持的。当然罪犯在监内要遵守监规，不可能随时随地的去练习正念，在我们的脑海里是可以随时随地的存在着正念的理念，我们知道正念有一个七原则，叫作“非评价”“接纳”“信任”“有耐心”“不用力追求”“放下”和“初心”。这些理念，可以在我们心里一直有，我之前会经常反复一个疗法，就是森田疗法，在我们八周课程的第二周也会着重去讲这个疗法，但是他有个十六字的口诀叫作接受症状、忍受痛苦、顺其自然、为所欲为，是很重要的，我们说向着目标直跑，首先我们要清楚目标在哪里，然后再看看自己是不是向目标的这个方向在走。我没有停下来，我前几天接到了一个高二的强迫症的患者，他在我这里已经咨询好多回了，但是我用精神科的药物已经有两年了，然后当时还休息了一次，他带我这边的强迫的症状多半都已经消失了，都已经好了，但

是前几天他突然分享了我一个问题，他说他在学校被a同学欺负，但是他打不过这个a同学，所以他一整天都很生气，然后放学后他在回家路上看见两个小屁孩在玩泥巴，玩得特别的开心，笑得特别的大声，然后他的脑海里就反复地出现，要不要上去踢他们两个小屁孩的屁股一脚。他明明知道这种想法是不对的，但是忍不住去想。为什么他停在那个地方，思想斗争了很久，我想大约也可以算是一个新的强迫思维。我当时也没有运用什么认识领悟的常规的技术，我只是询问他，当时他的目标是哪里，他跟我说当时他放了学回家，他的目标是家，我说你当时为所当为的是什么事情？那么为所当为的事情是在家吃饭，我说这很好，你脑海里有目标有为所当为的事情，那就只需要接受脑海里的反复纠结，去接受这个纠结的想法，并且忍受这种想法、纠结给你带来的痛苦，去忍受它，然后相信这种想法和纠结，他能够找到你，他一定也会离开你。就像太阳从东边升起来，一定会从西方西边落下去，按照这样的顺其自然的态度去为所当为。为所当为是做什么呢？必须往家的方向走就可以。其实只要你尝试了，就一定会发现有一个很神奇的现象，就是因为你每走一步，你内心的纠结就会减弱一分，对吧？或者你可能都不用走多少步，总共十几步，你可能就不会去痛苦和纠结的，或许那个时候你再走几步，你往家的方向再走几步，然后回头一望，看到了两个小屁孩在那里玩泥巴，你会觉得刚刚的纠结很幼稚、很可笑。

我还可以跟大家提一个叫阳明心学的知行合一，大家也可以了解一下，因为知行合一这是一个中国人大概都知道的事。比方说王阳明先生说过这样一句话，就是你未来看此花时，此花与汝同归于寂，你来看此花时此花颜色一时明白起来。有这么一句话叫所谓心外无物，所以你的心境其实决定了你在看什么。所以有的时候我觉得后现代有一句话说的对，叫“所有的担心都是瞎操心”，所以其实你要相信他，不要瞎操心。上面就是我想表述的有关为所当为的话。如果有什么不妥当的地方，或者有其他的老师想要沟通的话，也可以再一次的来留言。好，谢谢倪老师，谢谢讨论组，谢谢。

章永仁（个案讨论主持人）：

我有个问题想问两位老师，这个个案里面用了正念和认知行为的两个技术，在操作过程当中怎么样能够更好地用这两种技术来处理好相互之间的综合的一种运用和协调的关系？倪老师能不能先给我回应一下，就是说你在用在个案上面，你是怎么样把正念和认知行为安排好的。

倪孝苏（个案汇报人）：

先回应一下，因为我们的项目是叫正念认知疗法，它其实也是一个正念跟认知疗法的一个结合的技术，现在也是叫认知的第三浪潮。它很多

的技术既可以说是属于 CBT 的，也是可以说是属于正念，就是一个非评判的觉察，对此时此刻非评判的觉察。但是 CBT 很多技术里也是强调一个觉察，比如说“三栏表”去觉察自己的情绪行为，然后是想法，然后这两个其实中间有很多技术是相融的，在我实施的过程中，我也是根据他们个体的一个情况然后提出来，比如说我会想到内感，相当于觉察自己一个身体的感觉跟想法的跟情绪的一个关系，通过自己主动的触发这种内感体验，然后更进一步地去用非评判的视角去觉察情绪跟这个想法。所以这个中间我觉得是相互融合的，没有说是特别区分哪些是正念，哪些是 CBT，没有什么特别区分，因为这两个东西本质上我感觉还是异曲同工的，所以我也不知道，所以我想还是请史老师，再为我们这个说明一下。

章永仁（个案讨论主持人）：

史老师，您能不能给我补充一点，正念和认知行为如何能够更好地结合。

史金芳（个案点评人）：

好的，章教授。这个问题其实特别好，因为面上看正念原则里有非用力追求，非评价，而 CBT 里面我们至少要知道要找出一些不合理的信念，甚至可能有的时候会出现面质，所以面上看这是一个相互冲突的，但实际上我们在真正的运用过程中，倒没有这么切身地感觉到这两个疗法的不相容。刚才倪老师说的，其实我们在应用中也是很自然的。在我们 8 周框架课程里的第四周叫辨识厌恶感，里面有两支箭的课程，我们说第一支箭射到身上那是疼痛，而第二支箭的疼痛可能是他自己的认知给予他的。包括第六周有一个核心的标题叫作念头不是事实，其实跟 CBT 里面的

不合理信念和你的知识不符，有很多相联系的，其实它里面真的是有很多异曲同工的地方。如果你发现你在做的时候，你发现两个疗法不能很好的融合，没有关系，我们可以不融合的，我们只要在良好的咨询关系上去工作就行，就好像我们整个课程体系里面，我们何止是有正念，它还有认识领悟，还有内观，还有别的很多的疗法。所以我们只要在良好的咨询关系上，比方说我们团队项目良好的小组关系和氛围里去开展工作就可以了。可能我这一刻表达一个有关 CBT 的东西，没有关系，没有破坏这种关系就行。没人觉得今天我这个团辅怎么看上去像是在说教，那都没有关系，没有影响到我们整个项目小组的向前推进就行。只要我们八周正念越来越往他的疗愈抑郁的方向去推进、去走，我觉得大家都可以不用太在意，他们是不会真的有冲突。

倪孝苏（个案汇报人）：

我就想说几句感谢的话，感谢史老师，他刚才提到了好几个关键点，我都这个记下来了，比如说是用心用情不用力，最后他谈到了最后一节课的正念七原则，为所当为这种定义，这些我都觉得让我收获很大，最后再次感谢史老师的指教指导。

章永仁（个案讨论主持人）：

非常感谢两位老师的分享，因为这个个案非常有代表性，正念练习各个监狱都在推广，在正念过程当中结合犯人的具体的、特殊的情况，也会掺和进其他的一些技术。那么乔司监狱这个个案把正念和认知疗法结合，效果比较明显，所以是非常好的一个材料，史老师指导也非常专业和具有可操作性，非常的感谢，谢谢大家。



（图文无关 图片摘自网络 版权归作者所有）

心理健康与社交媒体：影响与干预综述

冯霞

（湖州博爱社会工作服务中心 湖州 313000 19892797@qq.com）

【摘要】社交媒体对心理健康有着复杂的影响，包括积极的社交支持和信息获取，以及消极的焦虑、抑郁和成瘾行为。尽管研究表明社交媒体可能导致自尊下降和身体形象不满，但因果关系复杂且因个体差异而异。通过提高数字素养、优化平台设计和合理使用策略，可以减轻其负面影响，促进心理健康。未来研究需进一步探索具体影响机制，以制定有效干预措施。

【关键字】社交媒体；心理健康；焦虑；抑郁；成瘾；自尊；身体形象；干预措施

一、引言

社交媒体的迅速普及对现代社会的各个方面产生了深远的影响，尤其在心理健康领域引发了广泛关注。由于社交媒体的使用已成为日常生活的一部分，理解其对心理健康的影响以及如何有效地进行干预显得尤为重要。本综述旨在探讨社交媒体对心理健康的影响，分析相关研究，并提出可能的干预措施。

二、社交媒体对心理健康的影响

2.1 积极影响

2.1.1 社交支持与社区感：社交媒体提供了便捷的沟通平台，使用户能够与朋友、家人保持联系，尤其对地理上分散的关系提供了支持。这种在线互动可以增强个体的社交支持感，提升心理健康。卢书凡的研究表明，社交支持是心理健康的重要因素之一，能够有效缓解压力和焦虑。通过社交媒体，用户不仅可以分享生活点滴，还可以在遇到困难时获得情感支持和建议。肖旭和陶海峰等人的研究指出，社交媒体上的社区感可以促进归属感和认同感，这对于个体的心理健康至关重要。此外，线上社群也为用户提供了一个表达自我的平台，使他们能够在兴趣相投的群体中找到归属，从而进一步增强社区感和社交支持。然而，需要注意的是，过度依赖线上社交可能导致面对面互动的减少，因此平衡线上与线下的社交活动对于维持健康的社交网络至关重要。

2.1.2 信息获取与教育：社交媒体作为获取心理健康信息和教育资源的重要渠道，显著提高了公众对心理健康问题的认识和理解。在中国，随着互联网的普及，社交媒体平台如微信、微博等已成为传播心理健康知识的重要途径。李星儒的研究表明，通过社交媒体获取的心理健康信息能够有效纠正公众对精神疾病的误解，减少对心理健康问题的污名化。此外，社交媒体上的心理健康教育活动，如线上讲座、专家问答和心理健康科普文章，极大地提高了公众的心理健康素养。

有研究发现，社交媒体在心理健康教育中扮演着积极的角色。例如，某些心理健康组织利用社交媒体平台开展心理健康知识普及活动，吸引了大量用户参与。覃子珍和霍朝光认为，这些活动不仅提高了参与者对心理健康的关注，也促进

了社会对心理健康问题的开放讨论。此外，通过社交媒体，用户可以方便地访问心理健康资源，如在线心理测试、心理咨询服务和自助心理健康工具，从而在一定程度上缓解了心理健康服务资源不足的问题。

然而，尽管社交媒体在心理健康信息传播中具有重要作用，但也存在信息质量参差不齐的问题。因此，提升社交媒体上心理健康信息的准确性和可信度仍是一个亟待解决的挑战。总体而言，社交媒体在提升公众心理健康意识和教育方面具有巨大潜力，但需要通过科学引导和有效监管来实现其最大化的社会效益。

2.2. 消极影响

2.2.1 焦虑与抑郁：近年来，关于社交媒体使用对心理健康影响的研究逐渐增多。研究表明，过度使用社交媒体可能导致焦虑和抑郁症状的增加。这一现象在青少年和年轻人中尤为明显。过度使用社交媒体与社交比较、网络霸凌和对社交认可的过度依赖密切相关。

例如，卢书凡的研究指出，社交媒体平台上的社交比较可能导致用户产生负面情绪，因为他们容易将自己与他人的完美形象进行比较，进而感到自卑和焦虑。此外，网络霸凌在社交媒体上频繁发生，受害者常常感到无助和孤立，这进一步加剧了焦虑和抑郁的症状。

相关研究也显示出类似的趋势。张永昶和郁昊的研究发现，中国青少年中，社交媒体的使用与心理健康问题之间存在显著关联。研究者认为，这可能与青少年在社交媒体上寻求认可和归属感有关，而这种需求如果得不到满足，可能导致情绪困扰。

所以，社交媒体的过度使用对心理健康的负面影响不容忽视，特别是在青少年群体中。为了减轻这些影响，建议用户合理安排社交媒体使用时间，并加强对网络暴力的防范和处理。

2.2.2 成瘾行为：社交媒体成瘾已成为现代社会中的一个显著问题，尤其在青少年和年轻人中表现得尤为突出。这种成瘾行为通常表现为对社交媒体平台的过度依赖和无法自控的使用行为，严重影响用户的日常生活和心理健康。

闻心玥 2020 年的研究表明，社交媒体成瘾与

传统的行为成瘾有许多相似之处，包括强迫性使用、戒断症状和对日常活动的干扰。用户通常会花费大量时间在社交媒体上，以至于忽视了现实生活中的责任和社交关系。

相关研究也揭示了社交媒体成瘾的广泛性和危害性。赵磊 2021 年的研究指出，中国大学生中，社交媒体成瘾与学业成绩下降、睡眠质量不佳和心理压力增加密切相关。研究者发现，这种成瘾行为往往伴随着焦虑、抑郁等心理健康问题，并可能导致社交孤立和自我效能感下降。

此外，社交媒体成瘾不仅影响个体的心理健康，还对其身体健康产生负面影响。例如，长时间使用社交媒体可能导致视力下降、颈椎问题和久坐相关疾病的增加。

为了应对社交媒体成瘾问题，专家建议采取多种措施，包括培养良好的使用习惯、设定使用时间限制以及寻求专业心理咨询或治疗。这些措施有助于减轻成瘾行为对个人生活的负面影响，促进身心健康的全面发展。

2.2.3 自尊与身体形象：在当今数字化时代，社交媒体已经成为青少年日常生活中不可或缺的一部分。然而，社交媒体上的理想化形象和比较文化对青少年的自尊和身体形象产生了深远的影响。许多研究表明，社交媒体平台上充斥着经过修饰的照片和视频，这些内容往往展示了完美无瑕的身体形象，导致青少年在无意识中与这些理想化形象进行比较。

这种比较文化常常导致青少年对自身身体形象的不满，因为他们可能觉得自己的外貌与社交媒体上看到的形象相去甚远。长期以来，这种不满情绪可能导致自尊心的下降，甚至引发一系列心理健康问题，如焦虑和抑郁。

在中国，相关研究也支持这一观点。黄明明、彭香萍和郭莉萍针对中国青少年的研究发现，频繁使用社交媒体与身体形象不满之间存在显著关联。研究者指出，青少年在社交媒体上受到的影响不仅来自陌生人，还包括朋友和同学的动态，这些都可能在潜移默化中影响他们对自身形象的看法。

此外，社交媒体上的理想化形象可能加剧青少年的身体焦虑，特别是在女性群体中更为明显。这种焦虑可能导致极端的减肥行为和饮食失调，进一步损害身体健康。

为了缓解社交媒体对自尊和身体形象的负面影响，专家建议加强对青少年的媒体素养教育，帮助他们识别和抵制不切实际的身体标准。同时，鼓励青少年培养积极的自我认知和健康的生活方式，以增强自尊心和身体满意度。

三、研究进展与挑战

尽管已有大量研究探讨社交媒体与心理健康之间的关系，但仍存在一些挑战。

3.1 因果关系的复杂性：社交媒体与心理健康

之间的因果关系是一个复杂且多样的课题，难以明确界定。不同的个体、使用方式和情境可能导致不同的心理健康结果。近年来，许多中文研究对此进行了深入探讨。例如，发表在《JAMA 儿科学杂志》(JAMA Pediatrics) 的研究 (2019-07-15) 表明，青少年在社交媒体上花费过多时间可能导致焦虑和抑郁症状的增加。同时，适度使用社交媒体可以增强社交联系，提高心理幸福感。此外，个体的性格特征和社交媒体的使用目的也被认为是影响心理健康结果的重要因素。这些研究表明，社交媒体与心理健康之间的因果关系并不是单一的，而是受到多种因素的影响，因而需要在不同的文化和社会背景下进行具体分析。

3.2 个体差异：不同个体对社交媒体的反应存在显著差异，这种差异常常受到个体特征的调节，如人格、年龄和性别等因素。许多中文研究对此进行了详细的探讨。例如，袁蔚然、赵文琪等人早在 2016 年的研究发现，外向型人格的人在使用社交媒体时更容易感受到积极的情感体验，因为他们更倾向于通过这些平台进行社交互动。相反，内向型人格的个体可能会因为社交媒体上的信息过载而感到压力和焦虑。此外，年龄也是一个重要的调节因素，王文彤的研究表明，年轻人往往比老年人更容易受到社交媒体的影响，这可能与他们的社交需求和技术使用熟练程度有关。性别差异也同样显著，陈琪的研究表明，女性更容易受到社交媒体上社交比较的影响，从而对自尊和自我形象产生负面影响。这些研究表明，个体差异在社交媒体对心理健康的影响中扮演了关键角色，因此在分析社交媒体的心理影响时，需要充分考虑这些个体特征。

四、干预措施

4.1 教育与意识提升

数字素养教育：提高用户的数字素养和批判性思维能力，帮助他们识别和应对社交媒体带来的负面影响。

心理健康宣传：通过社交媒体平台开展心理健康教育和宣传活动，提高公众对心理健康问题的认识。

4.2 平台设计与政策

用户友好的设计：鼓励社交媒体平台采用设计策略，减少用户的负面情绪和成瘾行为，如使用时间提醒和内容过滤。

政策与监管：制定和实施政策，保护用户免受网络霸凌和隐私侵犯等问题的影响。

4.3 个人策略与自我管理

使用时间管理：鼓励用户合理安排社交媒体使用时间，避免过度依赖。

积极互动与内容选择：鼓励用户参与积极的互动和选择有益的内容，以提升心理健康。

五、结论

社交媒体对心理健康的影响是一个复杂且多

维度的问题。尽管其对心理健康有潜在的积极影响，但消极影响同样显著。

通过教育、平台设计和个人策略的结合，可以有效减轻社交媒体的负面影响，促进心理健康的改善。未来的研究应继续探索不同个体和情境下的具体影响机制，为制定更加有效的干预措施提供科学依据。

【参考文献】

- [1] 卢书凡. (2022). 社交焦虑、自我表露与线上社交媒体互动的关系——对线上社交媒体行为的路径分析. 社会科学前沿, (第 9 期).
- [2] 肖旭, 陶海峰. (2023). 孤独感和归属感对微信朋友圈点赞行为的影响研究——基于理性行动理论的实证研究. 新媒体研究, (第 17 期).
- [3] 李星儒. (2024). 新媒体时代大学生心理健康教育工作平台的构建路径. 新闻研究导刊, (第 9 期).
- [4] 覃子珍, 霍朝光. (2020). 社交媒体情境下的健康信息持续搜索意愿研究——基于收支博弈视角. 现代情报, (第 5 期).

[5] 张永昶, 郁昊. (2021). 社交媒体与青少年心理健康研究进展. 济宁医学院学报, (第 4 期).

[6] 闻心玥. (2020). 社交媒体成瘾性使用影响因素探究. 合作经济与科技, (第 16 期).

[7] 赵磊. (2021). 使用强度、自尊和压力对大学生社交媒体成瘾的影响研究. 河南科技学院学报, (第 6 期).

[8] 刘晓荻. (2020). 在社交媒体上花费过多时间可能影响青少年心理健康. 基础医学与临床, (第 3 期).

[9] 黄明朋, 彭香萍, 郭莉萍. (2023). 社交媒体外貌意识量表中文版测评青少年的效度和信度. 中国临床心理学杂志, (第 4 期).

[10] 袁蔚然, 赵文琪, 张艳慧. (2016). 外倾性人格、使用动机与微信上的自我呈现. 中国网络传播研究, (第 1 期).

[11] 王文彤. (2021). 社交媒体时代老年人媒介使用现状的思考. 记者摇篮, (第 2 期).

[12] 陈琪. (2023). 社交媒体引发青年女性容貌焦虑的作用机制研究. 传媒论坛, (第 5 期).

（责任编辑：石雨瑶）



（图文无关 图片摘自网络 版权归作者所有）

幼儿教师情绪劳动的现实问题与提升策略

王天清

（湖州师范学院教育学院 湖州 313000 wty6889a@163.com）

【摘要】幼儿教师情绪劳动是指幼儿教师根据职业要求的情绪表达规则，在与工作对象互动的过程中，所投入的全部情绪调节努力。幼儿教师在与幼儿、家长、同事及领导的互动中，需进行高强度的情绪劳动。然而，这一现实状况也引发了一系列幼儿教师情绪劳动现存问题。本文围绕幼儿教师情绪劳动，探讨幼儿教师情绪劳动当前所遇的现实困境。然后，针对这些问题，提出幼儿教师情绪劳动的提升策略，旨在改善幼儿教师的情绪劳动状况，进而促进幼儿教师心理健康的发展。

【关键词】幼儿教师；情绪劳动；现实问题；实践出路

近年来，学前融合教育逐步受到国家、教育工作者的重视。国务院印发的《“十四五”残疾人保障和发展规划》明确提出要鼓励普通幼儿园招收具有接受普通教育能力的残疾幼儿。^[1]2024年11月8日《中华人民共和国学前教育法》正式发布，第六条指出保障适龄的残疾儿童接受普惠性学前教育；第十五条提到学前儿童因特异体质、特定疾病等有特殊需求的，父母或者其他监护人应当及时告知幼儿园，幼儿园应当予以特殊照顾；第十七条指出普惠性幼儿园应当接收能够适应幼儿园生活的残疾儿童入园，并为其提供帮助和便利。^[2]教师作为特殊幼儿成长的关键人物，在学前融合教育中扮演核心角色，其教学能力和角色履行直接影响学前融合教育的质量与发展水平。在融合教育环境下，幼儿教师需要扎实掌握特殊教育知识与技能，实施个性化教学策略，强化与多方的合作交流，有效管理心理压力，确保在复杂的教育环境中保持高效与积极的状态。

一、幼儿教师情绪劳动现存问题

（一）幼儿教师情绪表达与职业要求的不匹配

幼儿园教师的专业标准和制度对他们的情绪表达有着严格的要求，如《3-6岁儿童学习与发展指南》指出教师应以积极的情绪影响幼儿。^[3]身为幼儿教师应拥有热情饱满、积极向上的心态面对幼儿。《幼儿园教师专业标准（试行）》中强调教师应善于调节情绪、保持平和心态。^[4]然而，在实际的教学实践中，为有效引导并纠正幼儿可能出现的不良行为习惯与错误举止，教师偶尔以严厉外在示人。从更广泛的人际交往视角审视，教师需依据互动对象的不同而灵活调整自身的情绪表达方式：在与幼儿互动时，展现温柔细腻与耐心倾听的特质；在与家长交流的过程中，努力维持情绪的平稳与理性；在与同事工作时，显示积极热忱且责任感强的态度；而在面对领导时，则需展现出谦逊有礼且尊重权威的风范。而此职业特质突出幼儿教师情绪在教育传授与个人职业成长道路上的有着重要作用。

（二）幼儿教师情绪劳动时间长且频率高

幼儿园教师工作集教学、活动组织、游戏引导、环境创设与教具制作等多任务于一体，相比其他阶段的教师面临更高强度的情绪劳动挑战。在社会低认可度下，幼儿园教师面临着高期望与能力差异、融合教育难题等多重困境，需频繁投入情绪劳动以平衡压力。幼儿教师的情绪调节能力，不仅直接关系到教师的个人幸福感受与课堂教学质量，^{[5][6]}更对幼儿情绪的健康成长具有深远影响。^[7]幼儿教师的情绪劳动还体现在他们需不断适应幼儿多样化的需求和情绪反应上。幼儿处于身心快速发展的关键时期，他们的情绪表达直接且多变，这要求教师在日常教学中不仅要具备高度的情绪敏感度，还需灵活运用各种情绪调节策略，以积极、耐心的态度应对幼儿的各种情绪表现。这种持续的情绪投入和调节，无疑增加了幼儿教师情绪劳动的时间与频率。

（三）融合教育背景下，幼儿教师的情绪劳动增加额外压力

幼儿园教师直接面对的群体是具有易冲动性、易显露性、不稳定性以及易受他人情绪影响的情绪特点的3-6岁幼儿。有特殊需要的幼儿比普通幼儿需要教师耗费更多的时间与精力，这意味着当幼儿园教师在与幼儿沟通相处时，需付出更多的情绪劳动，且自身情绪会融入幼儿生活的方方面面，属于高强度的情绪劳动群体。融合教育让有特殊需要的儿童与普通儿童共同学习和发展，这对教师的情绪劳动提出更高的要求。教师被鼓励定期审视并反思自身所采用的情绪劳动策略是否适宜，确保能够迅速且有效地将注意力聚焦于工作任务。

随着融合教育理念的推广与实践，越来越多的特殊需要幼儿被纳入普通幼儿园班级，即便是在仅有少量特殊幼儿的班级中主班与配班教师也普遍感受到前所未有的压力与困扰。幼儿教师面临着融合教育个性化教学实施、教学秩序受到挑战、教师情感与态度，与家长合作与沟通等挑战。面对融合教育在幼儿园工作中的高质量需求，幼儿教师们情绪劳动出现了问题。

（四）幼儿情绪劳动策略使用不当

教师在面对融合教育的高质量需求时，可能缺乏适宜的情绪劳动策略，导致情绪劳动效果不佳。从情境因素的角度考虑，王玉霞指出幼儿教师在处理家长工作时的情绪劳动总体表现处于较高水平，深层行为相较于表层行为策略被更频繁地运用。^[8]在面对家长时，幼儿教师更倾向于真诚地表达自己的情感，而非仅仅为了维持表面和谐而采取表层扮演。然而，在其他教育情境中，如面对幼儿时，部分教师可能未能根据具体情境灵活调整情绪劳动策略，导致策略使用不当。

Hong等人表明幼儿教师表面表演对心理健康有显著的负面影响，而深层表演和自然情感的表达则有显著的积极影响。^[9]Hong等人的研究进一步揭示不同情绪劳动策略对幼儿教师心理健康的影响。表面表演，即为了符合社会期望或职业要求而刻意表现出的情绪，对教师的心理健康有显著的负面影响。相反，深层表演和自然情感的表达则对教师的心理健康有积极的促进作用。Zheng等人发现领导风格影响教师的情绪劳动。在威权型领导的情境下，教师更可能采取表层扮演策略；而在仁慈型领导的带领下，教师则倾向于采用深层扮演策略。^[10]在威权型领导的情境下，教师更可能采取表层扮演策略，这可能与威权型领导强调服从和规则有关。而在仁慈型领导的带领下，教师则倾向于采用深层扮演策略，这可能与仁慈型领导注重人文关怀和情感支持有关。因此，幼儿园的领导风格也在一定程度上决定了教师情绪劳动策略的选择和使用效果。

幼儿教师情绪劳动策略使用不当的问题不容忽视。为了提升情绪劳动的效果，幼儿教师需要具备灵活的情绪劳动策略选择能力，根据具体情境和领导风格灵活调整策略。

二、幼儿教师情绪劳动的提升策略

（一）园长有效管理与关怀，营造幼儿教师情绪支持的园所环境

在教育领域，有许多学者关注校长的授权型领导行为对教师专业发展、工作满意度和工作绩效等方面的影响，发现校长的授权和分权行为可以促进教师的工作投入，从而产生积极的教学实践行为^[11]和高水平教学质量。^[12]Liu等人在探讨授权领导与中国幼儿园教师工作满意度之间的关系中，提出想要更系统地提高幼儿园教师的工作满意度，必须考虑一些组织因素。^[13]授权型领导风格强调园长应赋予教师更多的自主权，鼓励教师在工作中发挥主动性和创造性。这种领导风格有助于提升教师的自我效能感，使她们更加自信地面对工作中的挑战。

有效的沟通机制是园长与教师之间建立良好关系的关键。通过沟通，园长可以了解教师的需求和困惑，为教师提供及时的帮助和支持；同时，教师也可以通过沟通表达自己的观点和想

法，增强对园所文化的认同感和归属感。园长应定期召开教师会议，了解教师的工作进展和遇到的问题。园长应鼓励教师提出意见和建议，并建立相应的反馈机制，确保教师的声音被听到和重视。园长可以组织专业的情绪管理培训，帮助教师掌握有效的情绪调节技巧。园长可以设立情感交流角或定期举办情感分享会，为教师提供一个安全、私密的交流空间。

（二）教师关注自我成长，增强自我认知与情绪管理能力

以往研究表明员工的内在动机和自我效能感较高时，更愿意转向情绪劳动中的深层表演。^{[14][15]}

^[16]幼儿教师通过专业培训和学习，深入了解有特殊需要幼儿的身心特点、教育需求和发展规律，以便提供更加精准和个性化的支持。改变对有特殊需要幼儿的偏见和歧视，以平等、尊重和包容的态度对待每一位幼儿。幼儿教育工作者应明确自己的职业角色，认识到自己情绪管理在幼儿教育中的重要性，并学习掌握有效的情绪调节策略。这包括：清晰认识自己在幼儿教育中的角色和职责，以专业、耐心的态度面对工作中的挑战和困难。幼儿教师通过参加专业培训、阅读相关书籍或寻求心理咨询等方式来学习并掌握有效的情绪调节技巧，如深呼吸、冥想、情绪日记等。如果意识到自己的不良情绪状态，如焦虑、压力或紧张时，能够及时采取相应的调节措施。

（三）多方协同合作，构建全方位教师情绪支持系统

政府应建立相关制度，确保教育投入，提高教师薪资待遇，并建立科学有效的幼儿教师激励与关爱机制。同时，倡导理性的社会舆论，引导社会大众客观、公正地认识幼儿教师职业，消除对幼儿教师的刻板印象。幼儿园则需营造宽松和谐的工作环境，建立全链条的心理支持系统，包括心理咨询和保健服务，改革教师评价方式，为教师创设宽松、和谐的教学环境。社会层面，应积极推动教师心理服务体系建设，分层级为教师提供心理健康普查、心理调节方法和技巧的传授等心理服务，并营造尊师重教的社会环境，让教师摆脱角色压力。家长则需理解尊重教师，与教师共同关注孩子的成长和教育问题。

为缓解教师的情绪工作压力与负担，医疗机构和教育机构应携手合作，共同建立教师心理健康服务体系，包括提供心理健康普查、心理咨询和保健服务。幼儿园邀请心理咨询师为教师举办讲座，普及心理健康知识。同时，医疗机构可为教育机构提供临床实习基地，帮助教师深入了解心理健康问题并提升情绪调节技巧，为幼儿教师情绪劳动的可持续发展提供坚实支撑。发展提供坚实支撑。

【参考文献】

- [1] 国务院关于印发“十四五”残疾人保障和发展规划的通知[EB/OL]. (2021-07-21) [2024-08-07]. http://www.gov.cn/zhengce/content/2021-07/21/content_5626391.htm.
- [2] 中华人民共和国中央人民政府《中华人民共和国学前教育法》[EB/OL]. (2024-11-09) [2024-11-10]. https://www.gov.cn/yaowen/liebiao/202411/content_6985752.htm.
- [3] 中华人民共和国教育部.《幼儿园教育指导纲要(试行)》[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A06/s3327/200107/t20010702_81984.html, 2001-07-02.
- [4] 中华人民共和国教育部.《3-6岁儿童学习与发展指南》[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A06/s3327/201210/t20121009_143254.html, 2012-10-09.
- [5] Mei-Lin Chang. Toward a theoretical model to understand teacher emotions and teacher burnout in the context of student misbehavior: Appraisal, regulation and coping[J]. *Motivation and emotion*, 2013, 37(04): 799-817.
- [6] Jamie L. Taxer, Anne C. Frenzel. Facets of teachers' emotional lives: A quantitative investigation of teachers' genuine, faked, and hidden emotions[J]. *Teaching and Teacher Education*, 2015, 49: 78-88.
- [7] van Doorn Evert A, van Kleef Gerben A, van der Pligt Joop. How instructors' emotional expressions shape students' learning performance: the roles of anger, happiness, and regulatory focus[J]. *Journal of experimental psychology. General*, 2014, 143(03): 980-984.
- [8] 王玉霞. 幼儿教师情绪劳动策略使用现状及影响因素——基于幼儿园家长工作情境[J]. 龙岩学院学报, 2022, 40(03): 118-125.
- [9] Hong Y, Huang J-H and Zhang J. Relationship Between Emotional Labor and Mental Health in Preschool Teachers: Mediation of Psychological Capital[J]. *Frontiers in psychology*, 2022, 13: 707961.
- [10] Zheng X, Shi X, Liu Y. Leading teachers' emotions like parents: Relationships between paternalistic leadership, emotional labor and teacher commitment in China[J]. *Frontiers in Psychology*, 2020, 11, 519.
- [11] 王宏蕾, 孙健敏. 授权型领导与员工创新行为: 结构正式化的调节作用[J]. *管理科学*, 2018(03): 29-39.
- [12] 范勇, 范国睿. 教师参与幼儿园治理能提升学生学业表现吗——基于PISA数据的实证研究[J]. *现代教育管理*, 2022(02): 84-93.
- [13] Liu L, Yang C, Huang D. How do empowered leaders influence the job satisfaction of kindergarten teachers in China? Evidence from mediation analysis[J]. *Frontiers in Psychology*, 2021, 11: 586943.
- [14] Lee L, Madera J M. A systematic literature review of emotional labor research from the hospitality and tourism literature[J]. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 2019, 31(07): 2808-2826.
- [15] Xu S T, Cao Z C, Huo Y. Antecedents and outcomes of emotional labour in hospitality and tourism: A meta-analysis[J]. *Tourism Management*, 2020, 79(01), 104099.

(责任编辑: 史金芳)



(图文无关 图片摘自网络 版权归作者所有)



编者按：许愿墙上每一颗心形便签纸都承载着他们对未来的美好憧憬和积极向上的生活态度。有的孩子怀揣着对学业的期望，渴望在即将到来的考试中取得优异成绩，顺利进入理想的高中；有的孩子梦想举办一场动漫展，分享自己热爱的动漫文化；还有的孩子希望通过组织义卖活动，为社会贡献一份力量。这些简单而纯粹的心愿，不仅是孩子们对未来生活的期许，更是他们内心世界的真实写照。让我们一起见证这些美好的愿望，并为他们的成长之路加油助威。





特邀科普连载之六

心理咨询、心理治疗与精神疾病

郑胜圣

六、心理生理障碍

1. 进食障碍

教材对进食障碍的描述：包括神经性厌食、神经性贪食及神经性呕吐。

ICD-10对进食障碍的描述：

(1) F50.0 神经性厌食：神经性厌食是一种病人自主造成和/或维持的，以有意的体重减轻为特征的障碍。这一障碍最常见于青少年女性，男性青少年患此病者极少，临近青春期的儿童和将到绝经期的妇女也偶可罹及。在下述意义上，神经性厌食构成了一个独立的综合征：

(a) 该综合征的临床特征容易识别，医师间诊断的一致性很高；

(b) 随访研究显示，在未恢复的病人中，有相当数目的患者继续以一种慢性形式表现出同样的神经性厌食的主要特征。

诊断要点

为了确诊，下列条目是必备的：

(a) 体重保持在至少低于期望值15%以上的水平（或是体重下降或从未达到预期）或体重指数为17.5或低于此值。青春期前的病人可以表现为在生长发育期内体重增长达不到预期标准。

(b) 体重减轻是自己造成的，包括拒食“发胖食物”，及下列一种或多种手段：自我引吐；自行导致的通便；运动过度；服用食欲抑制剂和利尿剂。

(c) 有特异的精神病理形式的体象扭曲，表现为持续存在一种害怕发胖的无法抗拒的超价观念，病人强加给自己一个较低的体重限度。

(d) 包括下丘脑-垂体-性腺轴的广泛的内分泌障碍：在女为闭经；在男性表现为性欲减退及阳痿（一个明显的例外是厌食症妇女接受激素替代治疗，最常见的是口服避孕药时，出现持续性的阴道流血）。下述情况也可以发生：生长激素及可的松水平升高，甲状腺素外周代谢变化及胰岛素分泌异常。

(e) 如果在青春期前发病，青春期发育会放慢甚至停滞（生长停止，女孩乳房不发育并出现原发性闭经；男孩生殖器会呈幼稚状态）。随着病情恢复，青春期多可正常度过，但月经初潮延迟。

鉴别诊断

如果伴有抑郁或强迫症状，或人格障碍的特点，会使鉴别有一定难度，也许需要一个以上做诊断编码。青年人躯体因素所致的体重下降必须加以区分，包括慢性消耗性疾病，脑肿瘤，肠道疾患如克隆氏病或吸收不良综合征。不含：无食欲，心因性无食欲。

2. 神经性贪食

神经性贪食是一种以反复发作性暴食及强烈的控制体重的先占观念为特征的综合征，导致病人采取极端措施以削弱所吃食物的“发胖”效应。这一术语应限定在与神经性厌食相关的一类障碍内，因为二者精神病理相同。年龄及性别分布类似于神经性厌食，但发病年龄稍晚一些这一障碍可被视为持续的神经性厌食的延续（尽管相反的次序也可能出现）。当以往厌食症的病人开始出现体重增加，月经也可能恢复，显示病情改善，然而随后便出现一种恶性形式的暴食及呕吐。反复呕吐会致机体电解质紊乱和躯体并发症（手足搐搦、癫痫发作、心律失常、肌无力），及随后体重的严重下降。

诊断要点

为了确诊，下列条目是必备的：

(a) 持续存在进食的先占观念，对食物有种不可抗拒的欲望；难以克制的发作性暴食，病人在短时间内吃进大量食物。

(b) 病人试图以下列一种或多种手段抵消食物的“发胖”作用：自我引吐；滥用泻药；间断禁食；使用某些药物如食欲抑制剂，甲状腺素制剂或利尿药。当糖尿病患者出现贪食症时，他们可能会无视自己的胰岛素治疗。

(c) 精神病理包括对肥胖的病态恐惧，病人或她（他）自己制定了严格的体重限度，它远低于病前合宜的或医师认可的健康的体重标准。病人多有（但并非总有）神经性厌食发作的既往史，两者间隔从数月至数年不等。既往厌食症可能表现得很充分，也可能以轻微潜隐的形式表现，如中度体重下降和（或）短停经史。

鉴别诊断

神经性贪食必须与下列情况鉴别。

(a) 导致反复呕吐的上消化障碍（无特征性精神病理）；

(b) 人格的普遍异常（进食障碍可能与酒精依赖及轻微违法行为如扒窃并存）

(c) 抑郁障碍（贪食病人常常体验到抑郁症状）。

（上述内容包含神经性呕吐）

3. 睡眠障碍

教材对睡眠障碍的描述：

包括失眠症、嗜睡症和某些发作性睡眠异常情况（如睡行症、夜惊、梦魇等）

ICD-10对睡眠障碍的描述：

(1) F51.0 非器质性失眠症

失眠症是一种持续相当长时间的睡眠的质和(或)量令人不满意的状况。在诊断失眠症时，不能把一般认为正常睡眠时间作为判断偏离程度的标准，因为有些人（即所谓短睡者）只需要很短时间的睡眠，却并不认为自己是失眠者。相反，有些人为其睡眠质量之差痛苦不堪，但他们的睡眠时间从主观上和(或)客观上都在正常范围。

在失眠者中，难以入睡是最常见的主诉，其次是维持睡眠困难和早醒。然而，病人文主诉中通常以上情况并存。典型情况是，失眠发生于生活应激增加的时候，并多见于妇女、老年人及心理功能紊乱和社会经济状况差的人群中。如果一个人反复失眠，他就会对失眠越来越恐惧并过分关注其后果。这就形成了一个恶性循环，使得这个人的问题持续存在。就寝时，失眠的人会描述自己感到紧张、焦虑、担心或抑郁，思想象在赛跑。他们常常过多地考虑如何得到充足的睡眠、个人问题、健康状况，甚至死亡。他们常常试图以服药或饮酒来对付自己的紧张情绪。清晨，他们常诉感到心神交瘁，白天的特征是感到抑郁、担心、紧张、易激惹和自身过于专注。

为了确诊，下列临床特征是必需的：

(a) 主诉或是入睡困难，或是难以维持睡眠，或是睡眠质量差；

(b) 这种睡眠紊乱每周至少发生三次至持续一月以上；

(c) 日夜专注于失眠，过分担心失眠的后果；

(d) 睡眠量和(或)质的不满意引起了明显的苦恼或影响了社会及职业功能。

只要是睡眠的质和(或)量的不满意是病人唯一的主诉，就应在此编码。如果失眠是基本症状或失眠的长期性及严重性使得病人把它看作是基本症状时，即使存在其它精神症状如抑郁、焦虑或强迫等，并不能否定失眠症的诊断。其它共存的障碍，如果症状显著、持续存在，必须采取相应的治疗时，也应予以编码。应当指出，大多数失眠者通常过分关注自己的睡眠紊乱，而否认存在有情绪问题。因此，必须进行仔细的临床评定，然后才能排除失眠这一主诉的心理基础。

失眠是其它精神障碍中常见的症状，如情感性、神经症状、器质性及进食障碍。精神活性物质所致精神障碍，精神分裂症或其它睡眠障碍如

梦魇失眠也可伴发于躯体障碍，即伴有疼痛，不适或服用某些药物时。如果失眠仅仅是某一精神障碍或躯体状况的多种症状中的一种，即它在临床相中并不占主要地位，那么诊断就应限定于主要精神或躯体障碍。此外，另外一些睡眠障碍如梦魇、睡眠-觉醒节律障碍、睡眠呼吸暂停及夜间肌阵挛，只有当它们导致了睡眠的量或质的下降时，才能确立诊断。然而，在上述各种情况中，如果失眠是主诉之一且失眠本身被看作是一种状况，那么在主要诊断之后应附加本编码。

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）

征稿启事

《社会心理服务》杂志征稿启事

《社会心理服务》杂志由湖州市社会科学界联合会主管、湖州市社会心理学会主办，于2021年6月创刊，是一本科研科普深度融合的新时代综合性季刊（浙内准字第E083号），主要栏目有：

“卷首语”“护航青少年心理健康”“司法心理与犯罪心理学”“个案研究交流”“芽芽解忧信箱”“芽芽心语亭”“经验交流”“咨询手记”“个案点评”“我的风采”和“心理资讯”等。竭诚欢迎广大读者踊跃投稿，征稿对象不限、征稿文体不限（包含论文、散文、手记、书法、插图、漫画、摄影等）。

一、部分栏目说明：

护航青少年心理健康：向心理学科研、教学、实践工作者征集青少年心理健康研究领域的专业论文、调研报告，定性定量研究均可。

司法心理与犯罪心理学：向司法心理学科研、教学、实践工作者征集司法与犯罪心理研究领域的专业论文、调研报告，定性定量研究均可。

个案研究交流：向临床心理咨询师、一线心理工作者征集个案，描述性、叙述性、综合性、研讨交流、多个案研究等格式均可。旨在借鉴和启示，成功或失败的个案均可。

芽芽解忧信箱：面向读者特别是“芽芽心语”项目试点学校学生开展书信咨询，并从中选录优秀且愿意公开的书信咨询。

芽芽心语亭：面向读者特别是“芽芽心语”项目试点学校学生征集心语心愿、感恩祝愿和内心寄语，旨在关注青少年心理，倡导积极心态和孝与感恩。

经验交流：分享心理机构或团队在工作中的经验做法和工作成果，也可以是个人的经验心得和感悟。

咨询手记：心理咨询师和心理工作者围绕心理工作以第一人称撰写的随记感悟，为散文或叙事文体。

个案点评：心理工作者向督导组织提交的个案报告后，心理专家以文本督导或会议督导的形式开展督导工作的记录。

我的风采：分享读者、心理学工作者的工作风采，散文、叙事文体。

心理资讯：及时报道市内外相关行业动态新闻，为读者提供信息支持。

二、来稿要求：

1. 来稿稿件应为原创作品，不得抄袭、剽窃他人作品。如有引用他人的观点或材料，请注明出处。来稿需符合国家新闻出版相关规定且不涉及国家机密。

2. 文字简练，标点符号规范合理，句段语义完整，全文连贯通畅。稿件应为中文，使用简体汉字。如为专业论文，字数一般在3000~6000字为宜。

3. 专业论文请按顺序撰写：文章题目、作者姓名、工作单位、摘要、关键词、正文、注释、参考文献。标题字数一般不超过20字，可加副标题；作者署名不宜超过3人；摘要以200字左右为宜；关键词3~5个，彼此用分号隔开；通讯作者需标注电子邮箱，如留有私人电话或手机会默认为同意刊出；

4. 作者简介，请附在文后，包括：真实姓名、出生年月、性别、民族（汉族可省略）、籍贯、工作单位、职称或职务、主要研究方向、工作单位所在地址及邮编。芽芽解忧信箱回复信息、咨询手记、“我的风采”、特邀科普等栏目应附作者照片和简介。

5. 邮寄地址（不在杂志中刊出）：包括收件人地址、单位、邮编、姓名、联系电话。

三、来稿规范

1. 排版要求：题目（含副标题，副标题可换行，用4号黑体）；顺序按：作者姓名（5号楷体）、（工作单位 城市 邮编 邮箱）（5号楷体，1.5倍行距）、正文（5号宋体，注释为脚注，6号仿宋，单倍行距）一、二级标题加粗；论文A4纸版式，文字间距为单倍行距，默认页边距，页码脚底居中。作者姓名另起段，工作单位另起段，一级、二级标题另起段，正文另起段；三级、四级小标题不另起段，与正文接排。如系专业论文需有中文摘要、关键词（排在正文之前、小5号仿宋、标题加粗、单倍行距）、参考文献（小5号仿宋，标题空两格加粗，尾注）；如有课题资助或作者简介，可附后。

2. 专业论文中若有图表，要有文字说明（标题小5号仿宋，注释6号仿宋），表为三线表，表标题在表上方，图标题在图下方，并且内文要有提及该图表的相应文字。

3. 文中若有注释和参考文献，注释用①、②、③……（采用每页重新编号在页面底端脚注）；参考文献用[1]、[2]、[3]……（采用文章结尾尾注）。标注都要在正文中上标，并且都要标在标点符号的外面。标注文献类型，置于文后。中（外）文注释、参考文献须依次标明为“序号。作者（多个作者以‘，’分隔，超过3位作者以‘等’结尾）。文题（或书名）[文献类型字母标识]。杂志名（或城市：出版社），期刊刊出年份

，总期号（当年期号）（或书籍出版年份）：页码。

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

三、注意事项

1. 请务必在文末另文注明作者姓名、通讯地址、手机、身份证号码及电子邮箱等个人信息。个人信息仅为编辑部备案和联系使用，不会在杂志刊出；

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

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

4. 一稿多投、抄袭、涉密、侵犯他人版权或其它权利的稿件，文责由作者自负，依据《中华

人民共和国著作权法》有关规定，本刊不承担连带责任。

5. 向本刊投稿并录用后，默认作者授权本刊拥有录用文章著作权的许可使用。如有异议，请提前说明。

四、投稿方式

1. 来稿应采用Word文档格式，收稿邮箱：
52687525@qq.com；

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

3. 编辑部通信地址：浙江省湖州市吴兴区仁皇山路1141号《社会心理服务》编辑部；邮编：313000；

谢谢您的关注和支持！期待您的来稿！

《社会心理服务》杂志编辑部

2024年12月18日



（广告由心助心理咨询机构提供）

李家巷镇中学启动八周积极心理学团辅活动

近日，李家巷镇中学迎来了一场特别的积极心理学团辅活动。在浙江省芽芽慈善基金会和湖州市社会心理学会的支持下，志愿者团队的姜文君老师主持，为10名初三学生带来为期八周的积极心理学团辅活动。此次活动旨在引导学生们积极面对生活中的挑战，帮助他们培养健康、乐观的心态，从而更好地迎接未来的挑战。

活动于10月14日正式拉开帷幕，首周主题为“积极回忆”。在温馨而充满活力的氛围中，学生们首先通过轻松有趣的自我介绍接龙，打破了彼此间的隔阂。紧接着，庄严而神圣的保密仪式让学生们感受到了活动的专业性和严肃性，他们郑重承诺将尊重和保护每个人的隐私，为后续的深入交流奠定了信任基础。



随后，学生们在助教冯霞老师的引导下进行了“正念数息法”练习。通过学习“正念数息”，让学生们专注于呼吸，体验当下的感觉。

活动的核心部分是“积极回忆、积极介绍”环节。学生们纷纷分享了自己成长过程中的美好回忆和带来成就感的事件，这些温馨美好的故事不仅激发了大家的共鸣，也让同学们更加珍惜身边的幸福时光。

活动最后，姜老师布置了一项特别的家庭作业——写感恩日志。她鼓励学生们在日常生活中记录点滴美好，培养感恩之心，从而进一步巩固积极心理学的理念。

接下来的七周里，初三学生们将继续在芽芽心语志愿者团队的陪伴下，参与更多形式多样的积极心理学团辅活动。这些活动将涵盖认识自我优势、积极关系、树立人生目标等多个方面，旨在全方位提升学生的积极心理品质，助力他们健康成长。

（文/摄：湖州社会心理学会 冯霞）
（本期心理资讯栏目责任编辑：姜文君）



封面摄影 作者：张伟林 封底摄影：驿站一角 作者：石雨瑶



社会心理服务

2024年第4期，总第11期

