



普及心理知识 营造积极心态

社会心理服务

●学生厌学成因探析及解决策略——基于系统观和成长型思维的整合视角0●团辅式
八周积极心理学项目对再犯风险罪犯的影响



湖州市社会心理学学会

1

2025
(总第十二期)

“万朵鲜花送雷锋”，致敬红十字志愿者

3月1日，由湖州市红十字会主办、湖州博爱社会工作服务中心承办的“‘感谢珍贵的你’万朵鲜花送雷锋”活动启动，活动旨在向全市造血干细胞捐献者、全国红十字志愿服务先进典型等群体送上鲜花，感谢他们为红十字事业作出的贡献。湖州中心城区、南浔区、德清县、长兴县、安吉县等地的红十字志愿组织纷纷行动，为志愿者们送上鲜花。



湖州博爱社会工作服务中心由湖州市心理咨询师及社会工作者组成，是一支专业的公益性社会组织，主要开展青少年心理健康教育、司法领域心理服务、社区心理服务、个体心理援助等工作，传承和弘扬“人道、博爱、奉献”的红十字精神。

（文、摄/湖州社会心理学会 冯霞）
（本期心理资讯栏目责任编辑：石雨瑶）

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

金岢立 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: 洪琪珥

责任编辑: (按姓氏笔画为序)

冯霞 石雨瑶

吴飞娜 陈兰兰

陈汉英 郑丽丽

胡宏飞 洪琪珥

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:

2025年3月31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

基于儿童视角的家园有效沟通策略研究 姚荣美 3

投射心理测试在班级管理工作中的实践研究 步红梅 6

学生厌学成因探析及解决策略——基于系统观和成长型思维的整合视角 邵雪芬 9

司法心理与犯罪心理

构建罪犯内心和解机制的关键性改造探索 李建森 20

团辅式八周积极心理学项目对再犯风险罪犯的影响 史金芳 24

芽芽信箱

朋友是可以选择的 陆则炜 29

个案研究交流

绘画活动在幼儿情绪管理个案辅导中的应用——中班幼儿情绪调节个别辅导案例 林小燕 30

一例癔症性失语心理矫治案例 蔡月军 33

个案咨询手记

当“第三节课”成为恐惧信号——一例小学高段焦虑退缩个案的干预实录 胡建华 36

身心健康与社区服务

关于儿童缺乏学习动力的认知心理学研究 冯霞 38

芽芽心语亭

芽芽心语心愿 学生们 41

特邀连载之七

心理咨询、心理治疗与精神疾病 郑胜圣 42

征文通知 44

心理资讯

“万朵鲜花送雷锋”，致敬红十字志愿者

冯霞 封2

用爱点亮心灯：湖州市社会心理学会携手芽芽基金会

守护李家巷镇困境青少年成长 石雨瑶 封3

地址: 湖州市仁皇山路1141号心助心理二楼

邮箱: 52687525@qq.com (内部资料 免费交流)

电话: 0572-2677598

邮编: 313000

卷首语

当今，生活节奏的加快、工作竞争的激烈、人际关系的复杂、梦想与现实的落差，压垮人的心理防线，感到疲惫不堪、迷茫彷徨，诸多因素交织在一起，心理问题逐渐凸显。面临着前所未有的挑战，社会心理服务作为连接个体心灵与和谐社会的桥梁，发挥着越来越重要的作用。

每个人在浪潮中前行，承受着各方面的压力，或遭遇挫折、或陷入迷茫、或焦虑抑郁等，如影随形，负面情绪的滋生，侵蚀着人的内心世界。那难以言说的痛苦、无人倾诉的烦恼，渐渐在心底堆积成疾，让人负重前行，举步维艰。

社会心理服务恰似一叶扁舟，为你开启心灵探索之旅。它陪伴你，承载着希望与慰藉，穿越心灵的暗礁；它帮助你，拓展思路，重新扬起生活的风帆；它关心你，人的个体的心理状态，更关注群体的心理健康。通过心理服务和疏导，提升人的心理韧性与承受压力，让社会充满和谐与温馨。

作为社会心理服务的工作者、耕耘者，秉持初心，携手同行。用理解、包容和慈爱，搭建一个交流与成长的平台，一次又一次心与心的交融，温暖人的内心世界。每个人的心理健康，都值得被关注；每一种情绪，都需要被理解，是对和谐社会的生动注解。通过人文关怀和心理辅导，普及心理知识，提升心理素养。通过知识的传递，心灵的共鸣，提高人的幸福感。

作为社会心理服务领域的专业杂志，本刊致力于搭建心理交流的桥梁，汇聚专家学者研究的成果，邀请专业人士心理辅导和案例授课，深入探讨社会心理服务中的热点与难点问题，进一步深入剖析，帮助人们理解现象背后的心理动因，更好地应对生活中的挑战。在一次次倾听和交流沟通、一堂堂心理和疏导授课、一场场健康和科普活动，见证了人的心灵蜕变与健康成长。

杂志内容丰富，涵盖多个板块：有护航青少年心理健康；有芽芽解忧和心语；有个案研究交流；有心理健康教育；有心理咨询、心理治疗、预防精神疾病等，全方位、多角度地呈现社会心理服务的丰富内涵，为社会各界提供社会心理服务领域的专业资讯。

让我们以心为桥，跨越偏见与隔阂的沟壑，用真诚的倾听与理解，在每个人的心灵，共同编织充满爱与希望的纽带；让我们以柔软的心态，拥抱差异，以包容的姿态，传递善意，点滴微光，汇聚成璀璨星河；让我们以心灵沟通，传递人间温暖，以人文关怀，驱散心理阴霾；让我们共同架起美好心灵的桥梁，书写社会心理服务的美好篇章！

本刊编辑部 凌建华

基于儿童视角的家园有效沟通策略研究

——以“慢”教育理念重塑家园互信关系

姚荣美

（湖州市南太湖幼儿园 湖州 313000）

【摘要】在教育的广袤星空中，孩子无疑是最为闪耀的星辰，而教师与家长则共同肩负着为其照亮前行道路的使命。本文以“慢”教育理念为切入点，旨在探讨教师如何基于儿童立场构建家园互信关系。采用案例分析法，深入剖析在多种情境下教师与家长沟通的方式与策略。本文揭示了当前家园沟通中普遍存在的“成人本位”误区，并主张以儿童的真实需求为基石，通过“共情共理”“专业引导”“动态反馈”三个维度的策略，实现家庭教育与幼儿教育的有效衔接。研究结果不仅解决了家园沟通难题提供了实践路径，也推动了儿童个性化发展提供了理论基础。

【关键词】儿童视角；家园沟通；互信关系；慢教育

一、引言：儿童视角下家园沟通的困境与突破

著名教育家蒙台梭利曾言：“儿童是成人之父”，这一观点深刻揭示了儿童世界的独特性与成人理解儿童世界的必要性。然而，在当前家园沟通实践中，我们不难发现，家长和教师往往陷入“成人本位”的误区，过于关注学业表现和事务性反馈，而忽视了儿童的真实需求。这种沟通模式不仅难以建立有效的家园互信关系，还会阶段性的阻碍儿童的个性化发展。

本文将“慢”教育理念为指导，通过两个典型案例（小米的媒介依赖、毅毅的行为差异）分析，探讨如何重塑家园互信关系。正如英国教育家怀特海所说：“学生是有血有肉的人，教育的目的是激发和引导他们的自我发展之路。”本文旨在通过“慢”沟通策略，以儿童的视角为基石，让家园双方更加关注儿童的内心世界，共同为儿童的成长创造和谐的成长环境。

二、理论基础：儿童发展需求与沟通策略的耦合

案例一：小米的媒介依赖

小米，这位可爱的留守儿童，在奶奶的悉心照料下度过着他的童年时光。一天，奶奶通过微信向老师发来一则信息，字里行间透露出对小米时常看电视这一行为的担忧。并给老师发来了小米在家中看电视的场景照片。这看似简单的一则消息，在教师敏锐的教育视角下，却蕴含着丰富的教育信息。

案例二：毅毅的行为差异

在开学前教师对新生毅毅进行了家访，了解家长对孩子的教育态度及家长关注的热点，新生毅毅的情况等。开学初通过游戏、生活以及学习等多视角，教师与孩子的频繁接触中，教师敏锐地捕捉到毅毅与同龄孩子在各方面呈现出的不同行为差异的特点。比如：毅毅在课堂中喜欢架脚、眼神飘忽；游戏中喜欢自己一个人站着；午睡喜欢唱歌等。在动作发展、情绪、口语表达、人际

交往等多方面都显现毅毅的不平凡。期中，家长也开始意识到毅毅与同龄孩子的不同，时常与教师沟通，深入了解毅毅在幼儿园的行为变化，并通过检查、咨询等在社会性交往及行为进行了长达一年的干预与恢复的计划。期后，教师通过孩子区域游戏中玩毛线不同阶段的视频与家长分享孩子成长的变化。

（一）教育心理学视角：情绪优先原则

在教育心理学中，情绪对儿童的行为和认知发展有着深远的影响。儿童的许多行为问题往往源于未被满足的情感需求。根据马斯洛的需求层次理论，“归属与爱”的需求处于基础地位，对儿童的心理健康和行为表现起着关键作用。

以案例一为例：小米是一名留守儿童，由于父母长期在沪工作，内心的孤独感无法得到及时的安抚。为了弥补这份情感的缺失，小米选择通过看电视来慰藉自己，这一行为深刻体现她对情感陪伴的期盼。教师敏锐地捕捉到小米的需求，通过引入绘画与搭建游戏为小米提供了新的情感寄托途径。绘画和搭建游戏不仅转移了小米的注意力，更重要的是在参与的过程中让小米体验到成就感及他人的认可，从而满足她内心深处对“归属与爱”的需求。这一案例充分印证了情绪优先原则在儿童教育中的重要性，即当先满足儿童的情感需求时，才能更好地引导他们的行为和促进其认知发展。

（二）家庭系统理论：代际传递破局

家庭系统理论强调家庭中各个成员之间的相互关系和相互影响，以及家庭环境对儿童成长的重要作用。在留守儿童家庭中，常常存在“隔代教育补偿”现象。祖辈由于年龄、教育观念等因素的限制，往往倾向于通过物质满足来替代情感交流。以小米的家庭为例，奶奶可能因为无法给予小米像父母那样的情感陪伴，故在物质上尽量满足，如给她买更多的玩具等。然而，这种方式并不能真正满足小米的情感及发展需求。教师通过对小米的观察，发现“玩具杂乱”这一现象背

后隐藏的自主性发展需求。通过阶段性作品对比，如利用阶段三的视频记录，向奶奶展示小米在搭建游戏中的成长与进步，让奶奶认识到孩子的发展不仅仅是物质上的满足，更需要关注他们的自主及创造性发展。这一过程帮助奶奶打破了传统的“隔代教育补偿”观念，理解“陪伴质量>陪伴时长”的重要性，为小米创造了更有利于其成长的家庭环境。

（三）沟通学模型：非暴力沟通的实践转化

罗森伯格提出的非暴力沟通模型，包括“观察-感受-需要-请求”四个要素，为家园沟通提供了有效的方法和指导。

在案例二中：这一模型得到了具体的应用。教师以非评判性的视角观察毅毅的行为表现，如课堂上的架脚习惯及游戏中的孤独身影，这些记录均基于事实，不含主观评价；其次，教师以共情之心，向家长传达对毅毅面临集体规则适应挑战的理解，这样的表达方式促使家长能深入孩子行为的背后去真正感受孩子的所思所想。随后，明确指出毅毅当前“社会性发展”是干预的重点，这是基于对孩子行为的观察和分析得出的孩子的内在需要。教师对毅毅行为的深入洞察，明确指出其当前在“社会性发展”方面存在的需求，同时也为后续的家园合作提供了明确的方向。最后，教师与家长共同制定了家园协同的渐进式干预方案，这是具体的请求，通过双方的合作来满足孩子的发展需求。这不仅体现了双方对孩子成长需求的深刻理解，也彰显了家园合作、共同育人的理念。这种非暴力沟通的方式，避免了因沟通不当而产生的误解和冲突，使家长和教师能够更好地合作，共同促进孩子的成长。（见图一）



三、实践路径：三维策略模型构建

（一）共情共理：建立儿童立场的对话基础

1. 案例启示

在小米的案例中，奶奶最初仅聚焦于小米看电视的时间长短，反映出较为浅显的关怀视角。而教师通过对小米生活细节的观察，如“玩具的整理方式”，深入挖掘出背后隐藏的儿童自主管理能力发展的问题及潜在的需求。教师采取一种循序渐进的沟通策略，逐步引导奶奶将注意力转向儿童成长更为关键发展层面。

从最初与小米谈心了解她对看电视的看法，到引导她参与绘画和搭建游戏，再到通过展示小米在这些活动中的成果和变化等，让奶奶逐渐认识到培养孩子自主管理能力的重要性。最后通过邀请家长进课堂，参与小朋友的游戏活动后充分融入孩童中，更能深刻感受孩子所思所想，真正在孩童立场上建立平等对话基础。

2. 实施要点

采用“三明治反馈法”：在沟通中教师先肯定孩子的积极变化，如“小米能独立完成搭建，充分展示了小米的动手能力和创新思维能力”，以此让家长切实感受孩子的成长与进步，增强家长的信心和动力。随后以温和且建设性的方式指出存在的问题，如“我们注意到小米在玩具收纳方面还有提升的空间，这对其自理能力习惯的养成尤其重要”，通过委婉的方式提出问题避免家长内心的不适。最后提供切实可行的建议方案，如“我们可以一起设立一个家庭创作角，用来放置小米的绘画工具和搭建玩具，这样既方便小米随时取用，又能引导她养成整理物品的好习惯”等，为家长提供实际可行的操作方法。

（二）专业引导：从经验分享到科学赋能

1. 案例启示

毅毅的父母在孩子步入新阶段的学习旅程时，对毅毅与同龄伙伴间的差异感到困惑与不安，却缺乏有效的应对策略。通过教师提供阶段性发展评估，如使用动作发展量表、语言发展评估量表等专业工具，让家长清晰地了解毅毅在各个方面的发展阶段。同时，教师依据毅毅的独特需求，精心设计相应的个性化干预辅导方案，如：角色扮演、社交游戏等，帮助毅毅提高社交能力、语言表达能力。在这个过程中，教师在分享相关教育经验的同时，依托深厚的专业知识为家长提供精准的理论指导，使家长从最初的焦虑、迷茫逐渐转变为能够积极主动参与到孩子的辅导干预过程。（见图二）



2. 实施要点

运用“GROW模型”：目标设定（Goal）→现状分析（Reality）→方案探索（Options）→明确行动（Will）。

目标设定（Goal）：基于孩子的实际情况，教师与家长携手共同设定具体明确且可衡量的成长目标。以毅毅为例，目标设定为在两周内能够主动且至少两次参与班级的小组游戏，展现其社交能力持续性进步。

现状分析（Reality）：审视孩子当前的发展水平、行为模式及家庭环境等关键因素。通过观察及专业测试等手段收集关于孩子信息，为后续干预提供坚实的数据支撑。教师通过对毅毅在课堂与游戏中的行为进行观察，准确把握他在社交领域的挑战与特点。

方案探索（Options）：可以结合教育理论和实战经验提出多种切实可行的方案，与家长共同探索多样化的解决方案与干预策略。例如，除了设计社交、角色扮演游戏，还可鼓励家长带孩子外出参加动漫节，通过动画人物增加代入感。

明确行动（Will）：明确具体的行动方案与责任分工，确保各项措施得到有效实施。与家长界定各自干预过程中的角色与任务，设定明确时间节点，并定期进行沟通与反馈。例如，教师负责在幼儿园内组织社交游戏时记录毅毅的参与情况；家长则负责在家庭中按照教师的建议，引导毅毅进行社交强化实践。

（三）动态反馈：可视化成长叙事的构建

1. 创新实践探索

建立“儿童成长档案袋”：精心策划并建立“儿童成长档案袋”，收录毅毅与毛线互动的每一个成长瞬间。从最初的无序摆弄到后来的创意编织等每个发生的动作环节。档案袋内，视频记录与照片、手工作品及教师的深度观察记录。通过对比不同阶段的资料，以直观且富有感染力的方式，让家长深切感受到孩子发展的脉络，从而倍增对孩子未来的信心与期待。

开创“家园共育智能APP”：紧跟时代步伐，有效利用现代信息技术，精心研发一款家园协作APP。如“今日发现”板块，教师在即时分享孩子在园的精彩瞬间，如小米色彩斑斓的绘画作品，让家长即便身处远方，也能随时追踪孩子的发展变化。家长还能通过评论与互动与教师进行即时沟通。这种无缝衔接的反馈机制，极大地促进了家园之间的紧密合作，让家长的教育参与度大幅提升。

四、携手共创协同共生的家园生态

（一）界定教师专业性的边界认知

在家园共育的沟通平台上，教师应精准把握自身专业性界限，避免过度介入家庭教育成为主

导者。诚然，教师凭借专业的育儿知识与技巧为家长提供指导，作为“辅助者”的角色，运用引导、启迪与激励的手段不断提升家长的育儿技能。更应以包容、接纳的心态接受并尊重家长的育儿理念和方法，避免将自己的观点强加于人。

（二）强化家长教育权利的尊重机制

沟通无界限，家长的教育权应得到充分彰显与尊重。通过举办“育儿智慧分享会”等活动搭建与家长的交流互动平台，推动育儿经验的相互学习。这样的互动不仅能消融家长间的隔阂与误会，还能让家长在相互借鉴中共同成长。此外，教师应成为家长声音的倾听者和吸纳者，与家长携手为儿童的健康成长营造一个更加和谐的氛围。

（三）革新儿童参与机制的模式

在互动中应创新性地引入儿童参与机制，让儿童成为沟通的直接受益者与反馈者。例如：成立“儿童之声议事团”，让儿童有机会发表自己的意见和建议，为儿童提供一个敢于、想说、优于并畅所欲言的空间舞台。这一机制不仅能增强儿童的主体意识与参与热情，还能让家园双方更深入地洞察儿童的真实需求与内心感受。通过儿童的积极参与和及时反馈，家园沟通的策略和方法将得以不断完善，沟通的效果和质量也将得到显著提升。

本文以“慢”教育理念为视角，运用案例剖析，深入探讨教师如何立足儿童立场，构建家园互信关系的路径。研究发现，有效的沟通需以儿童真实需求为核心，通过“情感共鸣”“专业引领”“动态反馈”三维度策略，实现家庭教育与学校教育的同频共振。这一研究结果不仅为化解家园沟通矛盾提供了实践路径，也为促进儿童个性化发展提供了理论支持。我们应继续深化“慢”教育理念的应用和推广，不断探索与创新沟通策略与方法，共同为儿童的成长创造更加和谐、美好的环境。

参考文献

- [1] 家校沟通成功案例三篇，金锄头文库. 2023
- [2] 浅析与留守儿童家长沟通的技巧的论文，瑞文网. 2023.
- [3] 白云中心小学家校沟通案例分享会，网易新闻. 2023.
- [4] 蒙台梭利，《童年的秘密》，人民教育出版社. 2005.
- [5] 马斯洛，《动机与人格》，中国人民大学出版社. 2012.

（责任编辑：洪琪珥）

投射心理测试在班级管理工作中的实践研究 ——以美术2+4班为例

步红梅

(浙江开放大学临平学院 浙江杭州 311100)

【摘要】在职业高中的班主任的工作中运用投射心理测试可以更有效地帮助班主任开展各项工作。首先投射心理测试能更深入地了解学生的心理状态和性格特点,有利于有效管理。其次能够根据获得的学生的不同心理特点,开展因材施教的工作。第三能在投射测试中提早发现防范极少数存在心理问题或偏差的学生,确保安全。在具体做法上一是要选择合适的投射心理测量工具,获得较为全面可靠的结论。二是善于运用投射测量结果,在学生日常管理,班干部选择、学业安排以及矛盾调解上发挥必要的作用。三是注意运用要避免发生测试结果的滥用,不泄密,有计划,能持续。

【关键词】运用投射心理测试;班主任工作

职业高中阶段的学生,正处于青春期,并且刚经历了中考,由于各种原因来到职业高中,内心存在比较大的落差。面对完全陌生的情况各异的学生,如何尽快的落实好因材施教的原则,将班级学生有效地进行组织,开展职业高中阶段的学习,确保整体的安全稳定是班主任优先需要解决的问题。2018年8月起,我担任美术专业高一年级的班主任,该班级的学生来自全区各个乡镇,从档案材料上不大能了解到学生更多的情况,特别是学生的心理健康水平以及性格特点。于是在军训期间,我请人帮我对所有学生进行了房树人投射心理测试并分析,并将测试结果运用在班主任的管理和学生的学业指导上,在这一届班级的管理上取得了较好的效果,班级先后获得多种荣誉,也提前预测预警有效防范了几个学生的异常行为。

一、开展投射心理测试的目的和作用

(一)开展投射心理测试的目的

对职业高中阶段学生进行投射心理测试,主要的目的是这三个:

1. 能比较深入客观地了解学生核心的性格特点和行为倾向,为职业高中阶段比较准确地引导以及防范可能的危险提供参考。一般的问卷测试和症状量表因为种种原因,存在测试不准的情况,比如有学生已经被诊断为双相情感障碍,但是入学初学校进行心理测试的时候就没有被发现。而投射测试因为不能作伪性,就可以比较真实地反馈学生的心理健康状况,能够很快地发现存在抑郁倾向或者攻击倾向的学生,班主任就可以提早做好防范和家长的先期沟通。

2. 测试结果相对客观,可以避免老师的主观偏见,不因为短期的暂时的印象对学生产生刻板印象。投射测试既能发现学生隐藏的心理问题,也可以发现学生的潜在能力和素质。不存在作伪的可能,并且还具有多次跟踪测试的效果。通过测试可以纠正有的学生表现出来的状态和实际的

情况存在偏差,帮助老师深入地了解学生。

3. 可以更好地了解学生的具体性格特点,加强联系,提前布局,建立良好的师生关系。比如在班级干部的选择、宿舍的安排上,可以根据心理测试结果适当地调整。

(二)开展投射心理测试的作用

1. 可以比较科学落实对学生的安全管理。当前的学生中比较多地存在心理承受能力差,或者具有潜在心理问题的倾向。如何有效地开展管理,确保学生在学习期间的安全稳定,比较准确可靠的心理测试就很重要,通过投射测试,能获得相对比较真实可信的结论,就可以实现预防在前的功效。

2. 能够针对不同学生的特性地落实因材施教。通过投射心理测试,可以更丰富深入地了解学生在学习方面的潜在能力和倾向,了解学生具体的职业发展前景,避免了一刀切的教育要求,对不同的学生可以布置不同的学习方案,以切合他们的个体差异,落实了教育的具体化。在班主任的工作中,虽然并不具体负责每一门学科,但是可以对学生的学习倾向以及选择给出比较中肯的意见。

二、具体的做法

(一)选择合适的投射心理测试工具很重要

心理测试的工具很多,要围绕测试的结果的运用来选择。对职业高中生的心理测试,并不是人才的选拔,也不是病人的就诊,而是对学生基础心理水平和性格特点的了解。经过对不同测试工具的了解,最后我选择了相对比较容易操作,测试结果信息量比较大的房树人投射测试作为新生入学后的测试工具。之所以选择房树人测试,一是此投射测试操作方便,使用工具少。二是房树人测试可以在学生的安全上有比较明显的提示。如在房树人测试进行自杀评估上,国内学者严虎报告了房树人测试在学生自杀调查中的应用情况。在调查中发现有自杀意念的学生的房树人

测试在9个方面有着显著的差异,比如枯树、月亮、动物、水等的描绘的细致,窗户比较小等特点。在有自杀计划的学生中,更是呈现了房子的增多,月亮以及画面出现尖锐部分。通过对照分析,房树人测试在区别上具有人格上改变的合理解释。三是房树人测试可以获得更为综合的信息,不容易作伪。和问卷测试相比,投射测试信息量大,测试内容和方法不直接和结论相关,被测试的人难以伪造,能获得比较真实的结论。四是比较符合中国传统文化,房树人策士非常关注彼此之间的关系,特别是家庭和个人的关系,以及个人成长的关系。在进行分析和识别上的思维体系比较符合中国的方式,不是简单的构图思考,而是可以进行自由联想去发现印证存在的各种可能。

(二) 投射心理测试的具体做法

1. 开展投射心理测试。这个环节班主任自己可以直接操作。首先要准备好房树人测试的工具,然后安排学生落座座位,进行测试前的说明。其次要强调测试的意义以及具体要求,独立完成,不要临摹,不要看别人的测试图。第三就是宣读导语,并在学生开始测试后,记录时间,观察学生个体的测试情况,将存在不是很配合或者不理解测试的学生记录下来,作为单独测试的对象。

2. 获得测试结论。由于本人不掌握房树人测试分析的方法,因此求助会分析的专业老师,对所有学生的房树人测试进行分析,获得了初步的结论。在求助的时候,对分析的要求给予了具体的要求,一是要分析测试里存在显著异常可能有危险倾向的,二是选拔具有一定的领导天赋或稳定的心理素质的人员,三是对每个测试学生的学习状况以及和家庭的关系进行了解,四是选拔可能具有比较好的学习能力的学生。对这些要求,具体进行测试分析的老师一一都挑选标注了出来。

(三) 投射测试结果在班主任管理上的运用

1. 将测试结果单独和学生进行反馈。这也是让学生自我了解的很重要的环节,并可以快速建立师生关系。在反馈中主要以正向反馈为主,也同时了解印证测试中提示的可能存在的问题。

2. 提前防范可能存在某种危险的情形。比如某女生测试出来有抑郁倾向,我就主动电话联系家长了解学生以往的情况,得知其初中开始是在实验班后来由于成绩下滑严重而被分出去了普通班,学生心理接受不了,加上妈妈比较严厉,爸爸基本不管不问对她比较冷漠,奶奶有重男轻女的老观念,该生产生了自残行为,从而印证了测试的结论,这样我就在以后的班级管理中对它比较关注,对其在后来表现出的不与同学交往,只和一个同伴玩,在这个同伴和其他人玩时该生也是无法接受并和这个唯一的同伴断交,以致慢慢发展成不想再看到这个同伴,甚至想通过自残达到请病假不想读书的目的,幸好通过测试已经对

其有所了解,遂报备学校心理老师进行心理危机干预,并与其家长保持沟通,及早地做好了预防,保障了该生人身安全。还有通过投射测试发现了有双相障碍的学生,后来和家长沟通确认该生诊断有此疾病,按照医院建议休学入院治疗,避免了班级管理上的隐患。

3. 班干部的选配上可以参考测试的结论,安排有一种组织能力,和管理素质的学生担任班干部。例如在班长的选择上,就安排积极向上,心理素质好,抗挫折能力强的学生担任,在班委的人员组合上,就可以兼顾心理特点,互相弥补搭配,在宿舍负责人的安排上,就可以落实细心,有比较强的责任感的学生担任。

4. 对测试中提示具有比较好的学习能力的学生,可以个别谈话交流,在学业上提早布置,激发学习积极性。比如在测试中发现几个具有比较突出学习能力的孩子,就经常个别谈话,鼓励他们树立良好的学习愿望,调整不良的学习习惯,最后都获得比较理想的升学结果,大多数学生都升入专科院校学习,其中一人以优异的成绩考入高职本科院校。

(四) 注意事项

1. 反馈投射心理测试结论既要真实,又要注意方法。心理测试的结论反馈给学生,不能照着结论说,要在真实的基础上用积极的方式说。不足之处可以提出希望,对于提示有异常和危险的倾向的学生,需要和家长沟通了解,对学生可以提出安全方面的要求。

2. 心理测试结论要注意保密。每一个学生的心理测试都是他们私人的事情,并不需要公开。所以班主任掌握之后,不能擅自公开学生的心理测试情况,并在反馈的时候和学生做好保密上的交代,这样也能比较好地构建和学生的关系。

3. 心理测试的结论运用要不断修订。对于多数学生,入校初期的心理测试,大体就知道了情况,不用反复地测试,但是对部分心理存在异常的学生,可能需要多次的测试,关注心理异常的改变,检查是否有心理问题需要解决。

三、工作情况的总结及展望

(一) 班主任工作情况的总结

在三年班主任的工作实践中,越来越感受到心理测试结论运用的成效。一是确保了班级学生整体的安全稳定,由于事先就了解到个别学生可能存在的心理问题,比较早地和家长建立了沟通渠道,因此能够做到预防在先,有效地化解了因为学生心理问题出现的不稳定情况。二是班级的管理呈现了良性发展。班风学风正,班级在每周的五项竞赛中名列前茅,在学校举办的各项活动中表现出色,多名学生参加学校学生会并对学校的管理起了很重要的协助作用,两名学生获得了杭州市三好学生,一名学生获得了余杭区三好学生,班级获得余杭区先进班集体,我本人也获

得余杭区优秀班主任，这些荣誉的取得主要是班级干部选配得当，通过心理测试选拔的班干部尤其是班长能很好地行使职权协助班主任开展班级的管理，同时也能比较好地团结学生，减少各种管理纠纷。三年下来，虽然不时有学生之间的纠纷，但是都在萌芽中就被化解，其中班干部起到了提早发现，有效控制，及时化解的作用。三是部分学生通过测试认识到了自己的学习潜力，进而消除了悲观失望的心理，能鼓起勇气继续努力，而班主任也能比较有针对性地帮助学生制定差别化的学习规划，让学生能获得与之相匹配的学业成绩。

（二）投射心理测试结论运用的展望

在班主任的工作中运用投射心理测试结论是我的一个比较简单的尝试，在几年的实践中也感觉到很有必要。如果进一步的推广深化可以在以下几个方面进行拓展。

1. 学校要采用比较可靠的心理测试工具，特别是要引进投射测试作为普遍测试手段，相比症状量表和一般性的问卷测试，可以更好地避免漏评或错评。

2. 在心理档案的基础上建立学生动态预警系统。通过有效的心理测试获得学生比较稳定的基础心理水平，并且可以结合学生现实生活中的各

种状况，对可能的各种心理问题进行提前预警、消除危险。

3. 增加有效的心理干预工作。在实践中也发现一些学生在某些时候存在阶段性的心理问题需要有效干预，但是由于班主任本身能力上的不足，以及学生家长不重视学生的心理问题，导致有些学生会进一步发展到违反校规校纪等行为，学生依校规受到相应的惩处，很可惜。学校配备的心理辅导老师，往往对不是很严重心理问题的学生没有太多精力来干预，特别是仅仅学业发展受到影响的心理问题学生，这就需要有更多的了解投射心理测试的班主任老师来开展相应的干预工作。

以上是本人在担任18届班主任三年工作中运用心理测试结论辅助班级管理的具体做法和思考，也算是抛砖引玉，希望能够在在此方面有更好的实践探索。

参考文献：

- [1] 张同延. 张涵诗著、揭开你人格的秘密、中国文联出版社、2007年6月
- [2] (美) Lewis R. Aiken 著. 张厚粲译、心理问卷与调查表——民意调查与人格评估. 中国轻工业出版社、2002年4月第一版
- [3] 宋专茂编著、心理健康测量、暨南大学出版社、2005年3月 第五版
- [4] 郑日昌, 蔡永红, 周益群. 心理测量学、人民教育出版社、1999年1版 2002年5月第3次印刷。

（责任编辑：史金芳）



（图文无关 图片来自网络 版权归作者所有）

学生厌学成因探析及解决策略

——基于系统观和成长型思维的整合视角

邵雪芬

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

【摘要】经过多年的教育实践、理论学习、文献查阅和思考总结，我们发现学生厌学成因主要有如下：1. 被剥夺了独立思考空间，被动学习；2. 自身学习能力欠缺，自我效能感低和不良学习习惯；3. 职业生涯规划目标欠缺；4. 受外界环境干扰（不良同伴、网络游戏、校风班风等）；5. 持学习无用论，就业和学业不成正比；6. 学校的同学关系和师生关系困扰（校园霸凌，冷暴力）；7. 以不去上学为要挟，与家长进行权力斗争和谈判；8. 出现身心疾病和心理问题的躯体化。我们引入系统理论、成长型思维等先进理念，并创造性地运用于教育实践，形成解决学生厌学问题的一些解决策略，信念系统的培养；学习习惯的培养；对学生能力的信任；家长示范；家校合作，并取得了良好的成效，不仅在很大程度上解决了学生的厌学问题，还有利于学生健康人格的养成。

【关键词】厌学；成因；解决策略；健康人格

一、学生厌学及已有的研究成果

（一）学生厌学及表现形式

学生厌学是指学生对学习失去兴趣，产生厌倦情绪和冷漠态度，对学校生活及学习活动消极应对的现象。厌学的表现形式有如下方面：

1. 对学习活动中不感兴趣，学习动机减弱；
2. 不完成教育教学活动要求，学习行为被动，课堂参与度低，作业马虎应付或抄袭；

3. 出现违纪违规行为，如迟到、早退甚至旷课、逃学，对老师、家长提出的学习要求常有抵触情绪，与父母关系紧张，表现出叛逆行为；

4. 迷恋手机、电视、电脑等电子产品或者网络成瘾。

下图1是浙江某职业高中高二年级组班主任群里每周进行的接龙，从学生被留下来的“原因”看，就是典型的厌学表现。

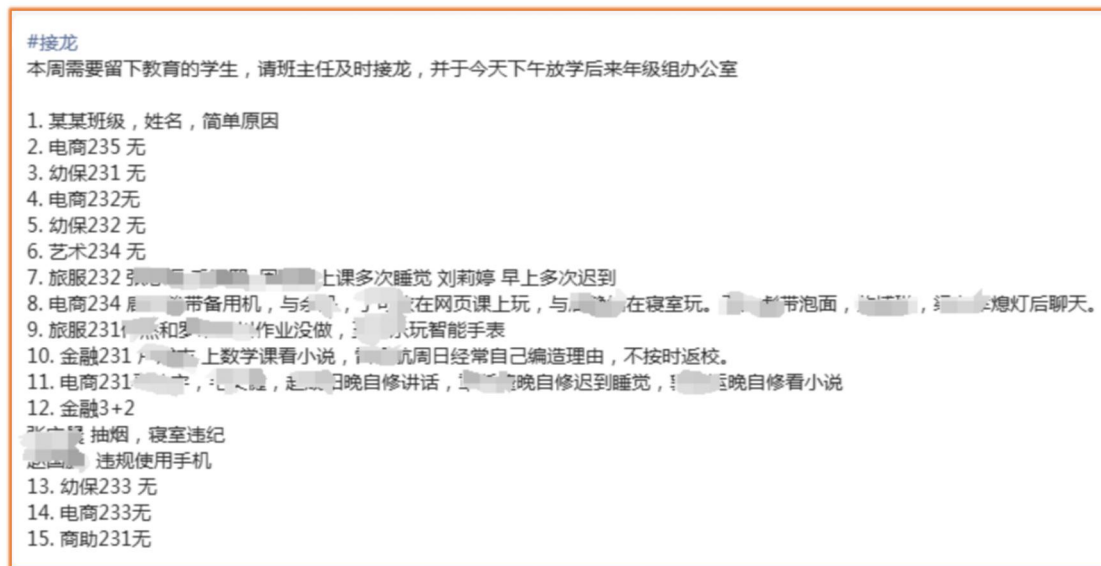


图1 某职业高中班主任微信群“本周需要留下教育的学生”名单接龙

（二）学生厌学的特点和发展趋势

学生厌学呈现普遍化、严重化的特点和发展趋势，且与学生心理健康问题呈现高度正相关。

1. 厌学现象在不同层次的学生中普遍存在

据光明社教育专家分享，在过去的20年里我国中小学生的厌学率已经攀升至73.3%。

北京大学心理学教授徐凯文在2016年做过一项针对北大新生的调查发现，30.4%的学生厌恶学习，认为学习没有意义；40.4%的学生认为活着没有意义，只是按照别人的意愿生活。

一项针对高职院校学生厌学现象的调查发现：78%的高职生出现过厌学情绪，84%的高职生认为厌学现象普遍存在；11%的学生对学习不感兴趣

趣,61%的学生属于被动学习,真正主动学习的仅占28%。调查结果表明,高职生厌学现象广泛存在于各年级和各专业,具体可概括为:上课时人在心不在的学习状态;迟到、早退和逃课行为非常普遍;对待课后作业态度不认真;被动学习,投机心理明显;学习动力不足,功利色彩弥漫;无计划无理想,学习意识淡薄;自控力差,贪图享乐等^①。

2. 学生厌学现象有逐年严重化的趋向

2023年10月,中国教育学会高中教育专业委员会理事长刘长铭在中国教育三十人论坛主办的首届青少年心理安全论坛上的演讲中提到,“我们的教育今天遇到的最大挑战是什么?是学生厌学,是学生不想上学”。

3. 厌学与学生心理健康问题呈现高度正相关

学生的心理健康问题日益严重,而其中一个原因就是来自厌学。学习焦虑容易引发学生心理健康问题,而心理健康问题又进一步加重学生的厌学心理,不管是中小學生还是大学生,长期受到学业问题困扰会打击学生自信心产生自卑、厌学等心理,从而形成心理健康问题^②。

策略或者技术对学生厌学的改善,如社会工作、叙事或认知行为等心理疗法,多以—一个地区、—一所学校或者—一个—个案进行研究,研究成果以硕士学位论文和期刊文章为主,如《初中生厌学现象分析及对策研究以淄博市桓台县CN学校为例》,《农村高年级小学生厌学现状及干预策略以—浹浦县S镇中心小学为例》,《社会工作介入高中生厌学问题研究以H市S中学学生为例》,《基于学生工作视角下高职学生厌学成因分析与对策研究》等。

二、本研究开展学生厌学研究的理论指导

本研究引入了两方面的理论指导,在成因探析中,我们引入了系统观,主要是系统思想和—社会生态系统理论;在解决策略中我们引入了成长型思维。我们希望通过这两个理论指导的整合,为学生厌学问题的剖析和解决提供新的视角。

(一) 系统观

1. 系统及其特点

系统是由相互制约、相互作用的一些组成部分组成的具有某种功能的有机整体。

系统有不同类型,德国学者阿里斯特·冯·施利佩和约亨·施魏策在其著作中用图呈现了系统的类型^③。见下图2。

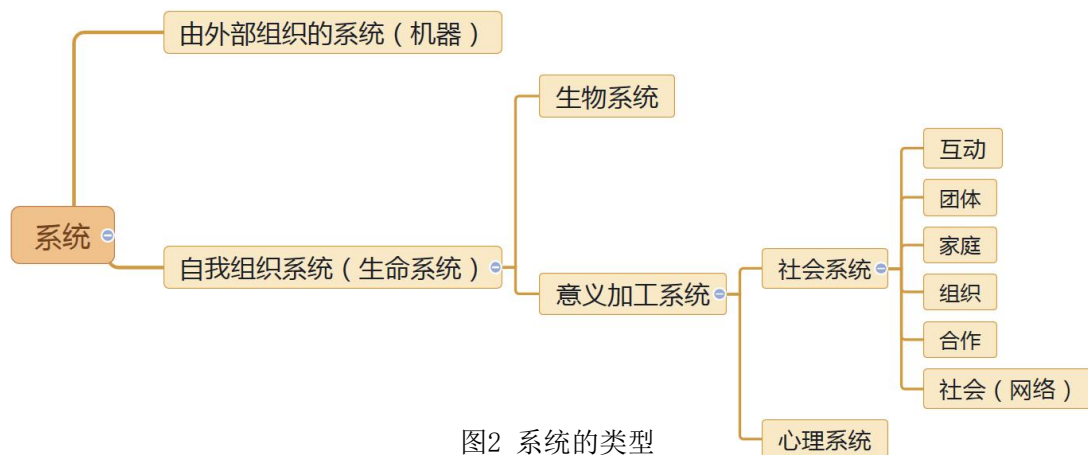


图2 系统的类型

(三) 关于学生厌学的研究成果

我国对厌学现象研究比较早,成果也是比较多的,其研究对象主要集中在农村中小學生、—高—年级小学生,初中生,中职学生和高职学生群体,研究内容主要有成因、解决策略或者某—种—

其中社会系统非常复杂,具有整体性、累加性、循环因果性(非线性)、开放性、动态平衡需求多样性、进化性和存在观察者系统等特点^④。系统的特点见表1。

^①任文静,牛军,仇雅琳.高职院校学生厌学现象的调查与分析[J].现代职业教育,2020(12),114.

^②神木市实验中学,神木市实验中学首学期学生身心健康评估报告[EB/OL].<http://www.sxsm.com.cn/dlt>.大柳塔试验区,陕西,2025-01-13.

^③(德)阿里斯特·冯·施利佩,约亨·施魏策著,史靖宇,赵旭东,盛晓春译.系统治疗与咨询教科书:基础理论[M].北京:商务印书馆.2018,03,131.

^④(德)安德雷亚斯·弗利斯泽尔,瑞纳·史汶著,吕文瑞,任洁,王素华,胡斌译.系统式心理治疗工作手册[M].上海:华东师范大学出版社,2020.04,9-10.

系统的特点	具体含义
整体性	系统任何部分的变化必定会影响整个系统
累加性	整体大于部分之和
循环因果性（非线性）	系统中发生的事件是循环互动的结果而不是线性的因果关系
开放性	系统与环境之间是交互状态，彼此依赖，开放程度因系统而异
动态平衡性	系统能够自我调节和保持稳定
需求多样性	系统内部调节机制与外部环境一样具有多样性和复杂性
进化性	系统会朝着更复杂、更整合、更多样化的方向发展变化
存在观察者系统	系统是观察者建构出来的，观察者也是系统的一部分

表1 系统的特点

2. 社会生态系统理论

美国著名的人类学家和生态心理学家布朗芬布伦纳指出环境对人类的行为和心理发展有着重要影响，其中家庭环境、学校环境和社会环境是影响人类发展的关键因素，并提出了五个系统：

微观系统、中介系统、外层系统、宏观系统和时序系统，并强调这五个系统是在一体化的交互作用中影响着人的发展^①。布朗芬布伦纳的社会生态系统理论见下图3。

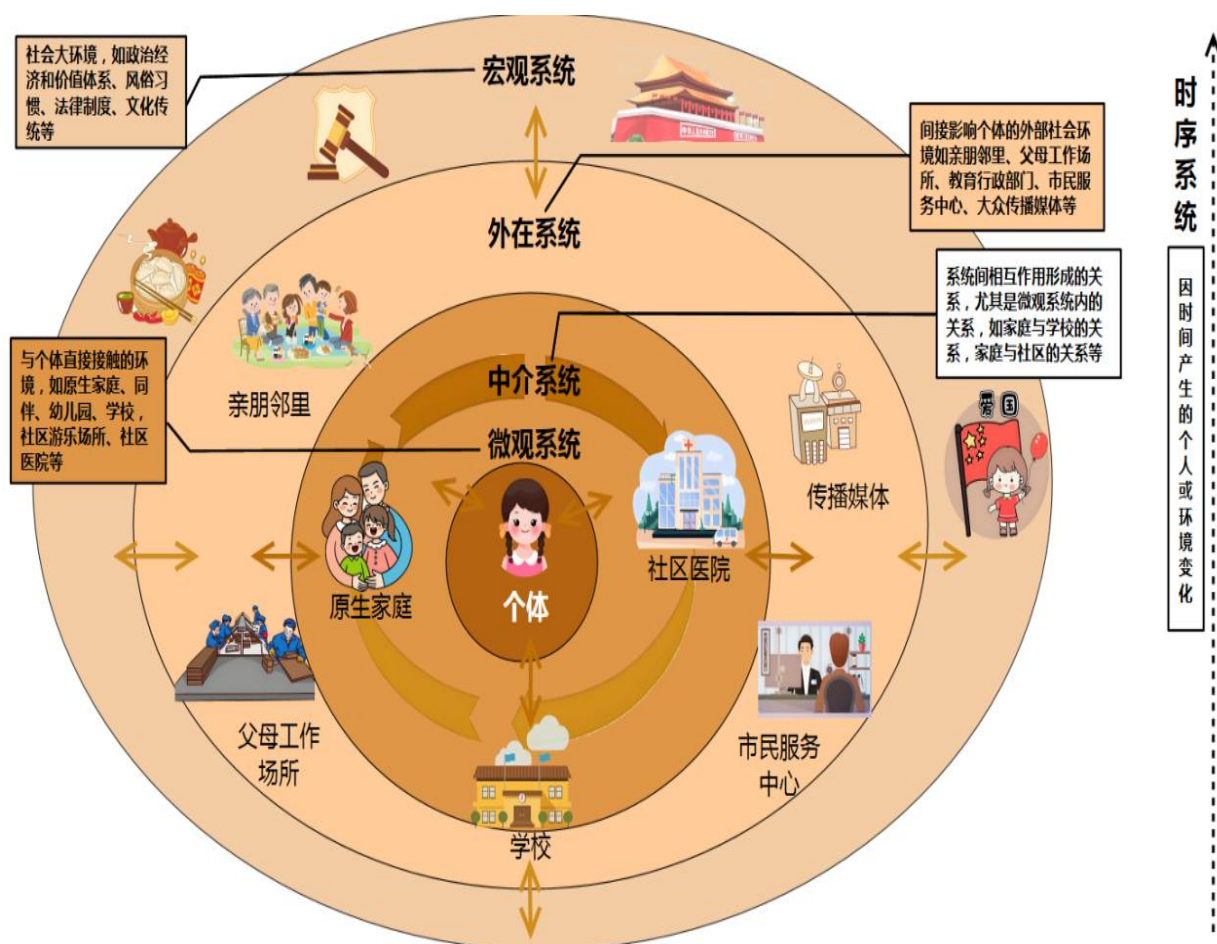


图3 布朗芬布伦纳的社会生态系统理论

^① 刘黔敏.学前儿童社会教育活动指导[M].北京: 国家开放大学出版社.2022.01,91-100.

（二）成长型思维

成长型思维是一种看待个体发展的思维模式，成长型思维认为人的智慧及其他素质、能力与才华是可以通过努力、学习与专心致志培养出来的。

与成长型思维相对的是固定型思维，认为人的智慧及其他素质、能力与才华是固定特征，不可能发生显著的改变。

表2 成长型思维与固定型思维的差别

情况	固定型思维	成长型思维
对待挑战	避免挑战：以维持聪明的形象。	由于渴望学习而去迎接挑战。
对待障碍	遇到障碍与挫折时，通常的反应是放弃。	遇到障碍与挫折，通常的反应是展现出百折不挠的精神。
对待努力	尝试与付出努力被视为否定的行为；如果你必须尝试，说明你不够聪明或不够有才华。	艰苦奋斗，用努力为成功与成就铺平道路。
对待批评	否定性的反馈，无论多么有建设性，都会被忽略。	批评提供了重要的反馈，能够对学习有所帮助。
对待其他人的成功	其他人的成功被视作威胁，会引发不安全感或脆弱感。	其他人的成功可能是灵感与教育的源泉。

这两种对立的思维模式在对待五个关键的领域——挑战、障碍、努力、批评和其他人的成功，导致的行为差别^①。见表2。

三、本研究对于学生厌学研究的成果

本研究以上述理论作为指导，结合多年教育实践，用典型真实的个案来阐述对于学生厌学研究的成果。

（一）基于系统理论发现更为复杂的成因

基于系统观，我们认为用简单的线性因果关系来分析厌学的成因其实是不够的，我们更应该看到各个影响因素之间循环互动的关系。首先我们需要看到有如下的影响因素在错综复杂地与个体互动或者各因素相互作用并与个体互动，从而引发或者加重学生厌学，而厌学又可能进一步地加强如下的因素。

1. 被剥夺了独立思考空间，被动学习

普通高中学生是最为典型的例子，因为他们的学习时间已经被学校规划得严丝合缝，几乎没有一点点自由安排的时间，严重缺乏独立思考空间，出现被动学习。有些家长甚至还在学生本已非常有限的自由时间内安排参加校外辅导班，进一步加剧了学习的被动性，直接导致学生厌学。

案例1 休学三年仍无法复学的重点高中学生

秋季开学前，一位妈妈找到我，想让我帮助她的孩子复学，因为学校已经通知如果还不办理复学手续，那么学籍也无法保留了。

作为一名兼职的心理咨询师、学校教师，我非常能够理解孩子妈妈此刻的焦虑情绪。那么孩子是怎么走到这一步的呢？

孩子妈妈告诉我，原本孩子在初中时候成绩就不错，为了让孩子上一所好高中，全家搬到了主城区的学区房住，但是孩子没有考出理想的分数，中

考没有实现进入主城区知名高中的目标，而是进入了副城区的一所二流重点高中。

为了高中有个好成绩，整个暑假孩子都在补课，提前学习高中的内容，原本家长答应孩子去的旅游也没有去。

孩子进入高中后还是非常努力的，成绩也很不错，进入了年级前50名（整个年级600多人）。从高一下学期起，为了让孩子进入年级更高的名次，家长就给孩子报了课外辅导班，要赶到主城区去上课，路上要花不少时间，上一次课基本上就把自由时间全部消耗掉了。孩子坚持了一段时间，到了高一学期末就时常流露出“我太累了”的情绪，但是家长让孩子坚持一下，到了高二，孩子突然说明天不去参加课外辅导班了，第二天家长无论怎么叫孩子起来去上课孩子就是躺在床上不起来，家长对这个大男孩无可奈何，只能作罢。原本想就是课外辅导班不去，没有想到，等到下周要去学校时，孩子也不愿意去了，从此就开始了“请假——上课——请假……”的频繁切换模式，终于有一天，这个孩子再也不愿意去上学了。家长无奈办理了休学手续。

在这三年中，孩子只有一次在父母的极力劝说下尝试着去复学，但是大概一个月的时间就又不肯去上学了，说自己不喜欢上体育课，长胖了身体吃不消，老师对自己请假有意见，和同学也无法相处，没话可聊，已经适应不了学校的生活。虽然在年级考试中还取得了前200名的成绩，但是似乎完全无法挽回他远离学校的决心。

现在这位学生已经19岁了，他的同学都已经要读大二了，而他还在面临不复学就要失去高中学籍的问题，于是，就有了开头的那一幕。

跟妈妈的访谈中了解到，妈妈之所以找到我，是因为孩子和他们夫妻发生激烈的言语冲突，把家里的碗和家具都砸了，爸爸报了警，警方接警后到

^①（美）安妮·布洛克·希瑟·亨得利 著，张捷 译，黄臻 审校。成长型思维训练：12个月改变学生思维模式指导手册[M]。上海：上海社会科学院出版社，2018.06.8.

了家里,感觉这个孩子是有心理问题,才联系了街道,街道才联系了我提供帮助的。

现在孩子独自居住在一套房子里,平时喜欢看网络小说,想以写网络小说谋生,平时和家人没什么沟通。这次是因为弟弟读书的问题,暂时搬到一起住,但是在住的时间上出现分歧,才出现激烈冲突。期间夫妻俩也带孩子做过心理咨询,但都不是以心理咨询为名,而是假借其他名义,因为孩子非常反感,认为有问题的是父母,不是他。

2. 自身学习能力欠缺,自我效能感低和不良学习习惯

这类情况在中职生群体中特别普遍。通过调查发现,不少出现厌学心理的职高学生,大多都有着“反正自己学也学不好,都已经来职高上学了,未来肯定是没有机会往高处走了”的想法。这种自暴自弃想法让学生原本就不太强烈的学习动机雪上加霜,从而导致厌学心理。

职高学生文化成绩并不好,他们之中又有很大一部分人在正式进入职高学校之前,曾经或多或少地受过同学、老师的歧视与奚落,学习自信逐渐丧失,学习的自我效能感低,容易产生严重的厌学心理^①。

案例2 一份中职二年级学生的检讨

某中职对学生手机管理规范是:通校生每天到校早自修之前收,下午放学后发;住校生周日到校晚自修之前收,周五放学发。该职高高二某班在年级属于比较好的班级,在高二上学期共发生了五例私藏手机的严重违纪行为,其中四例是学生会寝室检查发现的,一例是班主任在午休时候发现的,均为住校生。

这是第一例中的住校生在扣分后主动写给班主任的检讨书。检讨书及其开头部分,见下图4。

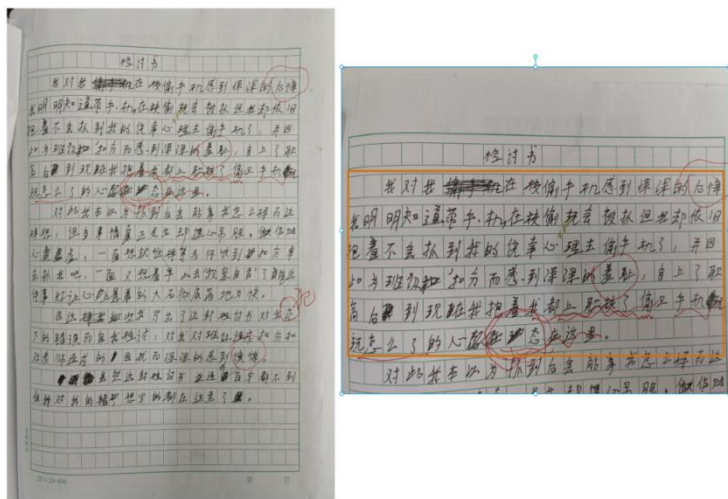


图4 检讨书及其开头部分

虽然该生在班里语文成绩还是前三分之一,算是比较好的,但是检讨书里还是非常之多的涂改,标点符号使用不规范,以及错别字。

在开头第一节,他说道,“我对我在校偷手机感到深深的后悔我明知道带手机在校偷玩会被抓但我却依旧抱着不会抓到我的侥幸心理去偷手机了,并因此为班级扣分而感到深深的羞耻,自上了职高后到现在我抱着我都上职校了偷只手机玩玩怎么了的心态在这里。

.....”

尽管手机是收上来了,并且按照规定在学校保留一周再发还,但是该生竟然又借跟家长联系一下的机会,私自取走了电话卡。家长发现后竟然未与学校联系,而是在学生再次出现上课迟到违纪扣分后班主任老师再次联系家长才透露这个情况,甚至还深表理解,认为孩子已经跟别人约好要出去玩,没有手机打电话会不方便。

一次违纪,一份检查,足以反映出学生的学习能力、自我效能感和学习习惯,当然也能够看出家庭教育在其中起到的作用。

厌学的影响也是显而易见的——该学期期末考试各科成绩总分班级最后一名,下降了十多名。

3. 职业生涯规划目标欠缺;

中职生中有许多典型的例子,他们年龄小,在选择专业的时候没有对学校的专业进行了解,最终选择就读的专业要么是父母决定要么是随意选择。对所学专业缺乏了解与认识,导致其在入学之后没有明确的学习目的,学习兴趣自然也就不高。职业生涯规划目标欠缺,学习兴趣的缺乏,让学生的厌学心理越发严重。

案例3 从选错专业到出现抑郁的中职生

某中职动漫与游戏设计专业的学生来学校心理辅导站咨询,告知辅导老师自己已经有近一个月的时间对外界缺乏兴趣,嗜睡,很不开心,经评估非常符合抑郁状态的表现,与家长联系,对方称这个孩子就是厌学,喜欢在家里看电视。与孩子访谈得知,这位学生确实是当初选择专业的时候望文生义,以为“动漫与游戏设计”是打电子游戏,就报了这个专业,没有想到这个专业属于工艺美术专业,专业核心课程是素描和色彩,需要坐在画室里一连两三节课地画画,考试更是一考三个小时。

长期的厌学和学业成绩低下,导致对未来丧失信心,越发变得没有目标,用看电视和玩手机来打发时间又遭到家长的训斥,认为他就是贪玩,逐渐其情绪就出现了问题。最后家长在老师的建议下带孩子去医院看了心理门诊,被诊断为重度抑郁,暂时请假一个月在家养病。

4. 受外界环境干扰(不良同伴、网络游戏、校风班风等);

青少年因为意志不够坚定,容易被娱乐活动吸引,网络游戏犹如精神鸦片,很容易在这个时期成瘾。

^① 依庆.职高学生厌学心理的原因及对策分析[J].好家长,2020(03),73.

新闻媒体上报道:考取了名校吉林大学的靳爱兵在学校附近的网吧沉迷网络游戏,最终多门学科挂科,干脆辍学,和家人失去联系,最终通过新闻媒体才联系上,将其从网吧接出来,从此在北京找了一份工作,开始正常生活;无独有偶,也是新闻媒体报道:从高中就开始沉迷网络游戏的湖北学生王刚,考取了武汉化工学院,成为村里第一个大学生,在大学继续沉迷网络游戏,导致多门课程学科挂科未能毕业,干脆靠打网络游戏谋生,十多年后因肺病贫病交加,英年早逝。

青少年时期学生对同伴交往的需求增强,也让学生容易出现为了同伴社交活动而荒疏学业进而厌学的情况。

案例4 一个高淘汰率的中职3+2班

某校一个中职3+2班的学生从高一起就呈现出整个班级的厌学状态,上课颓废,考试睡觉,早读迟到,晚自习几乎无人学习,加上班级管理不严格导致学生更为散漫。

在高二的选段考中全班43人淘汰了8人,连班长都被淘汰了。到了高三再次参加剩余科目的考试,又淘汰了1人,淘汰率高达20%多。

选段考是与中职合作的高职院校自行出卷考试,难度本身就很低,一般的班级参加难度更大的高职单招单招,也是近乎100%的录取比例。两相对比,班级环境对学生厌学的影响可见一斑。

5. 持学习无用论,就业和学业不成正比

案例5 手机违规使用最多的是高三年级

某中职校政教处进行了一场突击检查学生手机违规使用的行动,在检查中发现,违规使用手机最为严重的竟然是高三年级。而在平时的管理中,许多高三年级的任课教师也发现学生经常在早读课或者第一节课就出现打盹、趴睡的情况,有些有经验的老师马上去检查,果然发现这类学生都是私藏手机,晚上不睡觉偷偷玩。

问题是,明明到了高三为什么不是发奋冲刺而是不学习在玩呢?原来这所中职学校的大学本科录取率大概在2-3%,而只要选择参加高职考,就可以达到几乎100%的大学录取率。这让学生产生了一种想法:本科考不上,大专随便考,那么何必再努力呢?何况大专出来也不一定能找到工作,后面专升本也希望不大,学习没什么用,不如图个眼前快活。

6. 学校的同学关系和师生关系困扰(校园霸凌,冷暴力)

案例6 不想去上学的初三学生

某区青少年成长中心的心理热线接到了一位家长的预约,希望给自己的孩子提供一次心理服务,因为孩子不想去上学了,到医院去看诊断为抑郁状态,开了药,但是吃下去副作用比较明显,吃了一天后就自行停药了。

家长访谈时告诉老师是孩子觉得他们偏心弟弟,但是实际上家长非常注意这一点,在吃穿用度

上和陪伴上都是以大女儿为先的,不知道孩子的心结是什么,为什么就不肯去上学了。

孩子在访谈时告诉老师,其实家长总是强调学习重要,但是却忽略了学校里的的问题。原来在小学时候,这位孩子就受到了男老师的猥亵,当时父母还以为老师留下孩子是为了给她辅导功课,孩子被老师言语威胁,也一直没敢告诉父母。直到上了初中,有一次父母又逼着她去上学,她才说出来,于是那一天父母就没有让她上学。

而这一次其实是孩子和班里的一位女生闹了矛盾,孩子感觉自己被孤立了。但是父母并不知情,孩子也不愿意把实际情况告诉家长。经过心理服务后,家长不再逼着孩子去上学,晚自习这段时间先不上,等孩子自己觉得可以上了再去上。于是当天晚上孩子就和同学把事情说开了,第二天,这个孩子就去上学了。

7. 以不去上学为要挟,与家长进行权力斗争和谈判

有些学生在成长过程中出现了一些家长不想满足的需求,比如高消费,获得人格尊重等,学生无法说服父母,则用父母最为在乎的“上学”进行要挟,与家长进行权力斗争和谈判。

案例7 某高校大专一年级的流生现象

某高校成人教育脱产班的大一新生中常常出现流生现象,其中大部分都是因为身心疾病或者心理问题的躯体化。

一女生因失恋深受打击,内心痛苦不堪,想借助酒精的麻醉缓解心理创伤,形成了去夜店买醉的习惯,常常把饮料掺在烈性酒中一喝就是一个通宵,第二天来学校上学直接就趴在桌上睡觉,一个学期后多门课程挂科,被退学。

一女生在高中被同学校园暴力,人际交往出现障碍,对老师和同学都非常冷漠,上课时不听课,就是自己画画,要么就睡觉,在大一新生的心理统测中属于高危,但是却不寻求心理帮助,后来就出现了缺课旷课的情况,最后自动退学。

一男生自高中起就患有双相情感障碍,常常出现失眠、亢奋、心脏区域疼痛等躯体化问题,情绪容易暴躁,出现割手腕和撞头等自伤行为,情绪低落时感觉自己没有力气去做任何事,请假很多,多门功课挂科,被退学。

8. 出现身心疾病和心理问题的躯体化

厌学和心理健康问题呈现高度的正相关,许多学生厌学的背后是存在心理问题,特别是身心疾病和心理问题的躯体化。如果心理问题得不到解决,厌学就无法改变。

案例8 某高校大专一年级的流生现象

某高校成人教育脱产班的大一新生中常常出现流生现象,其中大部分都是因为身心疾病或者心理问题的躯体化。

一女生因失恋深受打击,内心痛苦不堪,想借助酒精的麻醉缓解心理创伤,形成了去夜店买醉的

习惯,常常把饮料掺在烈性酒中一喝就是一个通宵,第二天来学校上学直接就趴在桌上睡觉,一个学期后多门课程挂科,被退学。

一女生在高中被同学校园暴力,人际交往出现障碍,对老师和同学都非常冷漠,上课时不听课,就是自己画画,要么就睡觉,在大一新生的心理统测中属于高危,但是却不寻求心理帮助,后来就出现了缺课旷课的情况,最后自动退学。

一男生自高中起就患有双相情感障碍,常常出现失眠、亢奋、心脏区域疼痛等躯体化问题,情绪容易暴躁,出现割手腕和撞头等自伤行为,情绪低落时感觉自己没有力气去做任何事,请假很多,多门功课挂科,被退学。

(二) 基于成长型思维形成更为多元的解决策略

成长型思维更为强调可以改变的部分,看到人的能力是可以提升的,是可以学习的,而不是固定地看待人的能力,或者给人贴上“厌学”的标签。

基于成长型思维,对于学生厌学我们可以形成更为多元的解决策略。

1. 重建信念系统,增强自我效能感

自我效能感是指由美国心理学家阿尔伯特·班杜拉提出的一个心理学概念,指的是个体对自己是否有能力完成某一行为所进行的推测与判断。它不仅仅是一种简单的自信心,而是基于个体对自身能力、以往经验、所拥有的资源以及可能遇到的困难等多方面因素的评估。不仅仅是对结果的期望,还包括对行为过程的信心。这种信心使得个体在面对挑战时更有动力和毅力去完成任务。

自我效能感的形成主要受到以下几个因素的影响:

(1) 个人自身行为的成败经验:成功的经验会增强自我效能感。

(2) 替代性经验:通过观察他人的成功或失败,个体可以形成或调整自己的自我效能感。

(3) 他人的言语鼓励:积极的言语鼓励可以提升自我效能感。

(4) 情绪唤醒:积极的情绪状态(如开心、兴奋)会增强自我效能感。

案例9 小宇宙爆发的小辉

小辉在某职业高中工艺美术学院就读,成绩中等,在40多人的班级里大概处在20名左右。小辉爱好体育,性格比较随和,但是在学习方面并没有很高的追求,虽然谈不上“厌学”,但是也没有那么认真学习,尤其是语文和数学,英语成绩更是非常糟糕,加上高职考不考英语,已经放弃努力。对于考大学处在一种懵懂的状态,对于“诱人”的本科更是没有什么感觉,认为自己是没希望的。

职高一年级下学期时,小辉班里换了一位班主任,新班主任非常注重班级整体学习氛围的养成和学生个体理想信念的培养。爱好体育的小辉首先被班主任注意到了,当时的体育委员膝关节受伤,无

法带领同学们出操。班主任就询问小辉是否愿意做体育委员,小辉没有任何班干部经历,稍有犹豫,但是一帮跟他要好的同学说他可以,班主任就鼓励小辉试试看,既然爱好运动,体委工作也不难。小辉欣然受命,从零开始学习如何做好体育委员。

因为工作需要,小辉和班主任的交往增加了,和同学们打交道的机会也大大增加了。他从不认识班里大部分女同学、不敢和老师多说话的腼腆大男孩变得自信大方,工作也做得越来越到位,得到了老师的认可和表扬,同学们也感觉这个新体委更好。

班干部工作的成功鼓舞了小辉,慢慢地对自己的学习也有了新的目标。在主题班会“我理想的大学”中,每位同学都分享了自己想去的大学,想学的专业。小辉想去金华职业技术学院读本科,这是一所被誉为“高职院校中的清华”的高职院校,这个“远大”目标的提出让许多同学都感到意外。

但是小辉确实当真了,他开始在各门功课上使力,正当大家都在期待着他的进步时,小辉在高二第一学期月考中竟然成绩严重失常,一下子成了班级倒数第二。小辉自己都觉得不可思议,放学后与班主任微信私聊,谈了自己的不甘心,认为自己不应该是这样的成绩,其实这段时间一直在努力的,不会放弃。回家后小辉还与家人沟通,家人也给了小辉信任和支持,特别是妈妈和姨妈都给了小辉很多鼓励。

小辉抱着坚定的信念开始努力,各门功课都非常认真,下了狠心努力学习。中午常常放弃午休去画室画画,专业老师都表扬他的进步很大;晚自习总是在做数学题,向数学尖子生请教;每一篇语文周记都用真情实感去书写。功夫不负有心人,他在期中考试四门高考科目总分一下子成为班级第一,引起全班“轰动”。

成功更进一步增强了小辉的自我效能感,他就像是小宇宙爆发一般,不仅在学业上更加要求自己,连同其他表现也开始用一个优秀学生的标准来要求自己。体育委员的工作做得越来越得心应手;课余坚持长跑、学习打篮球,在校运动会中被评为阳光学生;成为入团积极分子;还加入了年级组的晚自习管理队伍。

小辉努力平衡自己的各科学习和社会工作,在高二学期末他以全面优异的表现,被评选为区级优秀学生。

2. 正面管教,重塑良好学习行为

正面管教是一种既不惩罚也不骄纵的管教孩子的方法,让孩子在一种和善而坚定的气氛中,培养出自律、责任感、合作以及自己解决问题的能力,学会使他们受益终身的社会技能和生活技能,取得良好的学业成绩^①。

案例10 小鑫和他所在的班

^① (美)简·尼尔森.正面管教[M].北京:北京联合出版社,2016.07,12-22.

小鑫是一个留守儿童,父母在省城开洗衣店,文化水平不高,小鑫和爷爷奶奶在老家生活,一直到初一才到了父母身边,还是住校,跟父母的沟通很少。

父母一直奉行让孩子自己做主的信条,但是实际上也放弃了父母的权威,让小鑫在某种程度上处于一种自由散漫的状态。佛系的小鑫在中考中成绩自然就不好,毫无悬念地进入了当地一所职高,在班级成绩中等,对上大学抱着反正大专肯定能上,不用努力的态度,上课心不在焉,有时候直接睡觉,作业也不交,回到家玩游戏,父母的话置若罔闻,家长从小也没管他,现在孩子大了,更加没有说服力,也就不再强求。

当周围的一些同学开始流露出想考本科的愿望时,他也有点心动了,不服输的他认为自己也不笨,一定是学得好的。

刚好原来的班主任怀孕待产,来了一位新班主任,这给小鑫带来了希望,他觉得新班主任对自己没有成见,就向其认真询问考本科需要达到什么样的条件。新班主任从中看到小鑫和其他同学的上进心和自尊心,追求目标理想的正面力量,就开始积极引导他们。于是开展了一系列的引发良好学习活动的活动,包括:

1. 开展了一堂《我们的大学和专业》主题班会,让学生充分了解高等职业院校及其专业;
2. 让每位学生制作“我想上的大学和专业(从事的职业)”PPT,并逐个在班级演讲展示;
3. 与家长联系建立暑期参加画室集训微信群,引导家长去引导和支持孩子到画室画画,利用好大段的暑假时间;
4. 配合任课教师,在上课、课后作业和考查考试等重要的学习环节形成良好的学习态度和习惯,并通过各种不同的奖项来奖励表现优秀、取得明显进步和持之以恒的同学;
5. 让全班同学通过写周记来加强师生交流,并训练书面语言表达,提升语文作文水平;
6. 鼓励同学报考英语PETS考试,并及时征求同学们的意见统一购买了一套真题试卷,在新学期开始后每周利用一个中午给同学们进行考前辅导。小鑫英语水平很差,没有报考PETS,但是仍然买了一套试卷并且每次都来参加辅导。

经过近一年,横跨三个学期的努力,小鑫现在已经成了班级的本科苗子,每个寒暑假都参加画室的学习,整个班级也呈现出一种爱学习争上游的良好气象,成为年级的明星班级,学校的十佳班级,区级先进班集体。

(三) 基于整合视角,形成正向互动循环

1. 良性沟通,正向示范

良性沟通是指用真诚、共情和共情的态度设身处地与他人沟通,让对方感受到善意,并在沟通中能够看到对方展现出来的优势和强项,并给予积极的回应。

小伟是一位六年级的学生,上课不专心听讲,常做小动作,注意力不集中;课堂作业、家庭作业拖拉,经常不能按时完成,且作业质量差,错误较多;成绩差,各门功课测试都不及格。性格倔强、固执。与人相处办事,不计后果,缺乏自制力,责任感淡薄处事情绪化,易冲动。遇事不冷静,特别受不了别人说它,哪怕是一点点小小的冤枉。

经过一段时间的观察和了解,班主任周老师发现小伟的父母一向都是用打骂的方式,包括他爸爸对待他妈妈也是如此,使他养成了固执、偏激、倔强的性格,办事不爱动脑,我行我素,做了错事,不接受批评,不让人家说,表现出较强的虚荣心和反抗心理。

粗暴的家庭教育,加上学习成绩不好,又缺乏认真、刻苦的学习精神,慢慢就产生了自卑心理,开始自暴自弃。

周老师针对小伟的个性特点,耐心指导,认真帮助他分析错误原因,让他自己找出错误所在。同时,用爱心去关怀爱护和严格要求,让它感受到老师对他的关爱。以强项淡化弱项,发现他值日生工作认真,就给予鼓励;引导他感受同学们对他的友爱,尊重小伟,保护他的自尊心。

周老师还和孩子的父母常常沟通,让家长能够改变对小伟的教育方式;还与其他任课教师沟通,打好招呼,让老师们了解这个孩子,给予更多的耐心和包容。

经过一学期的努力,小伟对老师信任了,对生活恢复了信心,情绪更为稳定,冲动事件逐渐减少,值日主动、热心肯干,犯了错误能认识到错误在哪儿,学习方面也有了很大进步。

案例中的班主任周老师、其他任课教师,包括部分同学都给小伟做了良好的示范,而家长也在周老师的影响下改变了粗暴的教育方式,和夫妻相处模式,这个也给小伟做了良好的示范,通过观察学习,假以时日,学习情况就有了明显的改善。

2. 家校合作,整合育人环境

小晨是一位大专生,高中时期因为抑郁症休学,有自伤自杀行为。高中毕业后在一所开放大学跟读,第一节大学生心理健康课,小晨就在课后联系了心理老师,开始做心理辅导,他对心理老师的依从性比较好,听从了老师的建议去心理专科医院治疗,开始了一边心理治疗一边心理辅导的努力,每周一次的心理咨询,让小晨的负面情绪能够及时得到宣泄,内心的压力得到及时缓解。

在征得小晨同意后,老师与父母也取得了联系,开始从各个方面改变小晨的成长环境,小晨的父母非常配合,积极按照老师建议的亲子沟通方法进行沟通,改变了以前一不高兴就打孩子、打击孩子的模式,这让小晨更加增添了信心,他开始愿意跟父母交流,自伤行为明显减少,父母也受到很大的鼓舞,对孩子的信心也提升了,表示更愿意配合学校和老师教育孩子。

在期中考试中考中,原本学习能力就不错的小晨一举获得了全班第一的好成绩。妈妈一改以前的言而无信,按照约定奖励了小晨500元,这让小晨也感到意外,慢慢对家长也有了信心。他把健身活动安排进日常生活,开始减肥,剪掉了长发,开始注重自身形象。

心理老师与小晨的父母联系,与学校行政管理部门联系,帮助其确定了参加成人高考的日期,并且为小晨的暑期生活制定了个性化的方案,让小晨能够有独立生活的空间,并能够形成规律的生活,小晨一个暑假又恢复了不少,开学后上学状态进一步提升。

3. 专业支持,持续心理赋能

利用个别心理辅导(个体心理咨询)和团体心理辅导,可以有效地帮助学生和学生团体改变厌学的心理和行为,用专业支持给学生提供持续的心理赋,帮助孩子摆脱厌学,更好地适应学校生活。

(1) 个别心理辅导

小琪是一名刚刚上九年级的女生,当地人。

来访原因:

感到压力比较大,学业有压力,人际交往也有压力。

主要问题是:在学校主课成绩不太好,是后进生。班主任让同学不要和自己玩,感觉自己被孤立。英语老师在班级同学面前拿自己举例,同学都对自己侧目或者哄笑。自己曾经被要好的闺蜜出卖,把自己告诉她的秘密向老师告发。

自述家庭关系、人际关系及个人重要的成长经历:

父母在其1周岁的时候离异,自己从小是爷爷奶奶带大的。爸爸在其6、7岁的时候再婚,生了妹妹,过了两年又离婚,那个继母对自己不好。现在父亲又找了一个继母,她会挑拨自己和爸爸的关系,自己开始厌恶爸爸。生母这两年和自己关系比较好,这次咨询是妈妈帮助安排的。

在学校里和同学关系一般,自己喜欢打篮球,和男生玩得还比较好。女生那里有一两个还算好的,但是自从被告发以后,自己和她们就变成不太真心的朋友了。

和老师的关系紧张,感觉老师针对自己,冤枉自己。老师认为小琪和隔壁班的男生要好,竟然把她的课桌搬到隔壁,让她转班。还叫家长到学校办公室,连同班主任的同事也说自己不好,班主任还把书扔到自己身上。英语老师也认为自己很坏,这个学期以来经常拿自己举例,不尊重自己。

家里面自从父母离婚,妈妈就很少联系,爸爸则在外面住了6、7年,很少回家。第一位继母对自己冷淡,会嫌弃自己,自己感到很寒心。现在的继母自己不喜欢她,因为她会挑拨自己和父亲的关系。爸爸现在对小琪说,和继母相比,宁愿选择跟继母在一起,因为女儿早晚会嫁人,自己感到很生气,对爸爸也开始讨厌了。

个人的情绪、个性特征、兴趣爱好、自我认识评价及常用的应对方式:

情绪总体平稳,个性比较开朗,爱好运动,篮球打得很好,个子1米72,匀称健康,认为自己是一个别人对自己好就一定也会对别人好的人。会发脾气,有时候心情不好会喝酒。

自尊心强,对家庭的温暖感受比较少,非常希望得到关爱。认为自己是一个别人对自己好,自己也会一定对别人好的人。

语言简练,和咨询师互动很好,提到了很多自己遭遇的不公平事件,以及造成的情绪影响。应对方式是压抑、愤怒、逃避和自伤。

评估结果:

爷爷奶奶非常关心,但是因为亲生父母不在身边,母亲很早离家,父亲在外不太在家,三段婚姻,让来访处在一种不稳定的缺乏安全感和家庭温馨的环境中。学校里由于个性突出,成绩在下游,得到的认同也比较少,班主任和任课教师那里也有许多心理创伤体验。之前的问题行为,比如和老师吵架,和爸爸吵架,与男生交往,到酒吧喝酒等等其实都是长期心理压抑,不被尊重,不被关怀而产生的影响。

辅导目标:

让小琪能够倾诉自己的压力,说出自己经历的伤害,和自己的情绪感受,有机会宣泄,感到被理解和支持。同时也觉察到父母的原生家庭对自己的影响,特别是父亲的三段婚姻对自己造成的影响,看到家长能力局限,同时能够看到自己的价值,建立起信心,以及面对目前困境的勇气。

辅导方案:

首次访谈以了解信息、建立关系为主要目标。通过倾听,来访者有了充分表达和宣泄情绪的机会,感受到被理解被支持。同时通过解释,让来访者看到自己原生家庭的不稳定带给自己的影响,以及父亲力量的缺乏,理解父亲的能力不足。

运用焦点技术帮助来访者看到自己身上的资源和力量:个子高,体育好,勇敢,坚持,自尊,宽容,有爱的能力,爱学习,有目标。有爱自己的爷爷奶奶,对自己关心的亲生母亲,家境也还不错等等,从而坚定信心,看到困难是暂时的,能够寻找正向的解决途径或者改善方法。

效果分析:

与辅导老师能够很好地沟通,彼此比较信任,小琪得到了很多的理解和支持,长期压抑和不被理解的负面情绪得到了宣泄,情绪有了缓解。看到了许多自己的资源和力量,获得很多支持。

后期与其家长联系,得知孩子已经改变了泡吧等叛逆行为,开始正常上学,并考了体育特长生。

(2) 团体心理辅导

团体心理辅导是以团体为对象的心理辅导,学校内多为心理辅导活动课,以班级团体活动为载体,以班级全体学生为富奥对象,以发展和预防为

主要功能的心理健康教育形式。^①下面就是一个心理健康团体辅导活动的设计方案。

合作与竞争

——心理健康团体辅导活动

时间: 2024. 12. 27第3节 班级: 艺术233班 课程: 心理健康 教师: 邵雪芬

一、活动背景

当今世界是一个充满合作和竞争的世界, 在国家层面我们既注重发展“人类命运共同体”, 又注重自身的“国际竞争力”。联合国教科文组织强烈呼吁新生一代人要学会合作, 学会与他人共同生活。

浙江正努力建设共同富裕示范区, 这本身就蕴含着合作和竞争的一个宏伟目标。作为亚运城市, 杭州在举办亚运会时更是与多个地市一道成为亚运场馆所在地, 口号“心心相融, @未来”, 充分体现了中国融入世界舞台、在国际间积极参与竞争的态度, 是合作与竞争的完美结合。

团队合作能力和终身竞争力是学生重要的社会性品质, 培养学生形成良好合作精神、具备合作能力; 产生竞争意识, 正确参与竞争是心理健康教育的重要目标, 理解在竞争中合作、在合作中竞争的重要意义, 形成合作精神和竞争意识及其相应的能力是学生重要的心理品质。

本次心理健康团体辅导活动将两者结合, 形成“合作与竞争”这一主题, 帮助学生更好地面对竞争压力, 寻求与他人合作, 运用团队智慧和力量, 战胜困难和挑战, 取得双赢的结果, 极具现实意义。

进入高二第一学期, 班级同学们已经比较熟悉, 为了更好地提升合作精神和竞争意识及其相应的能力, 设计这堂心理健康课。

二、活动理念

心理健康团体辅导注重学生的参与, 通过开展活动让学生在团体动力的影响下产生体验, 获得提升, 形成积极良好的心理素养。

本课按照心理团体辅导的基本架构, 即热身—转换—工作—结束四个阶段进行。从现实生活导入, 结合头脑风暴、团队游戏, 动手动脑, 充分运用各种感官, 把合作和竞争融于各个环节的活动中, 充分体现心理团辅以学生为主体, “参与活动、形成体验、收获成长”的设计原则。

三、活动目标

1. 体验团队合作的重要性以及团队合作的要素: 目标、领导者、规范等;
2. 通过团队游戏真实体验组内合作组间竞争, 形成真实深刻的内在体验;
3. 在活动中形成合作精神和竞争意识及其相应的能力;

4. 通过语言分享形成人际正向互动, 生生之间加深了解、增进感情, 形成良好的课堂心理氛围, 在专注倾听、真诚表达中获得心理成长。

四、活动准备

1. 旧报纸、透明胶带、剪刀;
2. 根据人数分组、布置好座位, 留出足够空间进行活动;
3. 希沃课件。

五、活动过程

详见下表。

学生们在这样的团体辅导活动中不仅非常乐于参与课堂, 而且从中获得了很多的体验和成长。下面是这堂课的课堂实录截图, 从中可以感受到学生良好的课堂状态。见图5。

学生不仅获得了良好的课堂体验, 还把课堂上习得的团队沟通和合作带到了日常生活之中, 延伸到了课堂之外, 有利于形成健康的人格。

【参考文献】

- [1] 任文静, 牛军, 仇雅琳. 高职院校学生厌学现象的调查与分析[J]. 现代职业教育, 2020(12), 114.
- [2] 神木市实验中学, 神木市实验中学首学期学生身心健康评估报告[EB/OL]. <http://www.sxsm.com.cn/dlt>. 大柳塔试验区, 陕西, 2025-01-13.
- [3] (德) 阿里斯特·冯·施利佩, 约亨·施魏策 著, 史靖宇, 赵旭东, 盛晓春 译. 系统治疗与咨询教科书: 基础理论[M]. 北京: 商务印书馆, 2018. 03, 131.
- [4] (德) 安德雷亚斯·弗里斯泽尔, 瑞纳·史汶 著, 吕文瑞, 任洁, 王素华, 胡斌 译. 系统式心理治疗工作手册[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2020. 04, 9-10.
- [5] 刘黔敏. 学前儿童社会教育活动指导[M]. 北京: 国家开放大学出版社, 2022. 01, 91-100.
- [6] (美) 安妮·布洛克, 希瑟·亨得利 著, 张捷 译, 黄臻 审校. 成长型思维训练: 12个月改变学生思维模式指导手册[M]. 上海: 上海社会科学院出版社, 2018. 06, 8.
- [7] 依庆. 职高学生厌学心理的原因及对策分析[J], 好家长, 2020(03), 73.
- [8] (美) 辛西娅·富兰克林, (美) 卡尔文·L·斯特里特, (美) 琳达·韦布 萨曼莎·古兹 著, 骆宏, 谢琳, 吴流铭 译. 厌学学生焦点解决短期治疗——预防辍学及助力学生成功之道[M], 北京: 世界图书出版社, 2021. 01, 120-122.
- [9] (美) 简·尼尔森. 正面管教[M]. 北京: 北京联合出版社, 2016. 07, 12-22.
- [10] 钟志农. 心理辅导活动课操作实务[M]. 宁波: 宁波出版社, 2007. 07, 8.

(责任编辑: 洪琪珥)

^① 钟志农. 心理辅导活动课操作实务[M]. 宁波出版社, 2007. 07, 8.

环节	教师活动	学生活动	设计理念
（一） 热身阶段	1. 谈竞争与合作的普遍性； 2. 组织全班进行游戏“你抓我逃”。	全班进行游戏“你抓我逃”。	带动学生参与活动，集中注意力，营造良好的心理氛围，引入本次活动的主题“竞争”。
（二） 转换阶段	1. 组织全班进行游戏“桃花朵朵开”，指导游戏规则； 2. 邀请获胜者分享成功体验。	1. 全班进行游戏“桃花朵朵开”； 2. 获胜者分享游戏体验。	初步体验合作与竞争，引出本次团体辅导活动的主题“竞争与合作”，催化团体动力，为工作阶段奠定基础。
（三） 工作阶段	1. 组织全班分4组进行游戏“无敌风火轮”； 2. 邀请各组分享游戏体验。	1. 分4组进行游戏“无敌风火轮”； 2. 各组分享游戏体验。	以学生为主体，激发参与热情，活跃课堂气氛。通过活动体验团队合作与互相竞争的乐趣，提升合作精神和竞争意识及其相应的能力。
（四） 结束阶段	1. 请同学们谈谈活动后对“合作与竞争”新的理解，以及本次团辅活动的体验和感受。 2. 简要总结本次活动，强调竞争与合作共赢。 3. 课后延伸：在课外继续践行合作与竞争。	1. 谈活动后产生的新的理解、体验和感受； 2. 产生在课后进一步践行“合作与竞争”的愿望。	结束主题探索，留下深刻记忆，将课堂活动体验和实际生活结合，提升合作精神和竞争意识及其相应的能力。



图5 注重参与和体验的心理辅导活动课

构建罪犯内心和解机制的关键性改造探索 ——以实施罪犯内省矫正项目为例

李建淼

（浙江省第二监狱 浙江临平 311100）

【摘要】 监狱工作从“关得住、不跑人”向“改造好、不再犯”、从“输出合格公民”向“培养对社会有益公民”的全面提升，需要强化实施基础性改造、关键性改造、增益性改造，尤其是通过内省矫正来促使罪犯内心和解，罪犯向内求和解则向外的诉求大大减少了，与人、环境和社会的矛盾就对立不起来，从源头上减少和避免矛盾诉求的产生和积聚。结合监狱从2018年开始对罪犯个体内省矫正，到2023年试点集体内省矫正的探索过程，规范了内省矫正的操作流程和实践标准，提出改进罪犯内省矫正的若干思考。

【关键词】 内省矫正 内心和解 矛盾诉求化解 关键性改造

教育改造是监狱的本质职能和首要追求，是监狱的主业。监狱工作从“关得住、不跑人”向“改造好、不再犯”、从“输出合格公民”向“修复社会关系，培养对社会有益公民”的全面提升，需要深化监狱强改造助矛盾促重生的预防性法治体系建设，重塑罪犯改造工作机制，强化实施基础性改造、关键性改造、增益性改造，尤其是通过内省矫正来促使罪犯内心和解，罪犯向内求和解则向外的诉求大大减少了，与人、环境和社会的矛盾就对立不起来，能从源头上有效减少和避免矛盾诉求的产生和积聚，把内心的和解作为罪犯矛盾诉求化解的重要基础来加强，切实提升关键性改造的实效。

一、内省矫正是罪犯矛盾诉求化解的重要基础

（一）内省矫正可以促使罪犯内心和解

1. 促进自我反省。内省即内观，就是“省察自己的内心”，即引导人们观察自我内心、凝视内心、自我观照、自我启发、自我洞察。内省矫正引导罪犯深入反思自己与他人的关系。通过回忆过去与他人的互动经历，罪犯会更加清楚地看到自己的行为模式和思维方式。这种自我反省有助于罪犯认识到自己的优点和不足，从而更好地接纳自己。

2. 培养感恩之心。在回忆的过程中，罪犯会发现亲人为他所做的许多事情，可能是不断鼓励的言语、温暖的举动或者长期的默默付出。这会激发罪犯的感恩之心，让罪犯更加珍惜关心他的人，减少抱怨和不满，内心也会变得更加平和。

3. 增强同理心。当罪犯回忆自己对他人的行为时，会促使他站在对方的角度去思考问题，体会对方的感受。这有助于增强罪犯的同理心，使罪犯在与他人相处时更加理解和包容，减少冲突和矛盾，促进内心的和解。

4. 释放负面情绪。内省过程中，罪犯可能会面对一些曾被压抑的情绪，如愧疚、愤怒、悲伤

等。通过正视这些情绪并进行合理的处理，罪犯可以将这些负面情绪释放出来，减轻内心的负担，为内心的和解创造条件。

5. 促进个人成长。内省矫正促使罪犯不断地自我探索 and 心灵成长。罪犯会在内省矫正中学会更好地处理人际关系、管理情绪、解决问题等，从而提升自己的心理素质和应对能力，使内心更加和谐稳定。

（二）罪犯内心和解可以减少矛盾诉求

1. 可以减少不合理诉求。一个内心未和解的罪犯会对自己有过高的期望或过度的自我批判。如对自己有过高的期望，就会不断地向外索取资源来实现这些不切实际的目标。当他内心和解后，能够客观地认识自己，接受自己的不足，明白自己的能力边界。罪犯就不会盲目地对外提出过高的诉求，因为清楚地知道这些东西超出了自己的实际需要或能力范围。

2. 可以降低矛盾发生可能。内心不和谐、纠结的罪犯容易被焦虑、愤怒、嫉妒等负面情绪左右，这就会与他人的互动中不经意地爆发出来，引发矛盾冲突。而当内心和解后，情绪更加稳定，能够以平和的心态面对改造生活中的各种挑战和不如意。在与他人交往中，更有耐心去倾听和理解对方的观点，不会因为一点小事就大发雷霆或产生争执。

3. 改向外求的方式为向内求。内心未和解的罪犯往往将自己的问题和困境归咎于外部环境或他人。但当内心和解后，会更加理性地看待外部世界，认识到很多问题的根源其实在于自己的心态和认知方式，从而不再一味地向外求，而是向内求，从自身出发调整自己的心态和行为，减少与外界的矛盾冲突。

二、对重点罪犯实施个体内省矫正的主要做法

2018年1月，监狱组织部分民警前往苏州大学体验学习集中“七日内观”疗法。当年3月，

监狱集中 15 名罪犯第一期“内观训练”，在临时教学楼五楼开辟的内观训练室开展。4 月，又开展第二期罪犯“内观训练”，随后陆续开展了五期，累计达到 87 人。2019 年，以老教学楼大礼堂为内观基地，采用隔断形式开展了三期“内观”疗法，涉及罪犯近 200 人次，参与面接民警 20 余人次。2023 年，疫情解封后，新教学楼新设 13 个配套设施齐全的内观室，97 名罪犯在新内观室完成内观。7 月中旬，监狱邀请全省单位参加“一日内观疗法”现场观摩交流活动。11 月上旬，省监狱管理局教育改造处主办、监狱承办全省罪犯“内省矫正”现场会。

个体内省矫正就是以罪犯个体为单位，通过回忆与内观产生愧疚感和罪恶感，重新体认生活中的爱，从而建立自己与家庭、他人的连带感和责任感等，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。其最主要的原理在于改变人的感情世界，找回缺失的关系感、责任感、回报感、耻辱感、荣誉感、幸福感以及其他缺失的感觉，提高个人的自控能力。主要做法如下：

（一）前期准备

1. 召开准备会议

参与人员：内省督导师、内省矫正师、后勤人员和现场管理民警参加。

会议内容：分组分工，布置任务，宣布纪律要求和注意事项。

2. 主要任务

内省矫正师开展入组访谈，筛选确定内省者进行 SCL-90 前测、HTP 前测、生命线访谈和绘制家族图谱等。

后勤人员做好内省场地布置，准备纸笔、茶水、纸巾、饮食和药品等物品。

管理民警落实点名、观察和现场管理等相关要求。

（二）实施要点

1. 一日内省

7:00—7:30，内省者整理内务，做操，做内省前准备；内省矫正师自我清空。

7:30—8:30，内省者绘画“深夜的大海”；内省矫正师第一次面接。

8:30—10:00，内省者内省 0 岁至 8 岁期间与母亲的“内省三问”并记录；内省矫正师第二次面接。

10:00—11:30，内省者内省 8 岁至 18 岁期间与母亲的“内省三问”并记录；内省矫正师第三次面接。

11:30—12:00，午餐。

12:00—13:00，休息。

13:00—14:30，内省者内省 8 岁至 18 岁期间与母亲的“内省三问”并记录；内省矫正师第四次面接。

14:30—16:00，内省者内省 18 岁至服刑前与母亲的“内省三问”并记录；内省矫正师第五次面接。

2. 三日内省

第一天，与一日内省实施步骤一致。

第二天、第三天变动部分（1）7:30—8:30，内省者回顾昨天内省感受、睡眠和梦等情况并记录。（2）内省者选择另外一个他生命中重要人物为内省对象。

3. 五日内省

第一天至第三天，与三日内省实施步骤一致。

第四天，变动部分：14:30—16:00，内省项目调整为“计算成本”或“身体内省”。

第五天，变动部分：14:30—16:00，内省项目调整为“临终遗言”。

（三）规范测评

1. 召开内省座谈会

参加人员：内省督导师、内省矫正师和内省者参加。

座谈内容：内省者分享内省感受，内省矫正师反馈，内省督导师现场督导、布置作业。

2. 内省后测试

内省者完成 SCL-90 后测、HTP 后测，体验小结。

内省治疗师整理面接内容，安排重点个案心理咨询；内省督导师做内省总结。

三、对罪犯实施集体内省矫正的实践探索

集体内省矫正就是除杀亲、严重精神病等罪犯外，各分监区以小组为单位进行每周一次的集体内省矫正，使罪犯产生健康的内疚感，觉察非理性认知，进而转化为建设性行为，改变错误思维和革除恶性陋习，实现改造质效提升的目的。因监狱安全监管和改造对象的特殊性，罪犯内省结合人本主义学习理论、人际关系心理学、认知行为疗法，在不改变个体内观原理的基础上创新，形成一整套罪犯集体内省的操作模式。

（一）实施条件

1. 前期排摸清楚罪犯中有否杀亲、严重抑郁症等特殊情况。

2. 监狱对每个分监区心理矫治民警进行内省专题培训。

3. 对各分监区小组长、情绪观察员和心理互助员“两员”进行集中培训，明确职责和任务。

4. 各罪犯参加内省矫正的专题讲座，让每名罪犯明白集体内省矫正的意义及其内在原理。

（二）主要做法

1. 从重点个体罪犯的内省向全体罪犯的集中内省转变。由于内省矫正针对的是重点罪犯，故其影响的罪犯个体数量极其有限，为此监狱在与苏州大学七年多的实践中探索形成适合全监罪犯的集体内省矫正模式。2023 年 1 月 701（新犯）分监区试点集体内省，4 月扩至整个七监区，经监

狱综合评估效果良好；6月再选择六监区为试点的出工劳动监区，当年12月监狱再次评估效果良好，于2024年1月推广全监罪犯每周一次45分钟（19:00-19:45）的集体内省。

2. 从民警咨询师面接的方式向适合监管实际的观察方式转变。内省开始前，广播语音引导罪犯先做7分钟的正念呼吸来“入定”。每次选择一个最亲的人作为回忆对象，回忆获得（亲人为你做的）—回报（你为亲人做的）—添麻烦（你给亲人增添的麻烦），使罪犯产生对“被给予”的觉察，清楚“付出远少于回报”，从而让自己对“添麻烦”进行正视，提升与亲友和社会“连带感”的体悟。内省结束后，把每次回忆的情况写在《内省记录单》上交值班民警。

3. 从区域化的管控向静默观心式的管理转变。每次内省时，民警加强监控督查，各小组罪犯心理互助员仔细观察、做好记录，一有情况立即报告民警。内省中发现有哭泣以及记录单中有情况的，分监区民警当晚必须进行一对一谈话。监狱

评矫中心及时跟进罪犯心理咨询和干预工作。

四、对罪犯实施内省矫正项目取得的初步成效

（一）个体内省

1. 有效提升罪犯认知。通过三个问题的提出，引导罪犯对特定阶段情感经历的重新体验，能够改变求助者自我中心的认知模式，帮助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。从每次内省者座谈反馈的情况来看，内省罪犯中98%以上都认为感触深，有收获。其中85%的罪犯眼含泪水，甚至30%以上的罪犯在内省矫正师的面下失声哭泣，切身感到对不起深爱他们的亲人，表示要好好报答自己的亲人，也表示今后一定积极改造。

2. 促进罪犯心理健康。对新犯分监区某批三日内省者（n=12）完成SCL-90前后测统计分析结果详见下表：

SCL-90	训练前(x±s)	训练后(x±s)	差值(d±Sd)	t 值	P 值
躯体	2.173±0.584	2.157±0.623	0.016±0.011	0.400	0.697
强迫	2.712±0.688	2.536±0.800	0.176±0.124	1.696	0.118
人际	2.317±0.451	2.159±0.441	0.158±0.112	3.845	0.003
抑郁	2.024±0.482	1.930±0.441	0.094±0.066	2.399	0.035
焦虑	2.083±0.660	1.962±0.679	0.121±0.086	4.228	0.001
敌对	1.987±0.787	1.913±0.772	0.074±0.052	2.599	0.025
恐怖	2.758±0.485	2.711±0.477	0.047±0.033	0.870	0.403
偏执	2.314±0.576	2.485±0.494	-0.171±0.121	-1.277	0.228
精神	2.742±0.582	2.697±0.538	0.045±0.032	1.547	0.150
其他	2.798±0.532	2.693±0.605	0.105±0.074	1.112	0.290

通过90项临床症状量表（SCL-90）量表测试，并进行前后测量的结果对比，发现抑郁、敌对两个因子（P<0.05）前后侧具有明显差异；焦虑、人际关系两个

因子（P<0.01）前后侧有极其显著差异。

对照组（n=12）前后资料对比及统计分析结果详见下表：

SCL-90	前(x±s)	后(x±s)	差值(d±Sd)	t 值	P 值
躯体	2.550±0.581	2.411±0.543	0.139±0.098	1.251	0.237
强迫	2.742±0.582	2.729±0.592	0.013±0.009	0.096	0.925
人际	2.314±0.576	2.384±0.432	-0.07±0.049	-0.953	0.361
抑郁	2.712±0.688	2.720±0.654	-0.008±0.006	-0.249	0.808
焦虑	2.758±0.485	2.701±0.450	0.049±0.035	1.873	0.088
敌对	2.083±0.660	2.076±0.668	0.007±0.005	0.290	0.777
恐怖	2.024±0.482	2.028±0.469	-0.004±0.003	-0.167	0.870
偏执	1.987±0.787	2.032±0.699	-0.045±0.032	-0.573	0.578
精神	2.317±0.451	2.333±0.666	-0.016±0.011	-0.084	0.934
其他	2.798±0.532	2.786±0.462	0.012±0.008	0.173	0.866

在三日里对照组未进行任何心理干预措施,在学习监规、队列训练等入监教育要求与实验组一样。对照组的前后测量的结果对比,发现各项因子均未出现统计学意义上的变化。因此运用测量工具进行纵向比较后得出:内省实验组的焦虑情绪和人际关系水平的改善极其显著,抑郁和敌对状态的矫治效果也很明显,适应监所环境的能力增强,应对压力的水平提高,心理健康状况改善。

3. 减少罪犯违规概率。经过1~3年跟踪,接受个体1日以上内省的罪犯1年后回顾过去时,直言对自己的改造有“醍醐灌顶”之感受;3年后坦言当时内省的感受仍记忆犹新,对自己人生之路产生较大的影响。监狱经统计,接受内管的罪犯中累计仅有4名罪犯后来发生过打架等违法事件,一般违规违纪率仅为全监平均数的8.3%。

(二) 集体内省

1. 促进人格的成长。罪犯在集体内省过程中将过去罪犯“自性”与“自我”的冲突即难以忍受的痛苦,以否认或潜抑等防御机制的形式压抑在内心深处,通过内省使潜意识不愿揭开的“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”冲突整合与超越提供机会。

2. 显化自杀的倾向。集体内省通过创设特殊显影场域能筛查潜在的自杀风险。罪犯抑郁症状未显现之前是很难被筛查的,通过内省“观心显影”使罪犯深藏潜意识下的“暗疮”显像化,罪犯以产生懊悔、自责情绪,伴有哭泣等躯体化形式表现出来,心理问题在特定场景中警示使民警获得提前介入干预的先机。

五、对今后规范实施内省矫正项目的若干思考

(一) 个体内省

1. 严格个体内省的规范程序。尊重内省者,倾听为主,积极关注,适当鼓励。挖掘他人对内省者充分关爱的言语,激发内省者的内心正能量。当天首次面接,注意询问睡眠和身体状态。每一次面接后都要做记录,避免遗忘。后勤保障科负责内审前的准备,屏风、监控、各类所需物品的补齐,早午晚三餐、茶水、纸笔和备用药品等。

2. 开展个体内省的重点人员。一是高戒备罪犯内省。被高戒备矫治类罪犯,在解除高戒备管理前,需参加三日以上内省矫正,矫正效果可作为解除该犯高戒备管理的参考依据。二是新入监罪犯内省。新入监罪犯在入监教育期间,需全员参加“一日内省”矫治,矫正效果可作为危险性评估结论的参考依据。

(二) 集体内省

1. 罪犯须做到“观心止语”。罪犯集体内省全过程中严格做到“观心、止语”,不得有任何打扰,或做无关行为。回忆的对象须明确,三个问题须聚焦,设定的阶段须明晰。

2. 严格罪犯内省情况考核。分监区对每个小组的内省情况考核,评矫中心现场监控、回放,对每次闭眼观心、内省记录情况进行考核排名,对有走动,内省不认真的分监区进行通报。

参考文献:

- [1] 周勇. 内省矫正的理论基础与实践价值[J]. 犯罪与改造研究, 2018(8): 2-4
- [2] 周勇. 内省矫正: 一种攻心治本教育改造罪犯的新方法[J]. 中国司法, 2018(4): 65-68
- [3] 张韧, 周勇. 内观对罪犯的改造研究[J]. 犯罪与改造研究, 2017, 36(8): 7-11.
- [4] 李卫平、谭艳梅. “内观”矫治罪犯的工作实践与效果[J]. 犯罪与改造研究. 2017(5)
- [5] 张莹波, 陈俊, 王祖承. 内观疗法的应用与发展[J]. 临床精神医学杂志, 2010, 20(1): 61-63.
- [6] 毛富强. 内观认知疗法理论与操作[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2016, 25(7): 650-656.
- [7] 秦金梅, 占归来, 李君, 等. 内观治疗对精神分裂症疗效的Meta分析[J]. 心理月刊, 2020, 15(17): 1-5, 10.
- [8] 王传鹏. 内观疗法对青少年抑郁患者亲子关系及厌学情绪的临床疗效[J]. 心理月刊, 2021, 16(23): 21-23.
- [9] 马巧英, 荆晓丽. 内观认知疗法在广泛性焦虑患者护理中的应用效果[J]. 河南医学研究, 2021, 30(22): 4204-4206.
- [10] 史景轩, 柳明浩, 郇晓宁, 等. 团体内观对社区服刑人员心理及行为的干预研究[J]. 犯罪与改造研究, 2021, 36(2): 66-71.
- [11] 赵辉, 周勇, 张卓, 等. 内观疗法对服刑人员领悟社会支持和幸福感的促进作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2019, 27(11): 1631-1634.
- [12] 黄辛隐, 沙小晃, 段越, 等. 基于内观疗法的毒品成瘾人员的依恋关系研究[J]. 苏州大学学报(教育科学版), 2016, 4(3): 96-106.
- [13] 陈月江, 王志强, 董昆仑. 内观疗法治疗病理性赌博患者的临床效果[J]. 中国当代医药, 2019, 26(19): 66-69, 74.
- [14] 李淑华, 赵艳红. 青少年网络成瘾内观治疗的疗效研究[J]. 中国神经精神疾病杂志, 2010, 36(10): 580, 584, 589.
- [15] 詹来英, 李荣琴. 网络认知疗法对网瘾患者心理康复的作用[J]. 护理学杂志, 2009, 24(15): 77-79.

(责任编辑: 史金芳)

团辅式八周积极心理学项目——对再犯风险罪犯的影响

史金芳

（浙江省长湖监狱 湖州 31300 21132259@qq.com）

【摘要】为探讨团辅式八周积极心理学项目对再犯风险罪犯的影响，将94名再犯风险罪犯随机分配为干预组和对照组罪犯，干预组参与八周积极心理学课程，对照组常规管理。采用症状自评量表（SCL-90）、中国罪犯心理评估个性分测验（COPA-PI）和自制“八周积极心理学团辅活动问卷”（参与浙江、上海两地目前正在使用的罪犯再犯风险评估量表编制）进行前后测评估。结果发现干预组罪犯SCL-90结果后测较前测偏执、抑郁、焦虑、敌对、强迫、人际关系敏感、其他因子分显著下降，干预组罪犯COPA-PI结果后测较前测聪敏维度显著提高，波动、暴力倾向、冲动、焦虑、变态心理、犯罪思维、戒备维度显著下降，干预组再犯风险评估问卷显示再犯风险降低。因此，团辅式八周积极心理学项目能提高再犯风险罪犯心理健康水平，促进个性特征的积极转变，降低再犯风险，具备可推广性。

【关键词】罪犯；积极心理学；心理健康；COPA-PI；再犯风险

1. 引言

监狱环境易导致罪犯产生习得性无助与消极认知模式，再犯高风险群体尤甚。积极心理学突破传统病理导向，通过培养品格优势和积极情绪促进心理康复^[1]。积极心理学PERMA理论模型认为全面的幸福一定是人在P（积极的情绪）、E（投入）、R（人际关系）、M（意义）、A（成就）这五个维度上的充分的发挥、蓬勃发展、充分的体验和展示^[2]。国内研究表明，罪犯的心理健康状况不容乐观^[3]，优势取向干预可改善服刑人员自我概念^[4]，但系统化积极心理学项目在罪犯矫治中的应用仍属空白。

团辅式八周积极心理学项目是在司法部预防犯罪研究所指导下研发的危险罪犯团辅式系统矫治项目，与“团辅式八周正念练习矫正项目”（针对自杀风险罪犯）^[5]和“团辅式八周认识领悟成长项目”（针对暴力风险罪犯）^[6]属于同一系列。本项目以积极心理学理论为核心框架，结合正念、意向及内观等技术，围绕“积极回忆、觉察优势、更好的自己、开放和闭合记忆、最大化与满足、希望与乐观、积极关系、人生意义与目标”八个主题展开，适用于再犯高风险及“摆烂躺平”类罪犯。其目标在于培养罪犯的品格优势、促进人格完善并提升心理健康水平。

2. 对象与方法

2.1 研究对象

浙江省某监狱再犯风险评估≥中高危及行为退缩的“摆烂躺平”类罪犯94名，干预组47名，对照组47名。

2.2 一般情况

2.2.1 性别：均为男性，均为有期徒刑。

2.2.2 刑期：干预组服刑年限为 5.21 ± 3.06 ，对照组服刑年限为 4.96 ± 3.66 。两组无统计学差异。

2.2.3 年龄：干预组罪犯年龄22~53岁，平均 31.80 ± 7.78 岁；对照组罪犯年龄23~69岁，平均 31.06 ± 8.45 岁。两组无统计学差异。

2.2.4 婚姻：干预组已婚11人，未婚26人，丧偶4人，离婚9人；对照组已婚12人，未婚19人，丧偶5人，离婚14人。

2.2.5 文化：干预组文盲3人，小学13人，初中24人，高中或中专8人，大学2人；对照组文盲3人，小学18人，初中22人，高中或中专6人，大学1人。文化程度折合成受教育年限，干预组为 8.84 ± 3.76 ，对照组为 8.69 ± 3.49 。两组无统计学差异。

表1、团辅式八周积极心理学项目课程安排表

周数主题	必选内容	备选内容	结束内容	日常作业
入组访谈	互相介绍、导入并询问“福流”时刻、项目背景、意愿、期待、契约	查询档案、危评报告单	与管教民警沟通补充资料	填写入组访谈表，并前测
第一周：积极回忆	（1）互相认识，介绍姓名、优（特）点；（2）保密仪式；（3）正念数息；（4）积极回忆、积极介绍	破冰热身	感恩日志	撰写感恩日志
第二周：觉察优势	（1）作业分享；（2）正念数息；（3）品格优势和显著优势；	实践智慧更好的运用优势	掉坑、了解应对模式和创伤源	家长或同犯填写品格优势
第三周：更好的自己	（1）作业分享；（2）正念数息；（3）“更好的自己”目标示例；（4）因为什么优秀品质滥用而坐牢？	实践智能、性心理的个体发展	填写个人计划表	撰写感悟日记

第四周： 开放和闭合 记忆	(1) 作业分享；(2) 正念：三个 篮子；(2) 记忆的开放分享（主 持积极评价）；(3) 正念：三个 篮子变式；(4) 记忆的积极闭合 分享	成员检验写优点 ，并交流；房树 人测试	闭合记忆反思	撰写感恩信与 宽恕信
第五周： 最大化与满 足	(1) 分享上周作业，读两封信； (2) 正念数息（静默）；(3) 你 是最大化者还是满足者（最好还是 够好）？	房树人、生命 线；人格结构理论 和焦虑分型	增加满意度的十种 方法	撰写感悟日记
第六周： 希望与乐观	(1) 作业分享、回忆十种方法和 近周故事；(2) 正念数息；(3) 工作表：打开一扇窗	T小组训练法	表达性写作	表达性写作一 件创伤事件
第七周： 积极关系	(1) 作业分享；(2) 正念伸展； (3) 填写表：积极关系树；(4) 反思积极树引出重要他人填写表： 积极关系树	工作表13.1重要 他人	临终30分钟练习， 辅导情感卷入成员	撰写墓志铭或 理想我；
第八周： 人生意义与 目标	(1) 作业分享；(2) 正念数息； (3) 重建积极介绍；(3) 活着凭 借和积极遗产；(4) 下一步展望 （小步计划或利他）	同犯（小组成员 ）填写或轮流他 评朋辈品格优秀 表	赠别、赠言、回到 初识积极介绍并握 手告别仪式	结束后现场后 测

2.3 干预方法

干预组全程参与团辅式八周积极心理学项目，对照组不参与。干预组由曾系统学习积极心理学课程且通过项目内部师资磨课演练的资深专职心理咨询师担任团辅主持，由社会专职心理咨询师或民警心理辅导员担任助教。项目严格依据团辅式八周积极心理学项目课程表（见表1）实施。干预组共5期，每期开展1次入组谈话和8次团辅活动。每期由10名罪犯和主持、助教共同形成12人的团辅小组，每周依据项目课程表开展一次活动，每次活动为2~2.5小时，所有成员均全程参加了项目。

2.4 研究方法

2.4.1 采用症状自评量表（SCL-90）分别在项目开展前和结束后进行前测、后测，使用SPSS22.0对数据进行统计检验。

2.4.2 采用中国罪犯心理评估个性分测验（COPA-PI）分别在项目开展前和结束后进行前测、后测，使用SPSS22.0对数据进行统计检验。COPA-PI是中国第一个自行研制的、符合中国国情与犯情的、拥有全国常模的、用于初步测查罪犯个性心理特征的专用量表。该量表由中国罪犯心理评估课题组（由司法部监狱管理局、司法部预防犯罪研究所、中央司法警官学院和中国心理学会法制心理专业委员会联合组成）历时十余年（1994年至2006年）研制而成，属于《中国罪犯心理评

估》系列量表之一。COPA-PI（正式版）由2个效度指标（说谎和认真）、12个临床指标（外倾、聪敏、同情、从属、波动、冲动、戒备、自卑、焦虑、暴力倾向、变态心理和犯罪思维）组成，共122道题目^[7]。

2.4.3 结合浙江省监狱管理局、上海市监狱管理局自编的罪犯再犯风险评估量表自制了“八周积极心理学团辅活动问卷”，并在项目开展前后进行了问卷调查。问卷再犯风险评估部分共计18题，依据非常符合、比较符合、不太符合、非常不符合四种结果分别计1、2、3、4分。

3. 结果分析

3.1 SCL-90前后测数据比较

3.1.1 采用独立样本t检验（如果levene检验方差不齐，使用t'检验），比较干预组、对照组罪犯SCL-90前测数据，未及显著性差异。

3.1.2 采用配对t检验进行对照组前、后测组内比较。结果显示，仅强迫因子分后测较前测显著降低（ $p<0.05$ ）。

3.1.2 采用配对t检验进行干预组前、后测组内比较。结果显示，后测较前侧强迫、人际关系敏感因子分显著下降（ $p<0.05$ ），抑郁、焦虑、敌对、其他（睡眠、饮食）因子分极显著下降（ $p<0.01$ ），偏执因子分非常显著下降（ $p<0.001$ ），（见表2）。

表2、两组SCL-90前、后测组内比较结果

	对照组前测 (n=47)	干预组前测 (n=47)	对照组后测 (n=47)	干预组后测 (n=47)	t_1	t_2	t_3
躯体化	1.92±0.85	2.21±0.75	1.85±0.84	2.00±0.98	-1.688	1.366	1.622

强迫	2.11±0.84	2.24±0.70	1.96±0.83	1.99±0.84	-0.866	2.379*	2.324*
人际关系敏感	1.97±0.93	2.13±0.79	1.92±0.80	1.93±0.88	-0.877	0.828	2.120*
抑郁	2.08±0.93	2.36±0.77	1.98±0.93	2.09±0.86	-1.615	1.717	3.303**
焦虑	2.13±1.17	2.40±1.05	2.03±1.10	2.01±0.99	-1.160	1.659	2.817**
敌对	1.99±1.09	2.26±0.94	2.03±1.11	1.85±0.78	-1.281	-0.437	3.410**
恐怖	1.52±0.69	1.58±0.80	1.43±0.63	1.40±0.79	-0.388	1.055	1.805
偏执	2.16±1.27	2.45±1.07	2.06±1.14	1.75±0.91	-1.245	1.300	4.720***
精神病性	1.75±0.82	2.06±0.92	1.72±0.76	1.86±0.90	-1.729	0.431	1.909
其他	2.26±0.96	2.41±0.70	2.18±0.97	2.08±0.80	(-.883)	1.887	3.417**

注：1. $t_i(t_i')$ 对照组与干预组前测数据的 t 检验与 t' 检验，凡使用 t' 检验即说明方差方程的levene检验在0.05水平上拒绝假设； t_2 ：对照组前后测配对 t 检验； t_3 干预组前后测配对 t 检验。2. “*”， $p<0.05$ ；“**”， $p<0.01$ ；“***”， $p<0.001$ 。

3.2 COPA-PI前、后测数据比较

3.2.1采用独立样本t检验（如果levene检验方差不齐，使用 t' 检验），比较干预组、对照组罪犯COPA-PI前测数据，除波动维度上有显著差异，其余11个维度均未及显著性差异。

3.2.2采用配对t检验进行对照组前、后测组内比较。结果显示，各维度均无显著性差异。

3.2.3采用配对 t 检验进行干预组前、后测组内比较。结果显示，后测较前侧在聪敏维度上显著提高，在戒备维度上显著下降（ $p<0.05$ ）；在冲动、焦虑、变态心理、犯罪思维四个维度上极显著下降（ $p<0.01$ ）；在波动、暴力倾向两个维度上非常显著下降（ $p<0.001$ ）（见表3）。

表3、两组COPA-PI前、后测组内比较结果

	对照组前测 (n=47)	干预组前测 (n=47)	对照组后测 (n=47)	干预组后测 (n=47)	$t_i(t_i')$	t_2	t_3
外倾	48.38±13.79	47.98±11.90	48.23±13.78	48.55±12.85	(0.152)	.426	-.645
聪敏	49.74±14.00	49.30±13.13	51.09±13.10	52.38±12.22	0.160	-1.746	-2.390*
同情	39.66±15.17	41.40±14.12	42.19±15.16	44.60±14.80	-0.577	-1.861	-1.759
从属	41.32±14.72	40.40±12.35	41.77±14.96	41.74±13.24	0.326	-1.063	-1.889
波动	42.62±13.23	49.51±12.40	42.17±12.41	43.74±12.27	-2.606*	.953	4.511***
冲动	42.51±13.35	46.40±12.17	42.70±13.06	42.43±12.63	-1.477	-.312	3.070**
戒备	44.98±15.63	48.77±16.34	44.72±14.98	44.34±14.52	-1.148	.330	2.418*
自卑	42.98±12.55	45.02±10.60	43.64±12.43	44.04±11.18	-0.852	-1.357	.962
焦虑	43.04±15.89	47.77±14.53	43.00±15.69	44.15±14.62	-1.504	.237	3.330**
暴力倾向	49.68±15.36	53.96±15.35	49.21±14.38	47.28±13.52	-1.350	.829	4.268***
变态心理	51.32±16.66	56.36±15.86	51.21±16.55	50.00±14.95	-1.503	.198	3.369**
犯罪思维	43.04±18.09	49.04±16.40	43.06±17.67	43.66±16.26	-1.685	-.046	3.451**

注：1. $t_i(t_i')$ 对照组与干预组前测数据的 t 检验与 t' 检验，凡使用 t' 检验即说明方差方程的levene检验在0.05水平上拒绝假设； t_2 ：对照组前后测配对 t 检验； t_3 干预组前后测配对 t 检验。2. “*”， $p<0.05$ ；“**”， $p<0.01$ ；“***”， $p<0.001$ 。

3.3 八周积极心理学团辅活动问卷调查结果
问卷设计再犯风险评估问题得分越高说明再犯风险越低，结果显示18题总分极显著升高，其

中3题显著升高（ $p<0.05$ ），3题极显著升高（ $p<0.01$ ），3非常显著升高（ $p<0.001$ ），8题无显著差异，1题显著降低（ $p<0.05$ ）（见表4）。

表4：八周积极心理学团辅活动问卷

题干	前测 (n=47)	后测 (n=47)	t
1. 我几乎没有正常交往的朋友	2.60±0.77	2.81±0.92	-1.608
2. 我在监区没有朋友	2.68±0.86	3.02±0.85	-2.962**
3. 我并不重视与朋友的关系	2.68±0.96	3.06±0.73	-3.193**

4. 我没有就业计划	2.53±1.12	2.62±1.21	-.551
5. 我不愿就业	2.60±1.06	2.81±1.01	-1.608
6. 我生活自理能力较差	2.57±1.14	3.00±1.02	-4.731***
7. 遇到紧急和困难情况时，我不会向他人求助	2.19±1.15	2.21±0.81	-.148
8. 我对犯罪有借口	2.66±1.13	2.89±1.03	-1.449
9. 我对被害方没有内疚或负罪感	2.91±0.78	2.96±1.14	-.237
10. 我对监管改造的态度较差	2.77±0.84	3.09±0.80	-2.466*
11. 我怨视法院、检察院或公安机关	2.87±1.21	2.47±1.08	2.166*
12. 我极易激惹，行为难以自控，虽有懊悔但容易再犯	2.19±1.15	2.68±1.07	-3.806***
13. 我的人际关系紧张，几乎没有长久的朋友	2.91±0.65	3.17±0.82	-1.663
14. 我在情感爆发时会有暴力行为（自伤或伤害他人）	2.11±1.13	2.23±1.07	-.864
15. 我的工作学习任务难以坚持	2.28±1.10	2.49±1.06	-2.219*
16. 我感觉自己容易记恨	2.51±0.78	2.94±0.79	-3.232**
17. 我感觉自己敏感多疑	2.74±0.44	3.04±0.98	-2.381*
18. 我感觉自己固执己见	2.26±0.74	3.06±0.90	-7.477***
再犯风险评估18个问题总分	46.06±9.70	50.55±10.33	-3.068**

注：1. t 干预组前后测配对 t 检验。2. “*”， $p<0.05$ ；“**”， $p<0.01$ ；“***”， $p<0.001$ 。

4. 讨论

4.1 心理健康水平的改善

4.1.1 干预组、对照组罪犯SCL-90前测数据未及显著性差异，说明两组被试带有同质性，符合随机抽样。

4.1.2 对照组前、后测组内比较显示，强迫因子分后测较前测显著降低。这说明监狱日常改造手段也会提高再犯风险罪犯的心理健康水平。另外在项目开展前后连续两次对其进行SCL-90和COPA-PI测试，可能也引起了监区民警和罪犯本人对心理健康的关注。

4.1.3 干预组前、后测组内比较显示，干预组在强迫、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、偏执、其它等因子分上均有显著下降，这表明项目通过培养积极情绪和品格优势，有效缓解了罪犯的负面心理状态。这一结果与PERMA理论模型的观点一致，即通过提升积极情绪（P）和改善人际关系（R），能够促进个体的整体幸福感^[2]。尤其是干预组在偏执因子分上的非常显著下降（ $p<0.001$ ）提示，项目可能帮助罪犯减少了对他人的不信任感，增强了社会适应性。干预组前后测的大量差异，在一定意义上说明了项目的整体疗效，也符合既往实践和项目研发设置的期待^{[8] [9]}。如第一周积极情绪拓展和感恩练习提升情绪调节能力，可以改善敌对和偏执，第三周的优势激活促使罪犯重构自我认知，可以改善罪犯的抑郁和焦虑，如第5周的房树人、生命线环节能推动家庭关系和个人价值观的觉察，从而缓解焦虑和降低敌对和偏执，如第八周人生意义主题的意义重建，也会直接降低抑郁分值，而贯穿于每周的正念练习能降低其它因子分，缓解饮食和睡眠等。

4.2 个性特征的积极变化

4.2.1 干预组、对照组罪犯COPA-PI前测数据显示干预组波动维度得分显著高于对照组，其余11个维度均未及显著性差异。说明两组被试基本同质。波动反映情绪的稳定性，高分说明情绪容易波动，不稳定，易受周围环境影响。项目干预组和对照组的分配虽然总体遵守随机原则，但也不得不考虑入组访谈时罪犯主观意愿和监区民警意见，因此可能波动维度高分的罪犯更容易入组参加项目。

4.2.2 对照组前、后测组内比较。结果显示，各维度均无显著性差异。这说明了人格相对稳定性，人格主流理论（如大五人格）认为，人格的核心特质（如外向性、神经质）在长期范围内相对稳定，受遗传和早期经历影响较大。

4.2.3 干预组前、后测组内比较显示，后测较前侧在聪敏维度上显著提高，在戒备、冲动、焦虑、变态心理、犯罪思维、波动、暴力倾向两个维度上显著下降。这说明了人格的可变性，也符合项目研发期待。人格会在特定情境或干预下出现短期变化，引发行行为倾向或状态性特质的暂时改变（如焦虑、攻击性等）；也会在重大生活事件（如监禁、心理治疗）下出现长期改变，通过认知重构或习惯养成影响人格表现（如信任感、冲动性）。干预组前后测中显著改变的COPA-PI的这部分因子更接近心理状态或态度，而非纯粹的人格特质，项目可能对这些维度更敏感。另外，COPA-PI作为针对罪犯群体设计的工具，其题目可能更聚焦于与犯罪相关的心理表现（而非纯粹的人格内核），因此对短期干预更敏感。聪敏维度涉及个体的智力水平和思维敏捷性，因此干预后

增高可能与项目强调觉察优势、实践智能、“足够好而最好”等有关。另外,冲动和暴力倾向的下降尤为突出($p<0.01$ 和 $p<0.001$),说明项目通过帮助罪犯觉察自身优势(如“优势觉察”主题)和培养自我控制能力(如“最大化与满足”主题),有效减少了其攻击性和反社会倾向。这与Peterson和Seligman提出的“品格优势”理论相契合^[1],也和国内相关研究相符^[10],即通过发掘和培养个体的内在优势,可以促进行为的积极转变。

4.3再犯风险的降低

自制的“八周积极心理学团辅活动问卷”中18个再犯风险评估问题总分极显著升高($p<0.01$)说明了项目能有效降低再犯风险。尤其是在“我生活自理能力较差”“我极易激惹,行为难以自控,虽有懊悔但容易再犯”“我感觉自己固执己见”“我在监区没有朋友”“我并不重视与朋友的关系”“我感觉自己容易记恨”等问题上表现明显,说明罪犯的社会支持系统和情绪调节能力得到了增强。这一发现与国内学者李丹阳等的研究结果一致,即优势取向干预能够改善服刑人员的自我概念,从而降低再犯风险^[4]。另外,我们还注意到项目在8道问题上无显著差异,这可以再犯风险的社会环境和人格核心特质的相对稳定性有关,这也与本项目的COPA-PI结果相吻合。需要特别说明的在“我怨视法院、检察院或公安机关”问题上得分反而显著降低($p<0.05$)了,这引起我们的警觉,这会不会是项目成员在倾诉自己“冤枉”“不公平”“被体罚逼供”等对公检法机关负性情绪时,项目主持人为了建立团体积极关系给予了共情和小组讨论有关。

4.4项目的创新性与局限性

本研究首次将系统化的积极心理学项目应用于罪犯矫治领域,填补了国内相关研究的空白。项目的设计结合了正念、意向性技术等多种方法,具有较强的实践性和可操作性。然而,研究也存在一些局限性:首先,样本量较小,且均为男性罪犯,结果的普适性有待进一步验证;其次,缺乏长期追踪数据,无法评估干预效果的持续性;最后,对照组的常规管理可能未完全控制其他变量的影响,如干预组和对照组分配时既考虑了随机分配又考虑了罪犯报名意愿,就会出现参与者动机、社会赞许性和民警期待等问题。另外,因为浙江省目前采用的再犯风险评估量表为民警他评量表,并未得到普遍认可,如未发生重大事项等动态变化,一般来说不会在二三个月内重复评估(即使评估也不会有太大变化),本项目仅使用自编问卷对干预组进行了前后测。缺乏对照组。因此本项目缺乏信效度较高且广泛认可的再犯风险评估工具,也缺乏对照组再犯风险的前后

测评估对照。未来研究可扩大样本范围,纳入女性罪犯,并研发或获取再犯风险评估工具,设计更长期的随访计划。因此,本项目结果的解释和推广仍需要谨慎和证实,期待在未来的实证研究中得到改进或拓展。

5.结论

本研究通过对比干预组与对照组的前后测数据,可以得出以下结论

第一,团辅式八周积极心理学项目能够显著改善再犯高风险及“摆烂躺平”类罪犯的心理健康水平,特别是在缓解偏执、抑郁、焦虑、敌对等负面情绪方面效果显著。

第二,项目通过培养罪犯的品格优势和积极情绪,有效降低了其暴力倾向、情绪波动、冲动性、焦虑、变态心理和犯罪思维,促进了个性特征的积极转变。

第三,干预组的再犯风险评估总分极显著提高,表明项目在降低再犯风险方面具有潜在的应用价值。

综上所述,团辅式八周积极心理学项目是一种有效的罪犯心理矫治方法,初步具有标准化、规范化、针对性、有效性、可复制、可传承等特性,值得在监狱系统中针对再犯风险罪犯初步推广和应用,并在未来的实践推广和研究中结合更科学的评估方法和长期随访,以进一步验证其效果。

参考文献

- [1] Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. American Psychological Association.
- [2] eligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.
- [3] 浙江省长湖监狱课题组:新冠肺炎疫情下罪犯心理健康水平的调查分析及应对措施[J]. 中国监狱学刊, 2021.03(36): 93
- [4] 李丹阳,王孟成,周亮:优势取向干预对服刑人员自我概念的改善效果[J]. 中国临床心理学杂志, 2021.02(29), 412-416.
- [5] 团辅式八周正念练习矫治项目课题组:团辅式八周正念练习对自杀危险罪犯心理健康水平的影响[J]. 中国监狱学刊, 2020.01(35): 107
- [6] 浙江省长湖监狱课题组:团辅八周认识领悟成长项目对暴力风险罪犯的影响[J]. 中国监狱学刊, 2021.06(39): 11
- [7] 周勇. 罪犯个性分测试[M]. 北京:群众出版社, 2007:122-133
- [8] 肖武平:罪犯心理危机干预中积极心理要素的构建[J]. 犯罪研究, 2018.05: 38
- [9] 俞晓歆,耿文秀,姜永等.积极心理学在戒毒人员团体辅导中的应用[J]. 心理科学, 2012.35(2): 494
- [10] 高淑艳,孟维杰.积极心理干预视域下的罪错青少年社区矫正路径[J]. 鲁东大学学报, 2021.38(6): 91

(责任编辑:洪琪珥)

芽芽解忧信箱

当你们在走廊擦肩时，试着让目光多停留0.5秒——这微小的停顿能让陌生变成相识；当朋友倾诉时，把手机屏幕朝下放平，这个动作比任何安慰都珍贵。记住，冲突不是关系的终点，而是深度理解的起点。用课间分享一颗薄荷糖的工夫，往往能融化隔阂的冰层。

不必追求被所有人喜欢，但要保持被信任的品质——守时、守密、守约。那些独处的时光也值得珍惜，图书馆角落的静默、操场单杠上的沉思，都在帮你积蓄更成熟的社交能量。青春的联结就像拼图，有时需要主动伸出你的凸起，有时也要包容他人的凹陷。

愿你们既有勇敢说“不”的棱角，也有温柔说“好”的胸怀。

——编者语

老师，你好！

我想跳出以前的事，可是我一直不会忘的是四年级的时候，天天被人打，老师他有没有办法啊？

这时候，我不敢给老师说。为什么呢？同学都打我，我都没有错，他们天天打我，他们心情好会不打我，心情不好会打我。老师，你帮我，解开心里阴影吧！

请你快点回信。

—— 某中学学生

亲爱的小吴同学：

收到你的来信时，我仿佛看见一只小刺猬蜷缩在落叶堆里——明明努力张开柔软的刺去拥抱朋友，却感到被冷落和困惑。谢谢你愿意说出这些委屈，这真的不容易。你提到的那些为你们的友谊做出的努力和坚持，背后藏着的善意和期待真是不容易！

首先，请允许我肯定你做得特别棒的三件事：

1. 你拥有敏锐的共情能力（能注意到朋友不开心的细微变化）；2. 你具备强大的行动力（坚持每周准备礼物、主动制造相处机会）；3. 你保持着珍贵的真诚（愿意坦然说出内心的委屈而非粉饰太平）。不同的人际关系陪伴在我们的一生的每个阶段，所以人际交往的技巧是一个我们需要终身学习的本领。《论语·颜渊》里有句“己所不欲 勿施于人”，是指自己不愿意的，不要施加给别人。于是人们就会天然以为，自己愿意的、自己喜欢的，就要送给自己的想结识或深交的朋友。我也是在读了大学，学了心理学后才明白这是错误的。因为不是要给别人你喜欢的，而是要给别人他喜欢的。就好比你喜欢打球我喜欢下棋，我送他一副中国象棋，他可能永远闲置在某个角落生灰，甚至他还可能当场拒绝我的赠送。每个人的性格和成长也不一样，就像种花很需要阳光和水，有些则不太需要，每种花绽放的季节也不一样。“待到秋来九月八，我花开后百花杀”总有些天然上就没法相识相遇成知己。所以不如接纳“朋友是可以选择的”。你可以选择他，他当然也可以不选择你。

人际关系有真诚、主动、交互、平等等原则。这里说的交互有互惠互利、相互包容的意思，但又不是简单的“交易”。就像某些花，你费心费力天天为它浇水除草，结果可能反而加速了的衰亡。也或许你根本没去关注和理会，蓦然回首野百合却在春天里守候在你的身旁静静绽放。有些友谊也需要一个“换土期”，经过了相处方式的调整或者未知的情境心境变化，不经意间，友谊又再度相逢升华起来。

这里有个秘密想告诉你：所有让你困惑的关系，本质上都是照见自我的明镜。当你说“为什么她总是不理解我”，其实是在问“怎样的自己才能被完美理解”；当你抱怨“我明明那么努力”，其实心底在呼唤“我值得被温柔以待”。这些情绪的涟漪，最终都会汇聚成你挖掘自我认知和认识自我的河流。

不妨试着把“维系友谊”的包袱轻轻放下。就像公园里的长椅，有人来时我们热情相迎，有人离开时我们合上书本继续看云。这周你可以尝试三个小魔法：把准备送人的礼物换成自己喜欢的款式，留着当本周爱自己、奖励自己的礼物；当感到焦虑时，主动和其他的朋友说说话或者发条语音而不是默默难过悲伤；每天睡前记录三件让你眼睛发亮的事情。——当我们停止用讨好换取存在感时，才能真正吸引到那些与我们灵魂共振的人。

有那么一句话，竹子用四年生长根系，第五年才疯狂拔高。而现在的友谊迷茫期，也许也正是你友情的成长。现在经历的一切会不会是你在为未来的成长扎根呢。

如果需要，可以随时来芽芽小屋找我们沟通或继续给我写信。记得，你值得被认真对待——包括被你自己。

一直为你加油的 陆老师
2025年3月25日

咨询师简介：

陆则炜

马来西亚精英大学(HELP university) Psychology(心理学本科)，桑德兰大学(University of Sunderland) Master of Business Administration(硕士)。

(责任编辑：姚师师)

绘画活动在幼儿情绪管理个案辅导中的应用

——中班幼儿情绪调节个别辅导案例

林小燕

（湖州市童星幼儿园 湖州 313000）

一、个案背景

牛牛，五岁内向小男孩，家中独子，深受父母关爱。在幼儿园中班阶段，牛牛能够与教师和同伴进行基本的交往，但表达能力一般，缺乏自信展示自己。他精力旺盛，却常因找不到合适表达方式，用“挥拳头”吸引注意，导致同伴回应不积极，甚至引发冲突。

我们发现牛牛的这种行为与家庭抚养方式紧密相关。作为独生子，牛牛可能得到过多关注与保护，导致面对外界时缺乏自信 and 安全感。为引起他人注意，他不得不采取激烈方式表达。此外，牛牛自控力弱，注意力不集中，易被外界干扰，影响与同伴交往和集体活动参与度。为促进其健康成长和全面发展，需从家庭教育和幼儿园教育两方面入手。家庭应适度调整抚养方式，鼓励牛牛独立探索和解决问题，提升自信心；幼儿园应创设宽松、和谐的氛围，提供多样化的活动，引导牛牛积极参与，提升交往能力和情绪调节能力。共同为牛牛创造积极、和谐的成长环境，助其健康成长。

二、案例分析与诊断

牛牛的交往困扰和情绪调节问题，既与性格特质有关，也深受家庭抚养方式和教育环境的影响。

首先，建立信任关系是帮助内向孩子打开心扉的关键。教师需要通过积极倾听、同理心回应和鼓励支持等方式，为牛牛创建一个安全、支持的环境，使其能够更开放地表达自己的问题和感受。

其次，科学评估与诊断有助于确保干预措施的针对性和有效性。针对牛牛的情况，教师需要进行系统的评估和诊断，深入了解其性格特质、家庭背景、交往困扰和情绪调节问题等方面的信息。通过科学地评估可以更准确地把握牛牛的问题所在，为后续的辅导工作提供有针对性地指导。

再次，运用认知行为疗法建立更积极、健康的交往模式。针对牛牛在交往中表现出的不恰当行为和情绪调节问题，教师可以通过帮助他识别和改变消极的思维模式和行为习惯来改善其交往状况。例如，可以引导牛牛如何用更恰当的方式表达自己的需求和情感，如何管理自己的情绪和

压力等，改变认知和行为是改善内向孩子交往困扰的有效途径。

最后，家庭教育和幼儿园教育的协同努力创建一个更加积极、和谐的成长环境。家庭成员减少对牛牛的过度关注和保护，鼓励他独立面对问题；幼儿园则为牛牛提供更多的社交机会和情感支持，促进其健康成长和全面发展。

三、辅导目标与策略

（一）辅导目标：

通过绘画活动介入，帮助牛牛认识并理解自己的情绪，提高情绪调节能力，改善与同伴的交往方式，增强自控力和注意力。

（二）辅导策略：

1. 创设安全、接纳的绘画环境，让牛牛在宽松、无压力的绘画过程中自由表达情感；
2. 通过绘画作品引导牛牛认识自己的情绪变化，学习用绘画的方式记录情绪状态，培养情绪认知能力；
3. 结合绘画作品开展情绪解读与分享活动，帮助牛牛理解同伴的感受，学习恰当的交往方式；
4. 设计有针对性的绘画游戏和练习，提高牛牛的自控力和注意力；
5. 结合家庭教育，引导家长参与绘画活动，共同关注和支持牛牛的情绪发展。

四、辅导过程与措施

（一）创设绘画环境，建立信任关系

在辅导初期，我们为牛牛创设艺术绘画环境，助他感受绘画魅力。他虽交流正常但表达力一般且精力旺盛，偶有小困扰。我们努力建立信任。

在绘画活动中，我们引导牛牛观察自己的情绪变化，让他用绘画的方式记录自己在不同情境下的情绪状态。例如，在牛牛感到开心时，我们鼓励他用画笔描绘出快乐的场景；在牛牛感到生气或难过时，我们引导他通过绘画表达内心的感受。通过绘画作品的呈现，牛牛逐渐认识到自己的情绪是多样化的，并学会用绘画的方式记录情绪变化。在绘画过程中，牛牛逐渐认识到自己的情绪是多样化的，并学会用绘画的方式表达情感。

（二）解读绘画作品，学习情绪调节

在每次绘画活动结束后，我们都会与牛牛一起欣赏他的作品，并引导他解读作品中的情绪内涵。通过提问和讨论的方式，我们帮助牛牛理解自己的情绪来源和触发因素，并探讨如何调节和应对这些情绪。例如，当牛牛画出一幅表现生气的作品时，我们会询问他为什么会生气，以及生气时的感受和想法。然后，我们会引导他思考如何平息怒火，倾听他心声，陪伴支持。一次合作绘画中，我鼓励他参与，共同创作“春天的花园”。他逐渐放开自己，与同伴交流，作品完成时全班为他鼓掌。我深感信任的力量，真诚耐心等待孩子，鼓励他们表达，支持肯定，让他们勇敢展示，建立深厚友谊。如今，牛牛与我们更亲近，愿意分享喜怒哀乐，积极参与各种活动。建立信任关系，促进绘画进步，为未来发展奠基。

（三）引导情绪观察，记录情绪状态

深呼吸、数数、找好朋友倾诉等。通过这样的讨论和交流，牛牛逐渐学会了用积极的方式应对负面情绪。

（四）结合绘画作品，改善交往方式

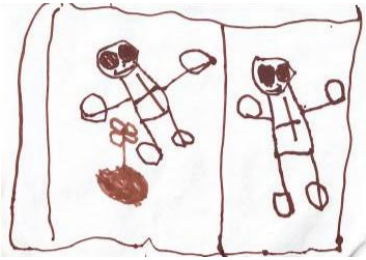
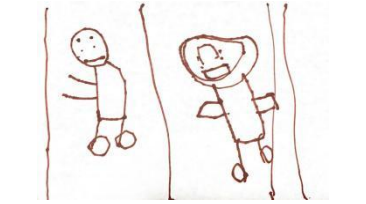
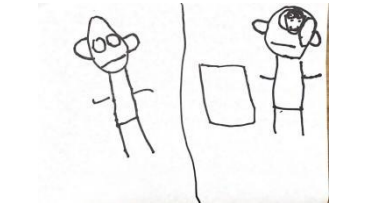
在绘画活动中，我们还结合牛牛的作品开展情绪解读与分享活动。我们邀请牛牛将自己的作


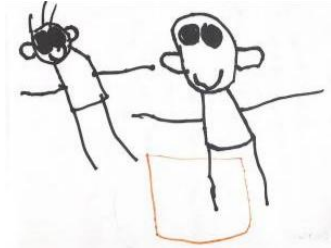
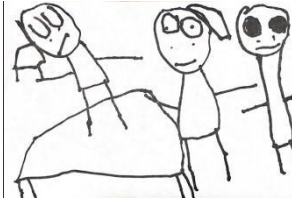
品展示给同伴们看，并引导他们用绘画的方式表达自己对牛牛作品的感受和理解。通过这样的活动，牛牛逐渐认识到自己的“挥拳头”行为对同伴造成的困扰，并学会了用更恰当的方式来吸引教师和同伴的注意。同时，我们也鼓励牛牛在绘画活动中多与同伴合作和交流，培养他的团队合作精神和社交能力。

（五）家庭参与，共同关注情绪发展

家庭与幼儿园携手，共同关注孩子的情绪发展至关重要。家庭氛围温馨和谐，为孩子提供情感安全，有助于建立积极情绪调节机制。我们鼓励家长为孩子提供绘画空间和材料，让他通过创作表达情感、释放压力。同时，家长要关注孩子情绪变化，用温和理解的态度交流，给予关爱支持。通过这样的沟通方式，家长可以帮助牛牛建立积极的情绪调节机制，让他在面对困难时能够保持乐观、自信的态度。家庭与幼儿园的合作是孩子情绪发展的有力保障。通过家庭参与和共同关注，我们能够共同为牛牛营造一个充满爱与支持的成长环境，让他在成长的道路上收获满满的幸福与成就感。

表 1 个案辅导干预过程

次序	内容	目标	画面内容	活动内容
1	我最开心的事情	初步建立关系，了解牛牛印象深刻的事件，同时使牛牛认识到不同事件对自身情绪的影响。		师幼交流：牛牛说：“我和贝贝在百合公寓玩了挖土坑种树的游戏，很开心很开心！” 辅导干预：通过观察牛牛的绘画内容、聆听牛牛的讲述，后续教师将采用谈话的方式帮助牛牛识别自己的情绪以及内心更深层的感受，引导牛牛将内心的感受表达、释放出来。
2	我最生气的情况	继续了解牛牛与同伴的关系，了解牛牛活动的内容。		师幼交流：牛牛说：“我和豆豆一起玩游戏没轮到，我（左边）噘着嘴巴很生气，真的生气了。” 辅导干预：教师将和牛牛一起分析导致负面情绪事件的成因及解决方法，使牛牛将负面情绪合理表达和宣泄出来。
3	自由绘画	了解牛牛喜欢的事物和当下的心理活动。		师幼交流：牛牛说：“我和可可在玩踢箱子的游戏，用手来推，也可以用脚帮忙踢箱子往前移动，很好玩！” 辅导干预：本次绘画教师给予牛牛充分表现自我的机会和表达想法的自由，能将自己生活中的元素表现在画面中。教师利用活动室环境和游戏材料与牛牛互动，强化正面情绪，提升牛牛在幼儿园的归属感。

4	爸爸和我一起印象深刻的事情。	了解爸爸参与牛牛日常生活的方式和内容，了解父子的互动方式。		<p>师幼交流：牛牛说：“爸爸带我玩游戏，我们在公园里散步。”</p> <p>辅导干预：观察牛牛绘画并倾听他对画面的讲述，共情牛牛对爸爸的想念。牛牛内心的诉求在教师的引导下能够正常表达，引导他通过线上的方式与爸爸联系，满足当下和爸爸对话的需要。牛牛在日常生活中得到爸爸的关注相对于妈妈会更少一些，爸爸在外地工作，周末回家。</p>
5	妈妈和我一起印象深刻的事情。	了解妈妈参与牛牛日常生活的方式和内容，了解母子的互动方式。		<p>师幼交流：牛牛说：“我和妈妈在家里站着看电视，没有沙发，最喜欢看动画片，妈妈用手机投屏。”</p> <p>辅导干预：通过观察画面内容和与牛牛交流，教师意识到可以从健康、内容选择、亲子活动、语言表达和社交能力以及家园共育等多个角度进行辅导干预，以促进牛的全面发展。</p>
6	绘画爸爸、妈妈和我	深入了解牛牛的家庭关系。		<p>师幼交流：牛牛表示绘画的内容从左到右的人物依次是自己、妈妈和爸爸。牛牛在桌子边上玩玩具，爸爸妈妈经常在家各自忙自己的工作，很多时候自己在家独自玩，很希望爸爸妈妈可以陪自己玩并尝试向爸爸妈妈提出相关的请求。爸爸妈妈大多会用类似手机播放故事的方式来回应牛牛的请求。</p> <p>辅导干预：教师将持续追踪牛牛家庭活动或事件，多方位了解家长与牛牛之间的互动内容以及牛牛对已发生事件的情绪和想法。</p>

五、辅导效果与反思

1. 情绪调节与社交技能双提升。经过一段时间的辅导干预，牛牛在情绪调节、交往方式、自控力和注意力等方面都有了明显的进步。他变得自信、开朗了，不再像以前那样轻易发脾气或焦虑不安，愿意与其他小朋友交流和分享自己的绘画作品。他不再频繁地用“挥拳头”来吸引他人的注意，而是学会了用绘画等方式来表达自己的情感和需求。同时，他在活动中的自控力也得到了提高，能够更好地控制自己的情绪和行为。此外，他的注意力也得到了明显地改善，能够更长时间地专注于绘画和其他活动。

2. 绘画助力情绪调节与社交技能新飞跃。在反思整个辅导过程时，我们认为绘画活动在幼儿情绪调节和社交能力发展方面确实具有积极的促进作用。通过绘画，幼儿能够更直观地表达自己的情感和需求，进而促进他们的沟通 and 交流。

3. 绘画：情感表达与交流的催化剂。绘画活动也为幼儿提供了一个相对安全的情感宣泄途径，有助于他们缓解压力和焦虑。然而，我们也意识到每个幼儿都是独特的个体，他们的情绪调节能力和社交技能发展水平各不相同。因此，在未来的辅导工作中，我们需要更加注重个体差异

的考虑，制定更加个性化的辅导方案，以满足不同幼儿的需求。

通过本个案的辅导干预实践，我们成功地帮助牛牛改善了情绪调节能力和社交技巧。绘画作为一种表达性艺术干预的手段，已成为教师了解幼儿、与幼儿进行沟通交流的新方式。绘画提供情感宣泄的途径，发掘画面背后隐藏的情绪情感，有助于幼儿进行情绪调节。幼儿能够更好地认识和理解自己的情绪，学习用恰当的方式表达情感和需求，进而改善与同伴的交往方式。同时，绘画活动还能够提高幼儿的自控力和注意力，我们将继续探索和实践类似的干预策略，帮助幼儿更好地应对情绪挑战和社交问题，努力为每一位孩子创造健康快乐的成长空间。

参考文献：

[1] 一沙《绘画心理学：一张画就能发现潜伏在身体里的另一个你》，北京：企业管理出版社，2014.6

[2] 徐静茹. 看画识童心：儿童绘画心理解析[M]. 北京：社会科学文献出版社，2018. 8

[3] 何珍. 绘画疗法对留守儿童心理弹性的个案干预[J]. 教育观察，2020（48）

（责任编辑：史金芳）

一例癔症性失语罪犯的矫治案例

蔡月军

（浙江省第二监狱 浙江临平 311100）

一、一般资料

（一）人口学信息

罪犯曾某，男，浙江江山某镇人，1972年7月出生，汉族，因故意杀人罪被判死缓，余刑24年，2018年7月投入省第二监狱服刑。

（二）犯罪史

该犯于2005年4月29日，因经济纠纷与妻叔、妻婶夫妇发生争吵，随即用刀挥砍两人致一死一伤。

（三）个人成长史及重要生活事件

家里有父母，一个哥哥。与前妻（2022年离婚）生了一个儿子，现年25岁，逃亡期间又与孙某生了一个儿子，现年15岁，另有一个继子和继女。该犯小时候父母经常打架，关系很差，父亲常离家长期外出打工，原生家庭不和谐，家庭条件差。曾某自述看到母亲常被姨妈、舅舅以及邻居欺辱就异常愤怒。小学五年级文化，辍学后做小工、油漆工。15岁时，爷爷在老家去世，父亲在福建打工一时联系不上，尸体在家中摆了3个月，场景比较恐怖。该犯去请叔叔料理后事，当场被婶婶指着鼻子骂。父亲不认可曾某的婚事，婚宴上不招待女方家属。曾某结婚后与妻子到杭州拱墅区种香菇。2005年案发后曾某畏罪潜逃，不再开口说话，日常用手势与文字同人交流。2007年潜逃江苏宜兴务工时结识孙某，并同居生活。自称贵州人，世上已无亲人，认孙某的公公为干爸，随干爸王姓，取名“王某”，人称“王哑巴”。与孙某同居期间，跟随孙某到安徽省亳州市生活，2010年生育一个儿子。孙某多次要求登记户口被曾某拒绝。2017年，孙某向派出所申请户口补登身份，随后曾某被公安机关发现并逮捕归案。

（四）现实改造表现

2018年，曾某入监服刑改造后，在四监区三分监区关押期间因不能开口说话，与同犯矛盾摩擦较多，使其愈发敏感多疑，并引发失眠，多次监内就医效果不好。2020年，该犯开始服用精神类药物，从一开始的半粒到1粒安定片就起效果，后来3粒安定片加其他助眠药都无法入眠。耳鸣严重、长期睡眠不足，导致该犯失去信心，消极改造，被监狱、监区列为“最不放心罪犯”。2025年1月21日，结合省局部署的除隐患挖“隐雷”和认罪悔罪专项行动，监狱突击清监，将曾某作为重点检查对象，查获曾某写下交代后事的遗书一份，立即对其高度戒备防控管理。

（五）矫治背景

监狱成立由咨询师、狱侦支队、四监区、高度戒备监区组成的工作专班，对曾某开展分析研判和攻坚转化。一是远赴安徽亳州、衢州江山及杭州拱墅等地调查曾某潜逃期间实际情况，证实曾某无意漏罪，自杀人以后就再也无法开口说话。2018年投监改造后，6年多来罪犯均证实曾某从未发出除“嗯”外的声音。二是多次咨询华东师大心理学教授和壹点灵心理咨询机构等研讨判断，曾某杀人后当即失语背后的深层次原因，由于失语经历时间长达20年，能心理治疗好的概率极小。三是联系上海市、浙江省口腔医院专科医生诊断，曾某是心理障碍丧失言语能力，长期失语造成器官退化，治疗难度极大，不建议失语症治疗。

二、个人主诉

脑子里有虫子叫，像蟋蟀、蚊子叫。头痛，脸和嘴发麻。长期失眠多梦，已持续快五年了，服用多个精神类药物。现在无论如何加大药量都仍整夜无法入眠。目前很痛苦，生不如死。

三、评估与诊断

（一）生理因素

除耳鸣比较严重外，无其他明显躯体疾病。

（二）心理状态

曾某自知力完整，无幻觉，主客观世界统一，心理活动内在协调一致，人格稳定性未破坏，属于正常精神范畴。持续失眠多年，受噩梦影响，近期失眠加重，整夜无法入睡。沟通不畅，情绪不稳定，影响到改造生活，有一定程度泛化。

（三）社会功能

平时几乎不与人交往，文化程度低，纸笔交流也不通畅，平时做出摇头、点头行为，心情不好的时候会发出“嗯”声，有愤怒时会握紧拳头等行为。服刑后有会见，家人尤其是母亲对曾某很牵挂，家庭支持度尚可。曾某与母亲、大儿子、妻子、小儿子、哥哥会见时均用纸笔交流。

（三）鉴别诊断

HTP分析：曾某的房树人绘画投射出三个关键信息，一是恐惧心理，二是负罪感，三是对脖子有攻击性的表达。结合曾某多次提到都是因讲错话与他人发生冲突后失手杀人，酿下悲剧，咨询师判断为癔症性失语。

四、矫治方案确定

分析曾某杀人过程伴有极度恐惧，产生心理创伤后遗症；无法向父母开口解释自己为何要杀人，内在防御使曾某退行到婴儿出生时不会说话的状态。咨询师多次讨论、反复研究制定“心病心治”的四阶段矫治方案：

(一) 初始阶段, 建立关系。

通过深度共情、恰当回应曾某, 迅速建立深度信任关系, 形成治疗联盟关系, 减少曾某自杀意念, 达成矫治方案, 预估时间为1-2周。

(二) 干预阶段, 创伤处理。

运用内观疗法持续深入治疗曾某的心理创伤, 通过正向整合的引导, 让曾某放下放空, 专注当下, 帮助其建立健康的罪恶感, 再综合眼动等PTSD疗法, 化解、消除其内在的深度恐惧, 逐渐从应激创伤中走出来。再通过专注“观呼吸”, 放松喉部, 引导曾某自我突破。备选的矫治方法是长期进行曼陀罗绘画, 邀请社会专家协同介入, 配合评矫中心持续心理治疗。预估时间2周-2月。

(三) 康复阶段, 尝试发声。

心理创伤处理显现成效后, 继续让曾某“观呼吸”, 放松其身心和喉部, 传授每日放松练习的技巧, 鼓励曾某屏气呼气, 跟随民警姿势尝试发声吐字。只要能发出单个字的声音, 后面就会很迅速, 预估时间为1周-2周。

(四) 结束阶段, 效果评估。

再次HTP等心理测试, 持续观察、了解曾某言语交流、耳鸣、睡眠、情绪等情况, 评估心理干预的最终效果。计划持续跟踪, 时间为3月-6月。

五、心理矫治过程

从1月21日咨询师与曾某建立咨询关系开始, 主要是运用了个体内观的观呼吸, 灵活运用意象对话、双侧蝴蝶拍、眼动疗法、躯体放松练习和梦的分析等多在内在的心理治疗方法。历时43天, 使曾某开口, 耳鸣、失眠等症状极大减轻, 改造态度得到彻底转变。曾某写出多封感谢信, 感恩监狱给了他第二次生命, 表示要用积极改造行动来回报民警。关键矫治节点简述如下:

(一) 1月23日, 先是对曾某进行深度共情, 曾某笔述了耳鸣的痛苦, 杀人后东躲西藏的害怕。咨询师对已表达出来的无助、无望感受进行回应, 对内心深处存在的莫名感受进行回应, 信任关系迅速深化。然后是聚焦问题, 心理晤谈技术设问使曾某领悟到是哑巴引起耳鸣, 耳鸣导致失眠, 失眠造成绝望, 指出开口讲话是切入点, 会显著改善其入眠状况, 也会减轻耳鸣症状, 让他认知“破壳”, 领悟到当这些问题解决了, 人生就不会如此痛苦, 才会感受生命的意义。曾某与咨询师“同频共振”后, 笔述“20年了, 我被你点通了, 接下去不会再逃避, 要勇敢面对现实, 我也想活得像个正常人, 请你帮我心理疏导开口讲话。”咨询师与曾某一起讨论治疗方案, 达成治疗联盟, 重点是激发曾某开口说话的动力。让曾某意识到哑巴非先天和器质性失语, 恢复功能的可能性极高, 要相信他自己内心的力量。约定每周一到三次咨询, 一个月到三个月的疗程。

(二) 2月6日, 先是观呼吸, 注意力集中在

呼吸上, 注重当下感受, 然后进行意象对话, 在曾某呼气的时候讲述引导语。引导的意象画面是房子, 进入房子后看到了什么。过了一会, 曾某痛哭流涕起来。笔述“我看到了老家的房子, 进门后母亲在房子里, 她老了很多, 戴着红色绒线帽, 没说几句话就抓住我的手, 流着泪。我这个时候的脑子很响, 比外面的风机还响。小时候看到母亲常被亲戚、邻居欺负, 自己闯下大祸又不能赡养母亲, 心里很难受。”接着, 引导曾某进行双侧蝴蝶拍训练自我安慰, 眼动训练信息进行重新加工。训练后曾某负罪感降低, 感到轻松了许多。

(三) 2月13日, 先是长时间的观呼吸, 出现念头时, 觉知一下, 继续把注意力轻轻地回到呼吸上。然后进行自由联想。曾某笔述“15岁时, 爷爷在老家去世了, 父亲到福建打工联系不上, 尸体在家中存放3个月, 场景十分恐怖。自己去请求叔叔帮忙, 结果被婶婶指着鼻子骂, 心里很委屈。”接着让曾某感受愤怒、委屈的情绪, 最后放下情绪感受。干预后曾某的恐惧感有所减少, 耳鸣、失眠情况有所缓和。最后布置作业, 要求每天晚上做一次观呼吸40分钟, 对喉部的放松练习。

(四) 2月21日, 先是观呼吸, 然后暗示曾某做喉部放松训练, 接着尝试从喉部发声。逐字逐句、循序渐进地跟随引导, 鼓励曾某从最简单的“妈妈”“爸爸”这个发音开始练习。此时曾某的声音偏轻涩, 有点沙哑, 比较吃力, 想用纸笔交流, 咨询师迅速把纸笔拿掉, 要求继续努力地跟随发声。曾某终于能断断续续勉强一个字一个字吐出“我叫曾某某。”咨询师问:“你家住哪里, 都有哪些人?”曾某回答“我家住在江山市长台镇, 家里有妈妈、大儿子, 我现在的老婆叫孙继云, 还有一个小儿子”。咨询师让曾某重复上述几句话。虽然不够连贯, 但能用“我感谢你, 还有那个李老师”等简单语句交流。咨询结束后布置管理民警鼓励曾某开口讲话, 让互监罪犯与曾某定期做语言沟通, 脱离纸笔交流。

(五) 2月25日, 咨询师对曾某做了梦的分析。曾某主诉“以前常会做相似的噩梦, 梦境是路过一个村, 村里家家户户都摆着灵堂, 挂着白布, 还有人请他在灵堂边上喝酒。”咨询师鼓励曾某直接面对梦境, 充分感受梦境带来的情绪。然后与曾某讨论这个梦的意象, 是曾某害怕失去的焦虑情绪被压抑了, 是渴望摆脱困境, 寻求安慰的表达。干预后, 管理民警反馈曾某当天的睡眠情况明显好转, 情绪稳定, 言语交流较流畅。咨询后布置民警多给曾某暖心关怀。

(六) 3月4日, 咨询师对曾某进行矫治效果初评。干预后曾某的HTP绘画(见附件1与2)有重大变化, 就是对脖子的攻击消失了, 敢于面对亲人。而后进行刻度化评价耳鸣和睡眠问题, 曾

某自述耳鸣严重程度从10分降到6分，睡眠问题从10分降到3分。喉部上端已经打开，下端还有些卡，讲话声音仍带点沙哑，但已经比较接近正常人说话的状态了。

六、督导专家意见

3月14日，典型矫治案例研讨会在监狱召开。精神科主任医师黄恩认为这个矫治心理动力学个案概念化做得很好，方案科学，方法得当，有效地融合运用创伤治疗技术与精神分析，创造矫治奇迹，将极小概率的可能性变成了现实。全国反邪专家、心理专家陈进指出，房树人分析精准把握个案问题的核心，矫治中灵活运用了动机晤谈等技术。吉林大学心理学院副教授丁建略强调，像这样的个案可以进一步做问题、方法的类别化，便于更多单位借鉴和推广。

七、案例启示

（一）专业队伍是基础。

专业的人干专业的事，管教业务科室、监区紧密协作，齐心协力才能把事情干好。民警只有真正走入罪犯内心，才能帮助罪犯形成走出困境的力量。咨询师切实共情到罪犯，走入罪犯的内心，帮助罪犯走出心魔。

（二）坚持不懈是关键。

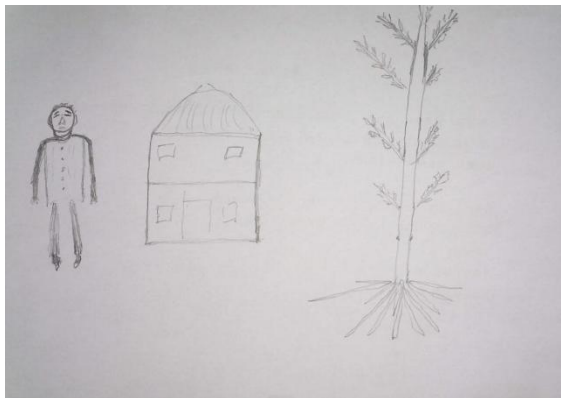
让20年未开口罪犯开口，极具挑战性，矫治理难度极大。在干预1月左右成效仍不明显时，咨询师仍然坚定信心，沿着正确的方向持久深入开展工作，坚持不懈努力，绝不轻易放弃，等待时机，最终才“开花结果”。

（三）方法科学是硬核。

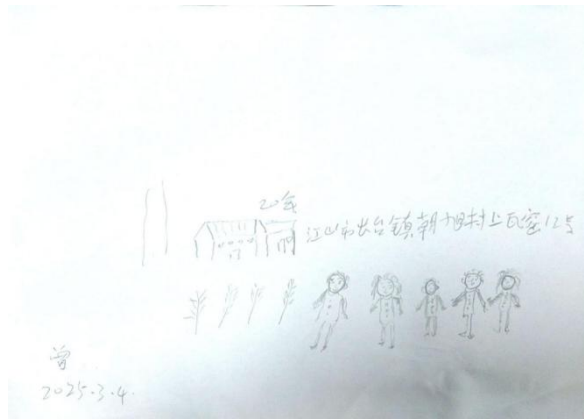
曾某哑巴只是症状，原因才是心结，“心病必须心治”。根据房树人的人格投射和心理评估，曾某有强烈的恐惧和对母亲的罪疚感，攻心方案中强化内观重建健康的罪恶感，开展眼动等疗法，减少深层次的恐惧。曾某对脖子部位有自我攻击，在干预中强化放松练习。以呼吸训练法放松脖子的部位，松弛声带，引导意象缓解恐惧。

附件：

1. 干预前 HTP
2. 干预后 HTP
3. 曾某笔述整理稿



前测HTP



后测HTP

曾某笔述整理稿：

我的脑子里有虫叫，有蟋蟀叫，头痛、头晕、头沉重，脸和嘴都麻木。长期失眠，夜里多梦，换了很多药也不见好，真是生不如死，请求监狱给我安乐死吧。

就是说错一句话后来杀人，我太内向了，但是如果能够跟他们好好沟通就不会出事了。被杀的人是我老婆的叔叔，我心中过不去坎。当时我很害怕，也恨。先是跑到山上躲起来，三天没吃东西，喝山泉解渴，后来就往北跑，白天只能走路，晚上就睡山洞、睡桥下，捡别人吃剩下的东西，捡垃圾卖钱。一直没有说话，就把自己封闭在一个人的世界里。20年了，我要你帮助心理疏通看能不能讲话。

到了江苏宜兴之前打过工的地方找了份苦力活干，认识了孙某的堂兄，他看我人老实，就把我介绍给了孙某，她是寡妇，带着两个孩子，他公公认我做干儿子。2010年，我和孙某生了一个儿子，他们对我很好，我努力打工挣钱，给他们盖房子。

我真的太累了，要养活四个人，还要管干爸干妈的医疗费，管儿子读书。孩子他妈催了好多年叫我以哑巴的身份办户口，以后老了有钱。我逃了这么多年，也不想跑了，我知道迟早会有这么一天的。

我的脑子里出现了母亲，是去年帮教时的样子，老了很多，戴着红色线绒帽，没说几句话就抓住我的手，流着泪，我的脑子很响，比外面的风机还响。

我从小看见母亲被亲人、邻居欺辱，我长大了也被亲人欺负，结婚被老婆娘家人欺负，在监狱里被纪律大组长欺负。1月27日大哭一场，我想通了，死也要做一个能讲话的鬼。我母亲去年帮教说了一句“我等你出来”，我泪流在肚子里。我不会死在她前面。

（责任编辑：史金芳）

当“第三节课”成为恐惧信号一例小学高段焦虑退缩个案的干预实录

某小学高段焦虑性躯体化个案的认知行为干预实践

胡建华

（湖州市吴兴区人民医院 湖州 313000）

本咨询案例发生在2024年9月第2学期刚开始不久，记得第一次咨询是9月18日下午2点。

一、迷雾初现：被身体“拒绝”的课堂

12岁的沈同学第一次走进咨询室时，眼神始终盯着地面，手指把校服下摆绞成皱团。母亲在旁焦急转述：开学后每周一到周五上午第三节课，他总会突然头晕、冒汗，全身发痒到抓出红痕，伴随干呕，必须回家休息。奇怪的是，回家后生理症状迅速缓解，却又陷入烦躁易怒，这种状态持续了半个多月，辗转医院检查未发现器质性病变。

初步观察：孩子的身体在“逃离”课堂。当我问及第三节课的特别之处时，他轻声说：“语文老师会点名提问，答错会被批评……上周我答错了，同学们都在笑。”这句话像一把钥匙，轻轻叩开了情绪困境的门缝——表面的生理症状下，藏着对学业评价的恐惧、对人际注视的焦虑，以及尚未学会表达的心理压力。

二、抽丝剥茧：构建“情绪-行为-环境”的三角模型

通过前三节咨询的建立信任，我们逐步展开探索：

1. 情绪识别训练：用“情绪温度计”工具让他标注焦虑程度1~10分（他最高达8分），发现恐惧集中在“被评价”场景（如课堂提问、作业上交）。

2. 家庭系统观察：父亲工作繁忙，母亲对学业要求严格，经常催作业要及时完成，说“不好好学习就没出路”，家庭中缺乏轻松表达情绪的空间。

3. 学校生态调研：班主任反馈，沈同学原本成绩中上，但暑假回来升入六年级后，学习不在状态，经常请假回家，作业拖拉不能及时完成，同学关系疏远。

关键假设：学业压力的内化+家庭高期待的投射+社交自信的不足，共同编织成他的“逃避之网”。身体症状成为潜意识中“合法逃离压力”的信号，而人际退缩则是保护脆弱自我的防御机制。

三、破局之路：多维度干预的“脚手架”构建

针对“焦虑-逃避”的恶性循环，我们设计了“认知重塑-行为激活-系统支持”的三维干预方

案：

1. 认知行为干预：重构对“失败”的定义
暴露练习：从低强度开始模拟课堂场景（如在咨询室“回答问题”），配合渐进式肌肉放松，将焦虑值从8分逐步降至4分以下。

灾难化思维辩论：当他说“答错问题就完了”时，引导他列举“最坏情况”（被批评）、“实际后果”（同学很快忘记）、“可应对方式”（道歉后继续听讲），用数据反驳“绝对化”认知。

2. 社交技能孵化：从“观察者”到“参与者”的蜕变

角色扮演实验室：用玩偶模拟与同学分享文具、向老师请教问题等场景，他从僵硬背诵台词，到能自然表达“我可以和你一起玩吗”。

真实场景渐进挑战：布置“微笑任务”（每天对3位同学微笑）、“一句话互动”（向同桌借橡皮并致谢），每完成一项就贴上“勇气贴纸”。

3. 家庭系统调适：将“压力锅”变为“缓冲垫”

亲子沟通工作坊：邀请父母参与“情绪翻译”练习——当孩子说“我不想上学”时，不说“你总是这样，又怎么啦？”，而是尝试回应“妈妈看到你好像很难受，愿意和我说说发生了什么吗”。

家庭规则重建：设立“无评价时间”（每晚30分钟，不聊学习，只分享趣事），父亲每周参与一次孩子喜欢的篮球活动，用肢体互动替代语言说教。

四、拨云见日：当身体不再“说谎”

四个月后，沈同学的变化清晰可见：

1. 生理信号的转化：连续三周完整参与全天课程，第三节课的“恐惧时段”被主动完成作业、举手回答问题取代。

2. 关系模式的升级：在班级中结交5位同伴玩耍，班主任说他“像换了一个人”。

3. 学业心态的跃迁：从“不想做作业”到“主动及时完成作业”，把最不擅长的写作、阅读理解轻松拿下，期末考试各科成绩均排名靠前，同时积极参加学校组织的社团航母班，代表学校参加区组织的航母比赛荣获第一名的好成绩。

五、反思与启示：看见“症状”背后的生命

故事

这个个案让我深刻意识到：

1. 生理化表达是儿童青少年的常见防御：当情绪语言尚未发展成熟，身体会替他们“说话”。咨询师须具备跨学科思维，先排除医学问题，再聚焦心理机制。

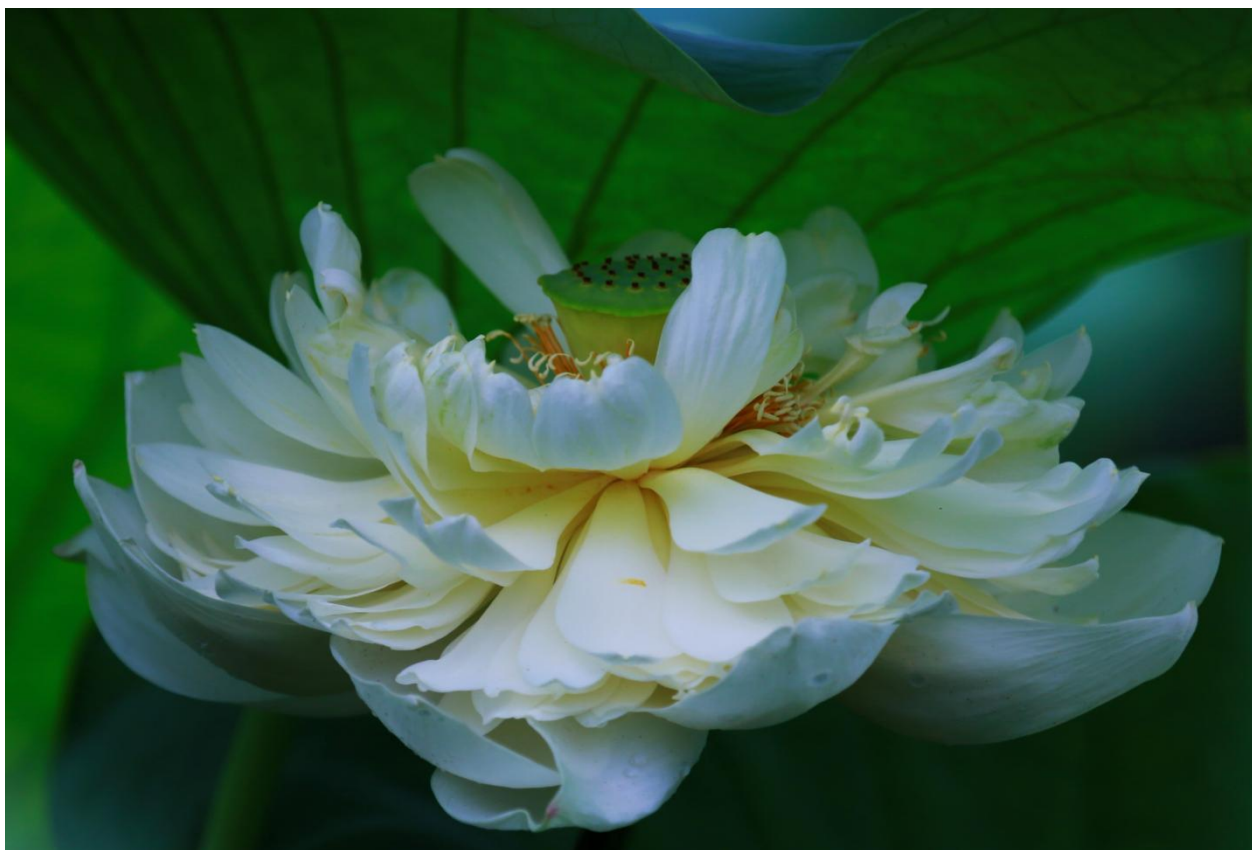
2. 系统干预的必要性：孩子的问题从来不是孤岛，家庭互动模式、班级文化、成长阶段的特定压力（如小升初焦虑），共同构成“问题生态”。改变需在个人、家庭、学校三个层面同步发生。

3. 发展性视角的重要性：12岁正处于青春前期，自我认同敏感期与学业压力叠加，易引发焦虑综合征。干预中需兼顾“解决当下问题”与“培养心理弹性”，如教授正念呼吸等终身可用的情绪工具。

结语

咨询结束时，沈同学开朗活泼，告诉我现在每天打篮球，已经对手机不感兴趣了，游戏可玩或者不玩，完成可以自我掌控，对每天的心情打个分的话，是9~10分（1~10分，最高10分）。这个案例提醒我们：每个“问题”背后，都是渴望被理解的生命叙事。当我们用耐心拆解症状的外壳，看见的不仅是一个孩子的困境，更是一个系统走向平衡的可能。咨询的温度，或许就藏在这些“看见”与“托举”里。

（责任编辑：洪琪珥）



关于儿童缺乏学习动力的认知心理学研究

冯霞

（湖州博爱社会工作服务中心 湖州 313000）

[摘要] 本文基于认知心理学的视角，深入探讨了儿童缺乏学习动力的原因。通过分析儿童学习动机的缺失与认知心理发展之间的关系，报告提出了一系列针对性的建议和策略，旨在帮助教育工作者和家长更好地理解并激发儿童的学习动力。

[关键词] 儿童学习动力；认知心理学；学习动机；教育策略

1. 引言

学习动力是影响学习效果的关键因素之一，尤其对于儿童来说，缺乏学习动力可能会导致学业成绩的下滑和个人发展的受阻。认知心理学为我们提供了一个理解和解决这一问题的框架。本研究旨在通过认知心理学的理论和方法，深入剖析儿童缺乏学习动力的根本原因，并提出有效的干预措施。

笔者对工作中接触到的某小学四年级学生的学习情况的简单调查，发现一些学生表现出明显的学习动力不足。具体来说，表现为在课堂上经常分心，注意力不集中，不知道老师刚才讲了什么内容。对待课后作业的态度非常消极。总是拖延时间，不愿意主动完成作业，甚至经常忘记带作业本回家。对电子游戏和动画片非常感兴趣，一有空闲时间就沉迷于这些活动。然而，当面对学习任务时，却显得无精打采，提不起兴趣。经常抱怨学习无聊、枯燥，认为自己不是学习的“料”，对学习缺乏自信和热情。

儿童学习动力的缺失不仅仅是一个教育问题，更是一个涉及心理发展、家庭环境、学校教育方式等多方面的复杂问题。本研究将从多个维度出发，综合分析儿童学习动力不足的成因，以期为教育实践提供科学依据。

2. 儿童学习动力与认知心理发展的关系

2.1 认知发展阶段与学习动力的关联

儿童学习动力的形成和维持，与其认知发展的阶段性特征紧密相关。皮亚杰的认知发展理论揭示了儿童在不同成长阶段所表现出的独特思维特点和学习潜力。这一理论不仅为我们提供了一个框架来理解儿童学习动力的演变，也为教育实践提供了科学的指导。

在感知运动阶段，儿童依靠感官和动作来认识世界，他们的学习动力主要源自对周围环境的天然好奇心。进入前运算阶段，儿童的思维开始发展出符号性，能够进行基础的想象和直观推理，对游戏和故事等充满想象力的活动表现出浓厚的兴趣。到了具体运算阶段，儿童的逻辑思维能力日益成熟，他们开始能够处理更复杂的信息，对数学和科学等需要逻辑推理的学科产生学习热情。到了形式运算阶段，青少年的思维能力达到新的

高度，不仅能够解决假设性问题，还能够进行创造性思考，此时他们的学习动力更多地来自对深入知识和智慧的渴望。

教育者和家长应当根据儿童所处的不同发展阶段，精心设计和调整教育策略和方法。教育者需要深刻理解并把握儿童在每个认知发展阶段的特点，这是科学制定教学方法、激发和维持儿童学习动力的关键。儿童的认知发展是一个逐步推进的过程，每个阶段都有其独特的需求和敏感性。教育者必须精准识别这些特征，制定出符合儿童心理发展规律的教学策略。

为了有效激发学习动力，教育者不仅要关注教学内容的传授，更要注重教学方法的创新和优化。传统的教学方法可能忽视了儿童认知发展的差异性，导致孩子们在学习过程中感到枯燥无味。因此，教育者需要根据儿童的认知特点，采用多样化的教学手段，如游戏化教学、情景模拟等，来增强学习的趣味性和互动性，让儿童在轻松愉快的氛围中主动学习和探索知识。

同时，维持儿童的学习动力是一个长期且富有挑战性的任务。随着学习的深入，难度逐渐增加，儿童可能会遇到各种困难和挫折。这时，教育者需要及时调整教学策略，提供必要的支持和引导，帮助儿童克服困难、建立信心。此外，教育者还应定期评估和调整教学方法，以适应儿童认知发展的变化，确保教学始终与儿童的学习需求保持同步，从而持续有效地维持和提升他们的学习动力。通过这样的教育实践，我们可以帮助儿童在认知和情感上实现全面而均衡地成长。

2.2 注意力分配与学习动力的关系

儿童的注意力分配模式也与其学习动力密切相关。注意力是学习活动的基础，而学习动力则影响着儿童分配注意力的意愿和持久性。当儿童对学习任务感到无趣或困难时，他们的注意力容易分散，从而导致学习动力的下降。Sohlberg和Mateer的分层模型提供了一个理解注意力不同方面的框架，这些方面包括觉醒、集中、持续、选择性、交替和分配。从这个模型出发，我们可以探讨儿童注意力分配与学习动力之间的关系：

觉醒（Activation）：儿童的觉醒水平影响他们开始学习任务的准备状态。如果儿童的觉醒

水平不适当，可能难以激发学习动力。例如，疲劳或过度兴奋都可能影响儿童的注意力和学习兴趣。

集中（Selective Attention）：集中注意力是指儿童将注意力集中在特定学习任务上，忽略无关刺激。高选择性注意力的儿童能够更好地聚焦学习内容，从而增强学习动力和效率。

持续（Sustained Attention）：持续注意力是指儿童在一段时间内保持对学习任务的关注。学习动力与持续注意力正相关，因为能够持续关注任务的儿童更可能投入到学习中，从而增强学习动力。

选择性注意力（Focused Attention）：选择性注意力涉及在多个同时发生的刺激中选择性地关注其中一个。儿童若能有效地使用选择性注意力，将更有可能对学习材料产生兴趣，进而提高学习动力。

交替注意力（Alternating Attention）：交替注意力是指在不同任务或学习材料之间切换注意力的能力。这要求儿童能够灵活地调整注意力，对多变的学习环境有积极的反应，有助于维持学习动力。

分配注意力（Divided Attention）：分配注意力是指同时处理多个任务的能力。儿童在学习过程中可能需要同时关注听讲、做笔记等多个活动。有效的注意力分配有助于提高学习效率，但过度的分配可能会分散注意力，降低学习动力。

学习动力：学习动力是推动儿童参与学习活动的内在动机。当儿童的注意力得到有效管理时，他们更有可能体验到学习的成就感，从而增强学习动力。

注意力与学习环境：学习环境的设计也会影响儿童的注意力分配。例如，一个安静且组织良好的教室环境有助于儿童集中注意力，进而提高学习动力。

个体差异：每个儿童的注意力能力和学习动力存在个体差异。一些儿童可能天生更容易集中注意力，而另一些儿童可能需要更多的支持和策略来提高注意力。

教育干预：教育者可以通过各种教学策略和干预措施来帮助儿童提高注意力分配能力，如使用多媒体教学工具、提供明确的指导和反馈、鼓励积极的学习态度等。

通过Sohlberg和Mateer的分层模型，我们可以看到儿童的注意力分配是多维度的，并且与学习动力紧密相连。有效的注意力分配能够促进儿童的积极参与和学习成效，而教育者和家长的支持可以帮助儿童发展这些关键的认知技能。

3. 影响儿童学习动力的外部因素

3.1 家庭环境对儿童学习动力的影响

家庭环境是儿童成长的重要场所，家庭中的教育氛围、父母的教养方式以及亲子关系等都会

对儿童的学习动力产生影响。一个积极、支持性的家庭环境能够激发儿童的学习兴趣和探索欲望，而消极或忽视的家庭环境则可能导致儿童对学习产生抵触情绪。

因此，家长需要重视家庭环境的建设，为儿童创造一个有利于学习和成长的空间。

3.2 学校教育方式对儿童学习动力的影响

学校教育方式是影响儿童学习动力的另一个重要因素。传统的教学方式往往注重知识的灌输而忽视了学生的主体性和兴趣点，这可能导致学生对学习产生厌倦感。相反，以学生为中心、注重实践和创新的教学方式则更有可能激发学生的学习动力和创造力。

因此，学校需要不断改进教育方式和方法，以适应儿童的发展需求和时代的变化。

4. 提升儿童学习动力的策略与建议

4.1 根据不同发展阶段制定教育方案

在感知运动阶段，教育者需要精心设计各种感官刺激活动。通过丰富多彩的视觉、听觉、触觉、味觉和嗅觉体验，婴幼儿能够对周围世界形成初步的认知。教育者应鼓励婴幼儿参与各种动作和运动，如抓握不同材质的玩具、拼搭积木、听音乐节奏摇摆等，以促进其感觉与运动的协调发展。同时，教育者还需关注婴幼儿在活动中的情绪变化，及时给予正面反馈和安抚，为其营造安全、愉快的学习环境。通过这些措施，教育者能够帮助婴幼儿建立起对学习的积极态度，为后续认知发展奠定坚实基础。

在前运算阶段，儿童的学习特点表现得尤为突出，他们更倾向于依赖直观与具体的学习方式来探索和理解周围的世界。这一阶段，儿童的认知能力尚未发展成熟，抽象思维和逻辑推理能力相对较弱，因此，传统的教学方式往往难以激发他们的学习兴趣。为了更好地适应儿童这一阶段的学习特性，教育工作者可以尝试采用游戏化和互动式的教学方法。通过设计富有趣味性和互动性的教学活动，如角色扮演、情景模拟等，不仅能够吸引儿童的注意力，还能让他们在参与过程中主动思考和解决问题，从而有效提升他们的学习兴趣和动力。这样的方式不仅符合儿童认知发展的规律，更能在潜移默化中培养他们的自主学习能力，为未来的学习生涯奠定坚实基础。

在具体运算阶段，儿童开始逐渐掌握逻辑思维的能力，能够理解和解决一些较为抽象的问题。教育者需要根据这一阶段的认知特点，设计富有挑战性的学习任务，以激发儿童的学习兴趣和动力。通过引导儿童参与探究式学习，让他们在实际操作中发现、分析问题并寻求解决方案，不仅可以锻炼儿童的逻辑思维能力，还能培养他们的自主学习和问题解决能力。同时，教育者还应注重为儿童提供正面的反馈和鼓励，以增强他们的学习自信心，从而进一步提高其学习动力。

在教学方法上,也应灵活多变,结合儿童的兴趣爱好,采用游戏化、情境化等多种教学手段,让学习变得更加有趣和生动,吸引儿童主动参与,积极探究。

在形式运算阶段,儿童的逻辑思维能力逐渐成熟,他们能够进行抽象思维,解决假设性问题。教育者应该充分利用这一阶段儿童思维发展的特点,设计富有挑战性的学习任务。通过引导学生参与解决复杂问题,教育者可以帮助学生锻炼抽象思维能力和逻辑推理能力。同时,教育者还应鼓励学生自主提出问题、设立假设,并指导他们通过实验和观察来验证自己的假设,从而培养他们的科学探究精神和创新能力。此外,教育者需要创造一个开放、包容的学习环境,让学生在探索中体验成功的喜悦,进而激发他们的学习动力和求知欲望。

4.2 个性化教育方案的制定

针对每个儿童的特点和需求制定个性化的教育方案是提升学习动力的有效途径。通过了解儿童的兴趣爱好、学习风格和认知特点等信息,教育者可以为他们量身定制合适的学习计划和教学资源,从而提高他们的学习兴趣和参与度。

4.3 家校合作与沟通机制的建立

家校合作对于提升儿童学习动力也具有重要意义。通过建立有效的家校沟通机制,家长可以及时了解孩子在学校的学习情况和问题所在,并与教育者共同商讨解决方案。同时,家长也可以积极参与孩子的学习过程,为他们提供必要的支持和鼓励。

5. 结论与展望

本研究从认知心理学的角度深入探讨了儿童缺乏学习动力的原因并提出了相应的解决策略。通过综合分析儿童认知心理发展的特点、家庭环境和学校教育方式等因素对学习动力的影响,我们发现针对儿童的各个阶段提供个性化教育方案、家校合作以及优化教学方法等是提升儿童学习动力的有效途径。未来研究可以进一步关注不同文化背景的儿童在学习动力方面的差异和共性,以期教育实践提供更为精准的指导和建议。

参考文献:

- [1] 刘晓明. 张向葵, 儿童学习动力系统与学习动力激发策略(2002). 中小学心理健康教育(7), 7-10.
- [2] 陈英和, 认知发展心理学(2013), 浙江教育出版社.
- [3] 方富熹. 方格, 儿童发展心理学(2005), 人民教育出版社.
- [4] 李其维, 论皮亚杰心理逻辑学的具体贡献(1999), 华东师范大学学报(教育科学版), (2), 76-81.
- [5] 王晓平, 张文新. (2012). 皮亚杰的认知发展理论及对幼儿教育启示, 学前教育研究(6), 42-47.
- [6] 林崇德, 发展心理学(2006) (书中对Sohlberg和Mateer的分层模型有详细解读), 人民教育出版社.
- [7] 刘鹏, Sohlberg和Mateer注意力分层模型在脑外伤康复中的应用研究(2011), 中国康复医学杂志, 26(6), 573-576.

(责任编辑: 洪琪珥)



(图文无关 图片摘自网络 版权归作者所有)



编者按：

在校园一隅的“芽芽心语亭”里，一张张五彩斑斓的便利贴承载着少年们最真挚的期许。这些或朴实、或热烈、或天马行空的心愿，像一扇扇小窗，透露出他们对学习、生活和未来的无限憧憬。这是心语亭里的青春絮语，也是芽芽学子的成长心声。

成长的足迹：学业与梦想的交织

“考上心仪的高中”“科学考到150分”“成为一名医生”……许多心愿聚焦于学业与理想。有人写下“考回初三的水平”，字里行间是跌倒后重新出发的勇气；有人期盼“和好友同上岸”，让奋斗路上多一份并肩的温暖。这些目标或许不同，但都凝聚着少年们对未来的认真规划。

校园生活的温度：让青春更鲜活

“举办艺术节”“成立动漫社团”“开放图书馆午间阅读”……同学们用笔尖勾勒出心中校园的模样。他们渴望在课本之外，拥有展现才华的舞台、探索兴趣的社团，甚至是一块“给703班的大蛋糕”——这些微小而具体的愿望，藏着对集体生活的热爱与期待。

藏在心底的柔软：亲情与友情的告白

“希望家人身体健康”“开心每一天”……这些简单的心愿背后，是少年们不善言说的深情。他们或许羞于当面表达，却悄悄将最朴素的祝福留在心语亭，让爱与牵挂有了安放之处。

芽芽心语亭里的每一张纸条，都是青春独有的印记。它们或远大或琐碎，却同样珍贵——因为那是最真实的成长心声。愿每一个愿望都能被温柔以待，愿每一份努力都有回响。





特邀科普连载之七

心理咨询、心理治疗与精神疾病

郑胜圣

ICD-10对睡眠障碍的描述：

（2）F51.1非器质性嗜睡症

嗜睡症被定义为白昼睡眠过度及睡眠发作（并非处于睡眠量的不足）或醒来时达到完全觉醒状态的过渡时间延长的一种状况。如果没有肯定的证据表明存在器灶性病因。这一状况通常与精神障碍有关。它通常是双相情感障碍，目前抑郁，反复发作性抑郁障碍及抑郁发作的一个症状。然而，有些情况下，尽管嗜睡这一主诉背后常有一些精神病理的依据，但是并不符合诊断为另一种精神障碍的标准。

有些病人自己将他们在不恰当的时刻入睡的倾向与白天特定的不愉快经历联系起来。而另一些人即使当有经验的医师证实这些经历的存在，依然否认这一联系。在另外一些情况下，情绪或其他心理因素难以确认。但缺乏器质性因素的假设提示嗜睡很可能是心因性的。

为了确诊，下列临床特征是必需的：

（a）白天睡眠过多或睡眠发作，无法以睡眠时间不足来解释；和（或）清醒时达到完全觉醒状态的过渡时间延长（睡眠酩酊状态）；

（b）每日出现睡眠紊乱，超过一月，或反复的短暂发作，引起明显的苦恼或影响了社会职业功能；

（c）缺乏发作性睡病的附加症状（猝倒，睡眠麻痹，入睡前幻觉）或睡眠呼吸暂停的临床证据（夜间呼吸暂停，典型的间歇性鼾音等等）

（d）没有可表现出日间嗜睡症状的任何神经科及内科情况。

如果嗜睡症仅仅是某种精神障碍（如情感性精神障碍）的一个症状的话，诊断只应是该精神障碍。然而，如果嗜睡症状在患有其他精神疾患的病人的主诉中占主要地位，那么就应加上心因性嗜睡症的诊断。如果其他诊断不成立，本编码应单独使用。

鉴别诊断：嗜睡症与发作性睡病的鉴别至关重要。在发作性睡病中，通常伴有一种或多种附加症状如猝倒、睡眠麻痹及入睡前幻觉；睡眠发作无法抗拒的，使人精神振奋；夜间睡眠是片段的、缩短的。与之相反，嗜睡症在白天发作次数较少，但持续时间较长；病人常能阻止其发生；夜间睡眠通常延长，在醒转时，思想达到完全的觉醒状态相当困难（睡眠酩酊状态）

将非器质性嗜睡症同与睡眠呼吸暂停相关的嗜睡症及其他器质性嗜睡症相鉴别是很重要的。多数睡眠呼吸暂停病人除了有日间睡眠过多的症状外，还有夜间呼吸暂停、典型的间歇鼾音、肥胖、高血压、阳痿、认知缺损、夜间多动及多汗、晨起头痛与共济运动不良的病史。当高度怀疑有睡眠呼吸暂停时，要确定诊断并对呼吸暂停发作定量，就应借助于睡眠实验室的记录。

由明确的器质性原因（脑炎、脑膜炎、脑震荡及其他脑损伤、脑肿瘤、脑血管病变、变性及其他神经疾病、代谢障碍、中毒、内分泌异常、放射后综合征）引起的嗜睡症，可通过病人的临床表现及相应的实验室检查，找到肯定的器质性致病因素，从而同非器质性嗜睡相鉴别。

（3）F51.2 非器质性睡眠-觉醒节律障碍

核心诊断标准的基本特征是睡眠-觉醒时间与个体所需或社会常规节律显著不符，导致：失眠（当需要清醒时无法保持清醒）；或过度嗜睡（当需要睡眠时无法入睡）；持续至少1个月（或反复发作），且造成社交、职业等功能损害。

需排除其他病因，如：非由躯体疾病（如脑肿瘤）、神经系统病变、物质滥用（如咖啡因、药物）或其他精神障碍（如抑郁症、焦虑症）直接引起。

临床亚型与表现有：

（a）昼夜节律延迟型。“夜猫子”模式：长期入睡困难（如凌晨3点后才能入睡）、早晨难以觉醒。常见于青少年，可能与褪黑素分泌延迟有关。

（b）昼夜节律提前型。“早睡早起”极端化：傍晚过早困倦（如晚6点入睡）、凌晨过早醒来（如凌晨2点醒后无法再睡）。多见于老年人，与生物钟老化相关。

（c）不规律睡眠-觉醒型。无明确节律：24小时内片段化睡眠（如白天多次小睡，夜间频繁醒来）。常见于痴呆患者或脑损伤者。

（d）时差或轮班工作型。时差综合征：跨时区旅行后短期适应障碍（通常1-2周内缓解）。轮班工作障碍：因夜间工作导致持续睡眠紊乱。

鉴别诊断：F51.0 失眠症：仅表现为入睡/维持困难，无节律紊乱。F51.1 嗜睡症：以白天过度困倦为主，夜间睡眠时长正常。G47.2 器质性

睡眠-觉醒节律障碍：由脑损伤、帕金森病等明确器质性疾病引起。

(3)F51.3 睡行症（夜游症）

睡行症或夜游症是睡眠和觉醒现象同时存在的一种意识改变状态。睡行症发作时，个体通常在夜间睡眠的前三分之一段起床，走动，呈垅出低水平的注意力、反应性及运动技能。一个睡行症患者有时会离开卧室，偶尔还会走出家门，这样一来，处于发作期的患者就会面临着受伤的危险。然而，在大多数情况下，他或（她）会自行或在他人轻柔地引导下安静地回到床上。无论是在睡行症的发作中还是次日清晨醒来，病人通常都无法回忆事情经过。

睡行症与睡惊症关系极为密切。两者都被看作是唤起的障碍，特别是在最深的睡眠时相（第3和第4期）的唤起。许多个体都有此两种状况之一的阳性家族史及两种状况发作的既往史。而且，这两种状况最多发于儿童期，提示发育因素在发病中有一定作用。此外，在有些病例中，两种状况与发热性疾病并存。当儿童期后这两种状况仍持续存在或首发于成年期时，很可能与明显的心理紊乱有关；这两种状况也可能首发于老年人或见于痴呆的早期。基于睡行病与睡惊症在临床病因上的相似性，以及此二者的鉴别诊断通常只不过是判断何者为主，因而近来这两种障碍已被看作是同一疾病分类连续谱中的一部分。然而，为了与传统保持一致，而且为了强调临床表现中强度上的差别，本分类中仍使用了不同的编码。

诊断要点

突出症状是一次或多次下述发作：起床，通常发生于夜间睡眠前三分之一阶段，走来走去；

发作中，个体表情茫然，目光凝滞，他人试图加以干涉或同其交谈，则相对无反应，并且难以被警醒；

在清醒后（无论是在发作中还是在次日清晨），个体对发作不能回忆；

尽管在最初发作中醒来的几分钟内，会有一段短时间的茫然及定向力障碍，但并无精神活动及行为的任何损害；

没有器质性精神障碍如痴呆或躯体障碍如癫痫的证。

鉴别诊断 睡行症应与精神运动性癫痫发作相鉴别。精神运动性癫痫极少数在晚上发作。在癫痫发作时，个体对环境刺激完全无反应，而且常见吞咽、搓手等持续动作。脑电图中有癫痫性放电可证实此诊断。然而并不除外癫痫与睡行症共存的可能。

分离性漫游也应与睡行症鉴别。在分离性障碍中，发作持续

时间要长得多，病人警觉程度更高并能完成复杂的、有目的的介行为。此外，分离性障碍在儿童中罕见，而且典型发作是开始于清醒状态。

F51.4 睡惊症（夜惊）

核心诊断标准是夜间突然发作：通常在睡眠前1/3阶段（非REM睡眠深睡期）突然坐起，伴：尖叫、哭泣或惊恐呼喊；强烈自主神经兴奋（如心跳加速、出汗、瞳孔扩大）；对他人安抚无反应，且难以被唤醒；发作后遗忘：醒后对事件无记忆，或仅保留片段式印象。频率：需反复发作（至少数次），且导致患者或家人显著困扰。

排除其他病因是非由物质（如酒精、药物）、躯体疾病（如癫痫、脑肿瘤）或其他精神障碍（如创伤后应激障碍）直接引起。

临床特征有发作持续1-10分钟，可自行终止，患者通常继续入睡。常见于儿童（4-12岁高发），约1%-6%的儿童有此症状，多数青春期后自愈。成人患者需警惕潜在焦虑或神经系统异常。

(4)F51.5 梦魇

梦魇是为焦虑或恐惧所占据的梦境体验，事后个体能够详细地回忆梦魇体验十分生动，通常包括那些涉及对生存，安全或自尊造成威胁的主题。相同或相似的令人恐惧的梦魇主题反复重现是十分常见的。在典型的发作中，可有某种程度的自主神经兴奋，但没有明显的言语或躯体运动。一旦醒来，个体的警觉性及定力迅速恢复。他（她）可与他人充分交流，通常马上或在次日早晨都能详述梦境体验。

由于儿童梦魇通常都与其情绪发展的特殊阶段有关，因此并非所有的儿童都伴有心理紊乱，相反，有梦魇的成年人常常伴有明显的心理紊乱，通常表现为人格障碍。服用某些精神药物如利血平、甲硫哒嗪、三环类抗抑郁药及苯二氮杂草类也对梦魇产生一定作用。另外，一些抑制REM睡眠（此期睡眠与做梦有关）的非苯二氮杂草类安眠药突然戒断时，由于REM反跳，导致做梦增多和梦魇的发生。

诊断要点

为了确诊，下列临床特征是必需的：

(a) 从夜间睡眠或午睡中醒来，能清晰，详尽地回忆强烈恐怖性的梦境，通常涉及对生存、安全或自尊的威胁；惊醒可发生于睡眠期的任一时刻，但典型情况是发生在后半段；

(b) 从恐怖性梦境中惊醒时，个体很快恢复定向及警觉；

(c) 梦境体验本身，以及随之造成的睡眠紊乱，都会使个体十分苦恼。

(d) 包含：梦境焦虑障碍

鉴别诊断 将梦魇与睡惊症相鉴别十分重要。后者在睡眠期的

前三分之一出现，以强烈的焦虑、惊叫、过多的躯体运动及自主神经高度兴奋为显著特征。而且，在夜惊症中，无论是刚发作后还是早晨醒后，病人都不能详尽地回忆梦境内容。

（责任编辑：史金芳）

征文比赛

关于举办“我和芽芽的故事”主题征文活动的通知

为进一步深化学校-社会协同心理育人机制，总结推广“芽芽心语”项目成果，记录青少年心灵成长真实历程，浙江省芽芽慈善儿童基金会联合湖州市社会心理学会共同举办“我和芽芽的故事”主题征文活动。具体如下：

一、活动背景：

在青春成长的旅途中，总有一些温暖的瞬间、难忘的对话或悄然发生的改变，点亮了我们的心灯，给予了我们前行的力量。“芽芽心语”公益项目如同一个温暖的港湾，见证了无数这样的珍贵时刻——或许是芽芽心语亭里一次敞开心扉的倾诉，或许是芽芽信箱中承载着心事的纸短情长；或许是心理课堂上豁然开朗的启发，或许是个别咨询中获得的贴心关怀与支持；又或许是“心语心愿”活动中，一个个微小梦想被点亮、被实现的感动……这些与“芽芽”相遇、相知、相伴的故事，构成了我们独一无二的心灵成长地图。

现在，我们诚挚地邀请每一位同学，执笔为心，落字成情，书写下你与“芽芽”的故事！

二、主办单位：

主办单位：浙江省芽芽慈善儿童基金会

湖州市社会心理学会

承办单位：《社会心理服务》编辑部

协办单位：湖州市长兴县李家巷中学

杭州市余杭区闲林中学

三、参与对象：

“芽芽心语”公益项目结缘的全体学生

四、征文要求：

1. 紧扣主题：

以“我和芽芽的故事”为核心，真实、生动地记录你参与“芽芽心语”项目（如：使用心语亭、投递信箱、参加讲座/课堂、接受咨询辅导、参与“心语心愿”活动等）的具体经历、内心感受及成长收获；

2. 作品形式：

体裁：记叙文

字数：600-1500字

内容要求：情感真挚，源于亲身经历，严禁抄袭。鼓励在文中展现独特的个人视角和真实的心路历程；

附加说明：欢迎在文稿中附上与故事相关的原创绘画或清晰照片（电子版），图文并茂，更添风采；

五、投稿方式（任选其一）：

电子投稿：请将稿件发送至指定邮箱：

12214535@qq.com。

纸质投稿：请将稿件提交给本班班主任或者校内设立的“芽芽信箱”。

所有投稿（无论电子或纸质）均需在显著位置注明“班级+姓名+指导老师（如有）”。

六、时间安排：

截稿日期：2025年9月30日

七、成果运用与奖励：

1. 征文评比：征文活动将邀请相关领域专家形成评审组，评选出一等奖三名，二等奖六名，三等奖九名，优秀奖若干，并通过荣誉证书、奖金发放、杂志公示等方式表彰。

2. 平台展示：入选的优秀征文将在《社会心理服务》杂志、浙江省芽芽慈善儿童基金会公众号、湖州市社会心理学会公众号等平台进行专题展示，让温暖的故事感动更多人。

3. 稿酬激励：被《社会心理服务》杂志刊用的作品，作者将额外获得相应稿酬；

4. 珍藏纪念：优秀作品将有机会被收录成册，作为“芽芽心语”项目组和合作学校的珍贵成果；

八、咨询联系

如对活动有任何疑问，欢迎联系：

联系人：刘毓寰老师

联系电话：13375828557（微信同号）

期待同学们踊跃参与，用文字记录下与“芽芽”的温暖相遇，分享成长路上的心灵之光！

湖州市社会心理学会



用爱点亮心灯：湖州市社会心理学会携手芽芽基金会 守护李家巷镇困境青少年成长

近日，湖州市社会心理学会心理咨询师石老师与芽芽基金会志愿者深入长兴县李家巷镇，走访了两户特殊家庭，为行为偏差少年和抑郁儿童送去专业心理帮扶，用温暖行动诠释了“心力量”如何重塑困境青少年的未来。

在老虎洞村，16岁的小林（化名）因长期缺乏家庭管教，逐渐出现逃学、打架等行为问题，成为村民眼中的“问题少年”。石老师通过耐心沟通发现，小林的叛逆背后是对父母关爱的渴望。通过下午一小时的咨询，该名青少年表示收获颇多，内心感慨万分。石老师引导他学会情绪管理，提供定期心理辅导和学业支持。村干部感慨：“专业干预让这个家看到了希望。”



刘家渡村的小宇（化名）生活在一个复杂的重组家庭中。父母离异、经济拮据让他逐渐封闭自我，甚至出现轻度抑郁症状。石老师耐心仔细的和该男孩的母亲深度交流后，重建他们的信心，学会更好地和孩子沟通，以及用正确的方法和抑郁症孩子进行正常的沟通，使这个家庭重拾希望与信心。

此次行动不仅是两次个案干预，更是湖州市社会心理学会与芽芽基金会探索“乡村心理服务模式”的缩影。石老师强调：“行为与情绪问题往往是孩子发出的求救信号，早发现、早干预是关键。”未来，双方计划在李家巷镇建立心理健康服务站，通过培训“乡村心理辅导员”、开设家长课堂，让心理服务惠及更多家庭。

每一个孩子都值得被温柔以待。当专业心理服务走进乡村，当社会的善意化作具体行动，那些曾被阴霾笼罩的心灵终将迎来破茧成蝶的时刻。我们期待更多力量加入这场“护心行动”，共同编织青少年心理健康的安全网。

（文、摄/湖州社会心理学会 石雨瑶）

（本期心理资讯栏目责任编辑：洪琪珥）



摄影 封面 作者：张伟林 封底：湖州霞暮湖 作者：石雨瑶



社会心理服务

2025年第1期，总第12期

