

普及心理知识 营造积极心态



社会心理服务

●成为情绪的主人 ●一个爸爸的改变 ●湖州红十字心理健康热线白皮书



湖州市社会心理学会

1

2023
(总第六期)

湖州市社会心理学会 2023 年常务理事会

暨《社会心理服务》编委会议召开

长兴水口幼儿园 章颖

近日，湖州市社会心理学会2023年常务理事会暨《社会心理服务》编委会在山清水秀的长兴县水口乡中心幼儿园召开。学会主要负责同志、常务理事及秘书处成员、《社会心理服务》杂志编委会及编辑部成员参加了会议。

会议由湖州市社会心理学会秘书长俞文奇主持，并代表学会作了关于学会上半年工作的报告。会议举行了授予长兴县水口乡中心幼儿园为理事会员单位的授牌仪式。与会人员讨论了关于举办2023年学术年会的相关事宜，讨论并基本确定了《社会心理服务》杂志改版后的定位举措、改版布置、约稿制度、发行数量等相关内容。



“芽芽心语”项目在李家巷镇中学试点

近日，浙江省芽芽慈善基金会在润阳新材料科技股份有限公司行政大楼二楼多功能厅召开了“护芽行动”中期座谈会。润阳新材料科技股份有限公司杨庆峰董事长、湖州市社会心理学会史金芳会长、湖州市教育局德体艺处胡宏飞副处长、湖州师范学院教师教育学院应用心理学系刘盛敏副主任以及近二十名芽芽志愿者出席了会议。



会议期间，史金芳会长以项目负责人的身份向与会代表详细介绍了“芽芽心语”——未成年人健康心理营造和心理问题解忧项目。项目由浙江省芽芽慈善基金会发起支持、湖州市社会心理学会具体实施。项目包含编辑杂志发行、校外晚间公益心理辅导活动、试点学校开设“芽芽心语亭”、组建芽芽心理专业团队、筛选并完成微心愿五项内容。项目得到了与会代表的广泛认可和积极参与。

会后，浙江省芽芽慈善基金会郑丽丽秘书长、湖州市社会心理学会俞文奇秘书长率项目组心理咨询师多次前往市教育局和中小学校协商，最后确定长兴县李家巷镇中学“芽芽心语”项目第一个试点学校。项目得到了李家巷镇中学积极响应，李家巷镇中学李健峰副校长就项目实施细节问题和项目组进行多次面谈商讨，目前项目已按计划正在逐步实施中。

湖州市社会心理学会秘书处刘毓寰



社会心理服务

(季刊)

浙内准字第 E083 号

编委会主任: 陈传锋

委员: (按姓氏笔画为序)

王文岭 史金芳

吴松 陈卫星

张宝元 金岿立

周继平 郭建根

章立平 熊华

主编: 张宝元

执行主编: 史金芳

副主编: 陶维东 李梦霞

责任编辑: (按姓氏笔画为序)

冯霞 刘盛敏

吴飞娜 吴宏飞

吴佳元 陈兰兰

陈汉英 郑丽丽

俞文奇 凌建华

主管单位:

湖州市社会科学界联合会

主办单位:

湖州市社会心理学会

支持单位:

浙江省芽芽慈善基金会

承印单位:

温州市起音包装有限公司

编印日期:

2023年7月18日

本期编印 500 册

目 录

卷首语	王文龄	2
护航青少年心理健康		
绘画测验在学校心理健康筛查中的应用	赵丹阳	3
抑郁倾向华侨留守儿童的有效干预研究初探	高玲丹	9
大学生公正世界信念与网络利他行为的关系: 共情的中介作用	王佳钰	14
芽芽解忧信箱		
成为情绪的主人	许璐源	20
个案研究交流		
一例休学初中生的心理“回归”之路	郭洪梅	22
小班阶段中的阿李——不良行为的解读与辅导	姚荣美	25
八周正念矫治自杀HIV罪犯案例报告	王在根	28
咨询手记		
一个爸爸的改变	李梅	31
经验交流		
湖州红十字心理健康热线白皮书(2014-2022)	湖州红十字心理健康志愿服务队	34
特邀连载		
心理咨询、心理治疗与精神疾病	郑胜圣	44
征稿启事		
心理资讯		
湖州市社会心理学会2023年常务理事会暨《社会心理服务》编委会议召开	张颖	封3
“芽芽心语”项目在李家巷镇中学试点	刘毓寰	封3
全力构筑青少年生命健康立体防线	李伟红	封4

卷首语

习近平总书记在党的二十大报告中明确提出“重视心理健康和精神卫生”，这是在推进中国式现代化进程中，对人的全面发展促进身心健康的基本要求。在现实社会中，复杂的社会生态使当代人承受着更为严苛的心理和精神压力，心理行为异常和常见精神障碍人数逐年增加，不但严重影响大众个体的身心健康，增加了家庭的痛苦及负担，更对社会和谐稳定产生了严重影响。因此，促进全社会关注心理健康，提升全民心理康健素养水平，已成为目前需要迫切关心和解决的社会问题。

2021年湖州市社会心理学会创刊的《社会心理服务》，在开展调查研究、科普传播和学术活动中，为湖州社会心理学科的发展作出积极贡献。为适应新时代新发展要求，更好践行“在湖州看见美丽中国”和“六个新湖州”目标，我们对《社会心理服务》期刊进行了改版。新版期刊将增设《心理资讯》《心理短波》《心理问答》《咨询手记》《护航青少年心理健康》《经验交流》《我的风采》等栏目，以更好地为广大市民提供社会心理服务。

“心乱则百病生，心静则百病息”，（《素问·移精变气》）“人生如天地，和煦则春，惨郁则秋。”（清·朱锡绶《幽梦续影》）心理健康是健康的重要组成部分，是认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态。改版后的《社会心理服务》通过心理知识科普，具体案例分享，日常疑问解答，专业咨询，学术研究等策略，培育个体自尊自爱、理性平和、积极向上的健康社会心态，促进身心健康、家庭幸福、人际和谐和社会稳定。

“千里之行始于足下”。新版《社会心理服务》循着过去铿锵的脚步迈向新的征程，愿广大从事心理学研究、教学人员、心理工作者和其他爱好者在新的社会心理服务实践中，相知相携，为共同提高全市社会心理健康指数，提升公众幸福感，把“以人民为中心”的发展思想落到实处。

湖州市政法委、本刊编委会 王文岭

绘画测验在学校心理健康筛查中的应用

——以学生的“房树人”测验为例

赵丹阳

(湖州市南浔实验小学 2690200625@qq.com 313009)

摘要: 绘画测验是艺术疗法的一种。本文主要阐述在当前青少年心理健康问题突出的背景之下, 绘画测验在学校心理健康筛查中应用的优势, 在学校中应用绘画测验的步骤, 以及该技术在应用时的注意点。

关键词: 绘画测验 学校心理健康筛查 应用

随着青少年心理健康问题越来越突出, 家庭、学校、社会都对其更加关注。学校每个学期都至少会开展一次全体性的心理高危筛查, 筛查往往以心理健康测评系统中的心理量表为主。这套系统对于整体性的筛查和分析确实方便快捷, 但是也存在着局限性。其一, 由于学校筛查的频繁, 以及一些心理高危确诊的孩子在心理医生处进行过测试的情况, 部分孩子对心理测评量表产生规避心理, 隐瞒实际情况。其二, 小学低年级学生在识字和理解方面有很大问题, 无法完成问卷调查, 或因为理解偏差而造成测验不准。其三, 小学生注意力容易分散, 心理量表如果题目较多, 孩子容易产生厌烦心理, 对测验题目敷衍了事。

一、绘画测验优势

绘画测评凭借其艺术特性, 为学校心理筛查形式的改进提供借鉴。

其一, 心理绘画能传达语言所不能传递的信息。绘画是表达自我的工具, 能反映人内在的、潜意识的信息, 把抽象的内心变得有形而具体, 人们对图画的心理防御较低, 能充分表达自己, 挖掘自己内心的想法, 传递的信息量更加丰富。绘画测验的种类多样、方法多样, 形式又有很多变通, 能满足不同类型的心理健康问题筛查。

其二, 心理绘画分析让学生更愿意接受, 不易造成创伤。可以让学生以活动的形式, 在轻松的氛围下进行测评, “不易造成心理创伤体验, 再度测验不会导致练习效

果, 又利于反复施测, 追踪观察且不会导致练习效果。”^[1]实际上, 学校心理高危学生的初步筛查来源于班主任的观察, 针对学生的异常行为往往早已和请来家长进行沟通, 孩子也心中有数, 如果进行量表测验, 做针对性明显的题目, 孩子就能察觉老师的意图, 反而可能会触发情绪, 加重心理问题。而心理绘画就能通过一节集体参与的美术课或一次小活动的形式让学生更愿意接受。

其三, 绘画测验适用范围更广。绘画测验没有文字理解和绘画技术的要求, 从幼儿到老人, 从知识丰富的学者到大字不识的文盲, 都可进行绘画测验。在小学中, 绘画测验对识字量少、理解能力弱的低年级学生意义重大。绘画测验为低年级学生心理健康筛查提供可靠手段。在学校这个上千人的庞大群体中, 绘画测验既可用于个体测验, 又可用于团体测验, 适用范围较广。

其四, 随着人们对绘画测验的评估的深入研究, 其信度和效度也不断提高。绘画测验在小学生心理健康筛查中具有很大的优势, 正如江苏大学应用心理学研究所所长刘伟所说“绘画投射测验是主观心理测验的一种技术。这种测验技术不受文化限制、没有语言障碍、没有规则约束、能消除心理防卫, 它的最大优势是绕过人的心理防卫、揭示深层潜意识, 具有快速、精准、全面的特点。”

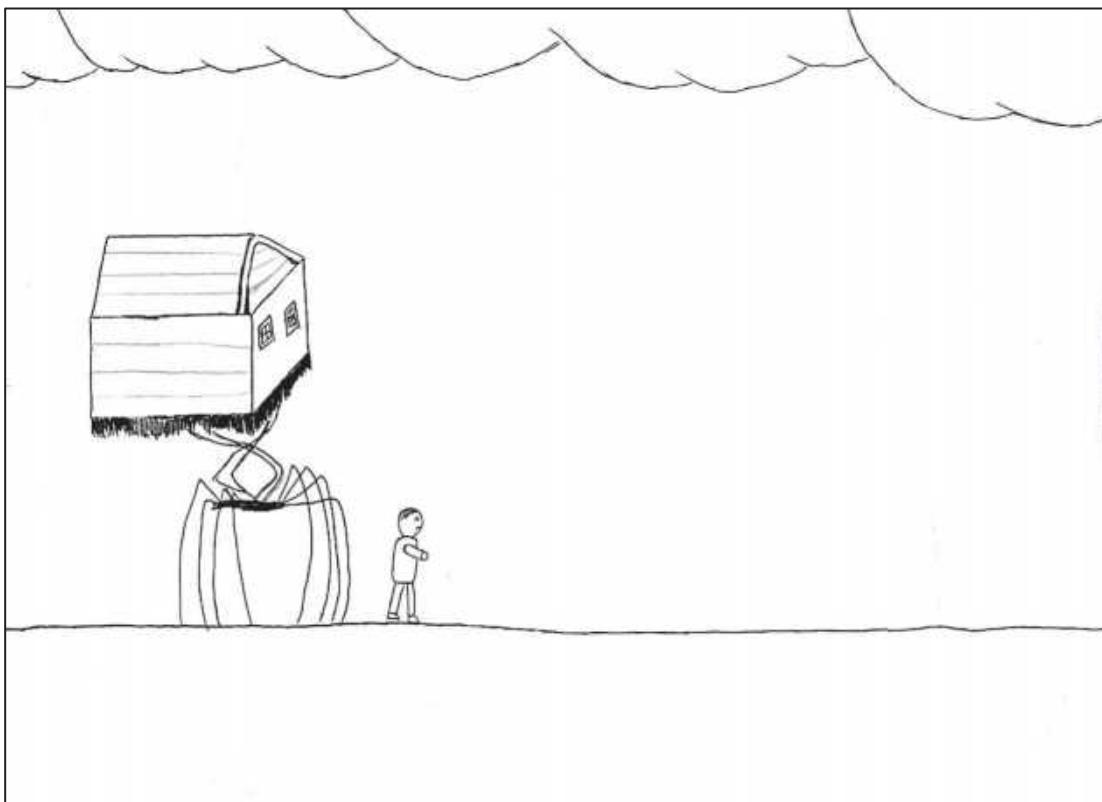
下面以一个六年级男孩的量表测验和“房树人”画为例, 证实绘画测验的优势与作用:

请根据你最近一周的实际感觉，在相应的方格里打√。

序号	题目	无	有时	经常	持续
1	觉得闷闷不乐，情绪低沉。	1 √	2	3	4
*2	我感到一天中早晨心情最好。	4 √	3	2	1
3	我要哭或想哭。	1 √	2	3	4
4	我夜间睡眠不好。	1 √	2	3	4
*5	我吃得和平常一样多。	4 √	3	2	1
*6	我与朋友接触和以往一样感兴趣。	4 √	3	2	1
7	我发觉我的体重在下降。	1 √	2	3	4
8	我有便秘的苦恼。	1 √	2	3	4
*9	我的心跳比平时快。	4 √	3	2	1
10	我无缘无故地感到疲乏。	1 √	2	3	4
*11	我的头脑像往常一样清楚。	4 √	3	2	1
*12	我觉得经常做的事情并没有困难。	4 √	3	2	1
13	我觉得不安而平静不下来。	1 √	2	3	4
*14	我对未来抱有希望。	4 √	3	2	1
15	我比平时更容易生气激动。	1 √	2	3	4
*16	我觉得做出决定是容易的。	4 √	3	2	1
*17	我感到自己是个有用的人，有人需要我。	4 √	3	2	1
*18	我的生活过得很有意思。	4 √	3	2	1
19	我认为如果我死了，别人会过得更好。	1 √	2	3	4
*20	平时感兴趣的事我仍然感兴趣。	4 √	3	2	1

请根据你最近一周的实际感觉，在相应的方格里打√。

序号	题目	没有或很 少时间有	有时 有	大部分 时间有	绝大部分或 全部时间有
1	我觉得比平常容易紧张和着急。	1 √	2	3	4
2	我无缘无故地感到害怕。	1 √	2	3	4
3	我容易心里烦乱或觉得惊恐。	1 √	2	3	4
4	我觉得我可能将要发疯。	1 √	2	3	4
*5	我觉得一切都很好，不会发生什么不幸。	4 √	3	2	1
6	我手脚发抖打颤。	1 √	2	3	4
7	我因为头痛、颈痛和背痛而苦恼。	1 √	2	3	4
8	我感觉容易衰弱和疲乏。	1 √	2	3	4
*9	我觉得心平气和，并且容易安静坐着。	4 √	3	2	1
10	我觉得心跳很快。	1 √	2	3	4
11	我因为一阵阵头晕而苦恼。	1 √	2	3	4
12	我有晕倒发作或觉得要晕倒似的。	1 √	2	3	4
*13	我呼气吸气都感到很容易。	4 √	3	2	1
14	我手脚麻木和刺痛。	1 √	2	3	4
15	我因为胃痛和消化不良而苦恼。	1 √	2	3	4
16	我常常要小便。	1 √	2	3	4
*17	我的手常常是干燥温暖的。	1 √	2	3	4
18	我脸红发热。	1 √	2	3	4
*19	我容易入睡并且一夜睡得很好。	4 √	3	2	1
20	我做恶梦。	1 √	2	3	4



(绘画公开已征得同意)

上面两张量表分别是抑郁自评量表和焦虑自评量表，为了不给孩子心理暗示，在测评时，我删去了标题。这位男孩在医院诊断有抑郁症、焦虑症和孤独症，已经做过较多类似的量表。所以，从这两张量表测量的选择可见，孩子存在故意规避的情况，不管什么都选择了无，甚至反向选择题。但是绘画反映了孩子的内心情绪。满天的乌云、连根拔起的房子（房子往往代表家）、满脸怨恨地背向家而前行等等信息，让我们看到这个孩子内心地忧郁，看不到未来。通过绘画测验，让心理老师重新审视心理量表的结论，这个孩子的心理健康问题得到了重视，对其采取了干预手段。可见，绘画测验的优势使其在心理健康筛查中起到了重要的辅助作用。

二、绘画测验选择

绘画类别多样，可以根据不同的情况去选择。在中小学中，常用到“房树人”测验学生的人格特征，用“雨中人”测验毕业班孩子的考前焦虑程度，用“家庭互动图”了解被测者的家庭关系，用“自画像”了解被

测者性格，还有“异性画”“自由绘画”等绘画测验；个案测验时，心理老师还可以和被测者互动，进行“绘画讲故事”。

绘画测验的不同种类之间是相互连接的，本文中列举的两幅画都是“房树人”测验。从六年级男孩子画上连根拔起的房子、五年级女孩房子墙角的涂抹，我们猜想可能孩子的家庭关系可能存在问題，那么，我们可以后续让孩子画一幅“家庭互动图”，进一步走进孩子内心，从而更准确地实施干预。

本文主要以“房树人”测验为例，“房树人”测验是一种人格测试，主要反映出一个人的潜意识和心理状态。现在学生自伤自杀事件多发，通过“房树人”测验，可以从中获得有效信息，及时实施干预。严虎教授对540名中学生进行“房树人”绘画测验，显示“房树人”测验对抑郁倾向有预测作用，这项技术正越来越多地被用于心理咨询。

三、绘画测验实践

（一）测验阶段

首先要营造轻松的氛围，如果孩子测验

前情绪激动，可以采用深呼吸等方式放松身心。准备好纸笔等文具，以免在绘画过程中产生焦虑情绪造成测验不准。引导语要简洁明确。不同种类的画，提示语有所不同。

以“房树人”画的提示语为例：“请在横着的A纸上认真地画房子、树、人，画面中要包含这三样人和物，其他东西可以任意添加，人尽量画完整的人，不要画火柴人或漫画人。这不是考察你的绘画能力，凭自己的感觉随意画，时间在20分钟左右，不要用尺子，允许涂改。画完后在背面写上自己的班级和姓名上交。”

需要注意的是：第一，绘画时间没有严格限制，但是需要关注孩子绘画的用时，用时较长的往往刻画细致，比较认真对待，准确性更高。用时过短的或是性格比较急躁；或是带有防御心理；被测者如果是小学生，可能会存在漫不经心的情况，质量较差，需要进一步引导认真绘画。第二，绘画测验进行的过程，同时伴随着询问和分析的开始，心理老师可以不动声色地观察记录被测者绘画的先后顺序，分析被测者所关注问题的重要程度；记录被测者涂抹的部分，探求被测者是追求完美的性格还是内心有纠结之处。

（二）询问阶段

如果有机会、有条件，最好对被测者进行询问，对绘画内容进一步确认。第一，是有深刻含义但是需要辨别的部分。如：树疤，往往代表心理创伤。有的学生画树疤的图形，是因为美术老师教学时把树疤当作装饰，那这个树疤就不必细究；而有的学生回答画的就是树疤，那就往往对应他的童年创伤或家庭变故。第二，是被测者绘画内容存在疑问的部分。比如：被测者画了好几个人，需要确认画中人的身份；另外，由于有的学生画得很简易，或者画画水平局限，令人无法确认画的是何物，需要进一步询问确认。第三，是画面中的不同寻常之处，或是不合规的画法，或奇特的事物，这些往往是窥

探被测者内心的关键。

需要注意的是，询问的过程不仅要关注被测者绘画的内容，同时需要关注被测者回答时的用语和情绪，这些也往往能透露很多信息。另外，询问的时间可以根据具体情况而定。如果是个体测评，对学生的询问可以在绘画过程中适时进行；如果是团体测评，老师一时无法关注全体学生，则可以在测验结束后，对所有绘画进行初步筛查，筛查出可能存在问题的绘画，再对相关孩子进行询问，因为学校做心理健康高危筛查的目的就是重点关注心理高危的学生，及时采取干预手段。

下面以一个五年级女孩的“房树人”画为例：

根据画上的信息，可以提问：

1. 画上的是太阳还是月亮？（太阳）
2. 这是什么天气？（阴天）
3. 树上的（树疤图形）是什么？（装饰）
4. 衣服上的图案是画了个叉叉吗？（是的）
5. 房子左下角的是什么东西？（是涂抹）
6. 手和脚怎么都只画了一边啊？（忘记了）

.....

（三）分析阶段

根据画面和孩子的解释，就可以进行个案分析。绘画分析要遵循“整过容”三步骤进行，即画面整体，图画过程，画面内容。往往从整体到局部，从主要元素到附属物，联系之前观察到的绘画顺序。整体包括画面大小、线条和涂抹情况、布局特点、绘画顺序。“房树人”测验要从主要元素房、树、人进行分析。房子往往代表家，一般从房子数量、门的开合和数量、窗户的大小和数量等来分析。当然存在明显画的是其它建筑的情况，需要进行询问，视具体情况分析。小学生画的树代表学业，一般主要从树冠、树



(绘画公开已征得同意)

冠、树干来分析。人往往代表被测者自己，一般从头发、脖子、五官、躯体、衣着、姿态等方面进行分析。关于附属物，需要关注数量，关注附属物与被测者的联系，了解附属物的象征意义。

需要注意的是：要学会关注画面中的细节，在普通的绘画当中捕捉特殊信息，切不可因为某一处，死板地对应图画的含义或夸大画面的含义，要因人的年龄不同、习惯不同而区别对待。不可因为是学校心理高危学生的筛查而着眼于图画中的消极元素，也要关注画面中的积极因素，寻找危机干预的突破点。所有的分析都只是为我们提供参考，需要谨慎求证。

下面是笔者对上面这幅绘画的分析，后经过与家长访谈，孩子情况与绘画内容基本一致。分析如下：

从画面整体看，画面大小、位置适宜。线条断续、弯曲；画面有多处涂擦的痕迹（上图因为扫描痕迹不清），表明被测者有优柔寡断、追求完美的个性。画面上有大量的涂抹及细碎的线条（孩子的头发、肩膀处、裙子、树的根部，房子底部、月亮和云朵的轮廓），表明被测者有着较为明显的焦虑。

从绘画过程看，被测者先画房，再画树，接着画人，最后画路、太阳、云。期间，人的位置由最左侧移到了偏右的位置。一共画了18分钟。先画房子，可见家庭在孩子心里占据很重的分量。

从画面内容看，被测者画了阴天、衣服上画了叉叉，可能存在一定的忧郁和对自我的否定。被测者画的窗户偏小，门关着，嘴巴闭着呈一字形，表明被测者性格内向、又不善于主动表达。但是从她画了天窗、门上留了门把手，可见她非常渴望沟通和交流，希望得到精神上的理解，需要多关注她的内心世界。从被测者画的树看（树代表学业和个人成长），她在学业成绩上可能基础不够好，不够扎实，力不从心。树呈现上粗下细，很不牢固，在这个树的根部做了大量的涂抹，想要能够更扎实一些，但是最开始的时候就没有给予他更多的这个力量和支持，导致他后续成长发展过程当中所汲取的社会知识和力量感不够。这可能是她焦虑的原因之一。另外，墙角的涂黑表明，被测者的家庭情况需要了解和关注。

（四）家长访谈

根据绘画分析结果，存在问题的可以寻

找家长访谈。首先了解绘画内容与家庭生活的对应之处。比如，学生进行“房树人”测验后，学生的树上画有树疤，则可以询问家长孩子是否经历过童年创伤或者家庭变故。在访谈过程中一定要注意使用中性语言进行描述，切忌过度解读，以免家长产生抵触情绪或者内心产生芥蒂，不利于后期家校合作，对学生展开心理干预。

邀请家长时需注意，孩子心理问题较严重的，尽可能邀请父母前来而非老人，尽可能邀请与孩子接触密切的家长来。笔者的一个个案，在绘画测评中显示存在抑郁倾向，邀请家长访谈，由于孩子一直与奶奶生活，我们请来的孩子父亲对孩子的日常生活一问三不知，导致这次访谈效果不大。

学校的领导、心理老师、班主任都不是心理专家，不能武断地下定论，给方法，而

是重在传达信息，提供建议，告诉家长学校和老师愿意提供帮助和支持。可建议家长去专业的机构问询，如我们湖州市，就可拨打青少年心理援助热线 2251885 进行咨询。严重的进行转介。访谈结束务必交待家长对今天的谈话保密。

结语：

心理绘画分析可以在学校心理高危筛查中起到重要作用。但是，绘画测验的准确度不是百分之百，非专业人士容易过分解读或解读不清，作为学校心理筛查的手段，最好与其它手段一起配合。

【参考文献】

[1] 许燕著，人格心理学，开明出版社，2012.10，第 189 页。

（责任编辑：胡宏飞）



南太湖大桥 湖州发电厂 高智时 摄

抑郁倾向华侨留守儿童的有效干预研究初探

高玲丹

(温州大学教育学院, gaol ingdan222@126. com, 325035)

摘要: 抑郁症已经成为仅“逊色”于癌症的人类“杀手”，小学心理健康教育工作者对抑郁症前期的抑郁倾向阶段，进行有效的筛选以及干预工作就显得尤为重要。本研究试图总结并探索出对有抑郁倾向的华侨留守儿童有着有效干预的研究方案。

关键词: 抑郁倾向；华侨留守儿童；干预研究

前言

抑郁症是一种严重的儿童和青少年心理健康问题。现有研究表明大约有 2.8% 的 13 岁以下儿童达到抑郁障碍的临床水平 (Koenig, Kemp, Beauchaine, Thayer, & Kaess, 2016)。抑郁症也是自杀儿童和青少年中最常见的精神障碍之一 [Reynolds and Mazza (Chapter 24)]。对儿童和青少年抑郁症的研究已经成为精神病学、心理学和相关学科领域的一个广泛研究领域。从神经内分泌学到认知缺陷，研究领域的范围表明专业人员对年轻人抑郁症的性质、评估和治疗有着巨大的兴趣。其中，关于儿童和青少年抑郁症的绝大多数研究是从 20 世纪 70 年代中期开始的。我们对年轻人抑郁症的关注的延迟可能部分是由于儿童或青少年中不存在的抑郁症的长期心理动力学观点。特别是，对于许多专业人士来说，青春期混乱的概念或神话掩盖了抑郁症作为这一年龄组精神病理学的一种形式的有效性。

抑郁是儿童期较为常见的一种消极情绪，对其当前和未来的适应发展均有着重要的影响 (Raphael, 2016; Rockhill, Fan, Katon, McCauley, Crick, & Pleck, 2007)。抑郁是儿童心理健康的重要指标，是一种感到无力应对外界压力而产生的消极情绪，抑郁对于儿童的严重危害是不言而喻的。儿童抑郁不仅影响学习能力和社会功能，而且与自杀行为密切相关，约 49.3% 的抑郁障碍儿童有自杀意念，而自杀死亡者中有抑郁障碍的比例高达 25%。儿童抑郁检出率

因研究方法和地区不同而不同，国外儿童抑郁症状检出率约为 5%~35%，国内约为 10%~40%。

随着我国的经济发展，涌现出一批具有特殊性的华侨留守儿童，“华侨留守儿童”可界定为因父母双方或者一方出国打工或经商超过六个月，而无法与父母一起的，由父母单方或长辈及他人来抚养、教育和管理的年龄在 18 周岁及以下的未成年人。研究发现，留守儿童的抑郁得分显著高于非留守儿童 (侯珂, 刘艳, 屈智勇, 蒋索, 2014; Liu, Li, Chen, & Qu, 2015)。因此，为华侨留守儿童群体寻找并形成一个有效的干预方案是至关重要的。

1. 对象与方法

1.1 对象

在温州市某小学抽取四五年级各 4 个班，共 540 名小学生采用儿童抑郁量表 (Childrens Depression Inventory, CDI) 和自制华侨留守儿童人口学调查共同进行心理筛查出自愿参加此次团体活动的 18 位符合抑郁倾向的华侨留守儿童。

1.2 工具

采用由澳大利亚昆士兰大学提供的 Kovacs 编制的“儿童抑郁量表” (Childrens Depression Inventory, CDI)，适用年龄在 7~17 岁之间。CDI 共 27 题，包含 5 个分量表：负面情绪、人际问题、效能低下、快感缺乏和负性自尊。每题都由描述不同频度的三句话组成，分别列举了一般反应、中等抑郁症状和严重抑郁症状 (如“我偶尔感到

不高兴”、“我经常感到不高兴”“我总是感到不高兴”），分别按0~2记分，总分在0~54分范围内，得分越高表明抑郁水平越高。评估时段为最近两周。翻译量表时，在忠实原意的基础上力求适合我国中小学生的语言习惯。一些学区不允许学生管理所有27个CDI项目，具体来说，学区普遍禁止项目自杀意念的管理。五项研究(Cole and Martin 2005; Molina et al. 2009; Samm et al. 2008; Smucker 1982; Weiss and Weisz 1988)，由7个样本组成，管理26个CDI项目，除去原量表的第九题“自杀想法”。

2. 干预方法

一些研究者已经研究了认知行为干预对儿童和青少年抑郁的影响(e.g., Kahn, Kehle, Jenson, & Clark, 1990; Reynolds & Coats, 1986; Stark, Reynolds, & Kaslow, 1987)。总的来说，这些研究的结果表明，各种认知行为干预在减少公立学校儿童的抑郁症状方面是成功的。如果某项技术或治疗活动是专门为改变特定变量而设计的，则认为给定的治疗解决了某种障碍。例如，如果治疗的目标是提高社会技能，那么它被认为是解决社会技能的缺陷。这种相同的治疗方法被认为不能解决社会情境的不适应模式。

2.1 个人研究

佩蒂、博姆斯坦、德拉马特和康纳斯(1980)评估了多模式治疗对一名10岁女孩的影响，这名女孩表现出慢性焦虑、高度焦虑、攻击性、社交技能差(如眼神交流频率低)、飞扬跋扈和身体姿势紧张，以及躯体不适(包括头痛和其他身体问题)。治疗包括连续和累加的干预进展，包括个体治疗、学校中的个体帮助、剧组、家庭治疗、丙咪嗪和社会技能培训。治疗是在精神病住院期间进行的，以环境方法为特征。社交技能培训包括为期3周的9分钟的信息系统课程，包括一名男性和一名女性提示员。评估是在戏剧小组会议上进行的。每天都提供学术方面的个人援助。没有报告

个体治疗、团体戏剧和家庭治疗的形式。结果表明，在丙咪嗪方案之前，变化很小。在增加药物治疗和社会技能训练后，抑郁症状明显减轻。

2.2 小组研究

巴特勒、米兹蒂斯、弗里德曼和科尔(1980)比较了自我报告抑郁症状的五年级和六年级学生的认知重构、角色扮演、注意力安慰剂和非治疗控制条件的相对疗效。认知重组干预与教授处理信息的理性方法有关。角色扮演干预包括对与个人相关的个人或社会问题的角色扮演适应性反应。两种干预措施的治疗都是在每周10个小时以上的小组中进行的。角色扮演小组的形式首先是热身练习，然后是复习，以及一系列的角色扮演和讨论。每节课以总结讨论和家庭作业结束。认知重组小组的会议活动从介绍开始，转到认知重组练习和讨论，最后是家庭作业。结果表明，与对照组或注意安慰剂组相比，角色扮演和认知重组组的学生在抑郁和相关结构的评分方面有所提高。接受角色扮演干预的儿童比接受认知重组干预的儿童在各方面的进步最大，也更显著。没有完成后续评估。角色扮演干预旨在通过角色扮演、制定和家庭作业来解决社会技能缺陷。孩子们被教导如何处理个人问题，如孤独和被同龄人拒绝。此外，孩子们还被教导解决人际关系问题。认知重组干预包括教受试者思想和感觉之间的关系，如何识别自我贬低的自动思维，以及如何产生替代性思维。社会技能缺陷通过教授听力技能和通过家庭作业分配新技能的练习来解决。斯塔克等人(1987)研究了自我控制干预、行为问题解决干预和等待列表控制条件对29名4、5和6年级中度抑郁儿童的影响。自我控制干预包括自我评价、自我监控、自我强化和归因再训练。行为问题解决干预包括自我监控、愉快事件安排和问题解决方面的培训。每个实验条件下的受试者在5周的时间里参加了12次每次45-50分钟的会议。

表1“东游记”团体心理辅导活动方案

干预主题	干预内容	干预活动	干预目标	家庭作业
相识篇	强者出世	大西瓜小西瓜、循环沟通、团队组建	打破成员陌生感	初印象名片
	强强联手	青蛙跳水、兴趣招聘会、团队展示		团队名片
情绪篇	情绪识别	情感词汇、情感词汇二、情感字谜	建立情绪察觉	情绪记录表
	情绪表达	情感密码、情感雕像和情感表达		愉悦事件日历表
人际篇	团队协作	沟通交往	学会正确情绪表达	感恩小记
	亲友交往	合作		
行动篇	寻找目标	学业规划	增强团体动力	我的征途蓝图
	执行计划	时间管理四象限		行动大师
拓展篇	画我的世界	自由画	展望未来	分享给家人
分别篇	高处相见	我的小世界	疏导分离情绪	每次见面都微笑

针对该学校学生学情，设计了一个团体辅导方案。主要是根据西游记的灵感所进行的一个团体辅导系列活动。

介绍其中的感情词汇操作细则，在情感词汇中，一套卡片被构建，每张卡片带有一种情感的名字。根据孩子的年龄，卡片的数量和卡片上情感的复杂程度应该有所不同。对于更年轻、更不成熟的客户，我们使用更少的带有更多基本情绪（如害怕、悲伤、快乐）的卡片。游戏是通过把一副牌放在桌子中间来进行的。玩家轮流从一副牌中抽牌。在选择一张卡片后，玩家陈述情感的名称，然后描述情感的感受以及他或她最后一次感受到这种情感时发生了什么。这个游戏可以玩很多次，直到孩子学会如何体验每种情绪。治疗师在情感词汇二中开始教孩子认知行为的观点。更具体地说，通过这个游戏，孩子开始了解思想、行为和情感之间的关系。再次使用一副牌，游戏的玩法与第一副很相似。然而，这一次，在挑选了一张卡片并大声朗读后，描述了这种感觉，以及他或她最后一次有这种感觉是怎么回事，孩子还描述了一个感受到这种情绪的人可能在想什么，以及那个人可能在做什么。目标是帮助孩子明白他或她的感觉不是凭空产生的，而是与他或她在想什么相关联。在情绪猜谜游戏中，思想、情感、行为和情境之间的联系得到了加强，孩子学会了如何识别他人的情绪状态。玩家再

一次轮流从副牌中抽牌，只是这一次他们没有大声读出情绪的名称；相反，他们读给自己听，思考一个感受到这种情绪的孩子会是什么样子，以及这个孩子会如何表现。然后，孩子表演情感的表达，而其他一个或多个玩家试图识别它。一旦一种情绪被正确识别，玩家就要陈述是什么让他或她对这种情绪有所了解，他或她自己最后一次有这种感觉时发生了什么，以及他或她当时在想什么。

3. 研究讨论

有时，我们用“抑郁症”这个词来形容这种疾病是有误导性的。也许更好的说法是“童年悲惨的情绪障碍”。研究人员现在面临着整合这些因素对年轻人抑郁现象的发展和维持的贡献的艰巨任务。很可能最强有力的解释将反映抑郁经历的病因和过程的广泛的生物心理社会模型（Petersen, Compas, Brooks-Gunn, Stemmler, Ey, & Grant, 1993）。

在制定干预措施之前，重要的是进行一次完整的评估，包括儿童、教师和家长的报告以及观察。我们的经验是，父母和教师没有受过训练，无法做出有助于治疗计划的良好观察，也不知道儿童对治疗相关的社会状况的具体信念。在感兴趣的实际情况中观察孩子似

乎是无可替代的。观察允许治疗师观察目标儿童的行为和他或她的同龄人之间的相互关系。这种观察可以通过采访孩子的老师和父母来补充孩子的社会行为。对于一些孩子来说，更多的持续评估是必要的，这需要孩子的老师的帮助。在这种情况下，教师被教导要认识到特定社会行为的发生或不发生，治疗师保持与教师的定期电话联系，作为一种评估手段。

与原生家庭联系有限的成年人相比，儿童在日常生活中更加依赖父母和家人，并受到他们的影响。因此，成年人可能不再生活在导致和维持抑郁图式的环境中；然而，孩子们仍然生活在提供模式一致的信息和其他不良影响的家庭中。社交能力差的孩子每天都会收到同学的负面反馈，而社交能力差的成年人可以在一份需要最少接触他人的工作中找到安慰。

此外，为实施各种治疗程序而遵循的程序可能必须进行修改，以使其对儿童有用。大多数儿童不通过传统的口头面谈程序进行治疗。他们发现这个过程很无聊，很快对治疗失去兴趣。因此，故事、游戏和活动必须被用作实施许多治疗程序的载体。否则，治疗过程对许多儿童来说不够投入，由此产生的不感兴趣会导致过早终止治疗或儿童不能从治疗中获得最大益处。

参考文献：

- [1]American Psychiatric Association. DSM-5 Overview : the future manual [EB/OL]. <http://www.dsm5.org/about/Pages/DSM5Overview.aspx>, 2011.
- [2]王瑛, 陈生弟. 抑郁症治疗进展[J]. 世界临床药物, 2005, 26(3), 164-167.
- [3] Phillips, M. R., Zhang, J., Shi, Q., Song, Z., Ding, Z., Pang, S., & Wang, Z. Prevalence, treatment, and associated disability of mental disorders in four provinces in China during 2001-05: an epidemiological survey. *The Lancet*, 2009, 373(9680), 2041-2053.
- [4]俞大维, 李旭. 儿童抑郁量表(CDI)在中国儿童中的初步运用. *中国心理卫生杂志*, 2000, 14(4), 225-227
- [5]李泽钧, 刘守桓, 石雪雯, 张一弛, 周艾林, 滕腾, 李雪梅, 周新雨. 儿童青少年抑郁症诊断与治疗进展[J]. *中国妇幼保健*, 2020, 35(14): 2732-2734.
- [6]国内团体心理咨询运用于抑郁症治疗的优势 丁梦扬 (苏州市职业大学, 江苏 苏州 215104)
- [7]Auerbach, R. P., Bigda-Peyton, J. S., Eberhart, N. K., Webb, C. A., & Ho, M.-H. R. (2011). Conceptualizing the prospective relationship between social support, stress, and depressive symptoms among adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39, 475-487.
- [8]俞大维, 李旭. 儿童抑郁量表(CDI)在中国儿童中的初步运用 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2000(04): 225-227.
- [9]刘凤瑜. 儿童抑郁量表的结构及儿童青少年抑郁发展的特点 [J]. *心理发展与教育*, 1997(02): 58-62.
- [10]吴文峰, 卢永彪, 谭芙蓉, 姚树桥. 儿童抑郁量表中文版在中小学生中的信效度 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2010, 24(10): 775-779.
- [11]王君, 张洪波, 胡海利, 陈琳, 张正红, 宇方, 李伟斌, 魏锁. 儿童抑郁量表信度和效度评价 [J]. *现代预防医学*, 2010, 37(09): 1642-1645.
- [12]吴文峰, 卢永彪, 谭芙蓉, 姚树桥. 儿童抑郁量表在中意儿童中的测量等值性研究 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2010, 18(06): 707-710+700.
- [13]洪忻, 李解权, 梁亚琼, 王志勇, 徐斐. 儿童抑郁量表中文版在中学生中的信效度分析 [J]. *中国学校卫生*, 2012, 33(10): 1182-1185.
- [14]柳之啸, 李京, 王玉, 苗淼, 钟杰. 中文版儿童抑郁量表的结构验证及测量等值 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2019, 27(06): 1172-1176.
- [15]Fu, W. Q., Zhang, L., & Wang, D. (2016). The discrimination perceived by left-at-home lower secondary school students in rural areas and its relationship with their problem behaviors: The mediating effect of social support. *Chinese Journal of Special Education*, (1), 42-47.
- [16]David Pagliaccio, Kira L. Alqueza, Rachel Marsh et al. Brain Volume Abnormalities in

Youth at High Risk for Depression: Adolescent Brain and Cognitive Development Study[J] Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 2020, 59(10)

[17]Monferrer Marta, Ricarte Jorge J., Montes Marí a J. et al. Psychosocial remediation in depressive disorders: A systematic review[J] Journal of Affective Disorders, 2021, 290

[18]Sun Ching-Fang, Chiu Wei-Che, Chen Pau-Chung et al. Depression-free after Interferon- α exposure indicates less incidence of depressive disorder: A longitudinal study in Taiwan[J] Brain Behavior and Immunity, 2020, 88

(责任编辑: 陈兰兰)



湖州市红十字会 郭建根 摄

大学生公正世界信念与网络利他行为的关系：

共情的中介作用

王佳钰

(湖州师范学院 15968985800 wj yshyz1999@163. com 313000)

摘要：目的：以共情为中介探讨大学生公正世界信念与网络利他行为的关系。**方法：**采用大学生公正世界信念量表、网络利他行为量表、人际反应指针测量量表对 397 名大学生进行调查。**结果：**①大学生公正世界信念、网络利他行为与共情获得的分数都比较高，属于中等偏上的水平；②相关分析结果显示大学生公正世界信念、网络利他行为以及共情之间存在显著正相关；③共情在公正世界信念和网络利他行为之间发挥了部分中介作用。

关键词：公正世界信念，网络利他行为，共情

根据中国互联网络信息中心 (CNNIC) 于 2014 年 7 月发布的第 34 次《中国互联网络发展状况统计报告》，中国网民数已达 6.32 亿，互联网普及率为 46.90%^[1]。网络与人们的生活息息相关，深刻地改变了这个世界。而随着积极心理学的兴起，网络积极行为得到了更多的关注，网络利他行为成为人们研究的热点^[2]。彭庆红，樊富珉^[3]认为，网络利他行为是指在网络环境中表现出来的支持、指导、分享、提醒等有利于他人和社会且不期望得到任何回报的自觉自愿行为。网络利他行为作为利他行为在网络上的延伸，有隐蔽性、高效性、低成本等独特特征，与现实利他行为既有区别又有联系。由于网络人际关系的匿名性、非面对面的交流等特点会降低人们在情感上的顾虑，使得人们更愿意展示自己，更愿意与他人交流，会主动地为陌生人提供建议或帮助^[4]。

公正世界信念最初是由美国的心理学家 Lerner 于 1965 年提出的，他指出人们所生活的世界是公平的、公正的^[5]。Lerner 和 Miller 后又对这一概念进行了丰富，他们认为个体有一种需求，即相信这个世界是公平公正的^[6]。周春燕和郭永玉^[7]指出，该理论认为在这个世界里，指出人们得其所应得，所得即应得。这其中蕴含了一种推理，无论是好的结果还是坏的结果都不是偶然发生的，而是与自身行为或品行有着某种因果关系，是得其所应得。这类似于中国传统

文化中的“善恶有报”的思想，好的结果总是发生在好人身上，而坏的结果在一定程度上也是咎由自取。社会交换论 (Social Exchange Theory) 指出，利他行为的收获首先是互利，帮助他人就是帮助自己，帮助他人是对未来的投资^[8]。而公正世界信念高的个体相信对他人的帮助将会得到更丰厚的回报，这种回报不仅是他们所期望的，而且是他们应得的。可见，公正世界信念会对利他行为产生积极影响。基于此，本研究提出假设 1：公正世界信念对网络利他行为存在显著的正向预测作用。

而共情作为一种重要的特质，也引起了学者们的广泛关注和研究。Bstson 等人^[9]提出了“共情—利他模式”，这一假说认为，移情的情绪唤起了真正的利他动机，这种动机的最终目的不是让自己受益，而是让需要帮助的人受益。旁观处于困境中的人会让人产生两种类型的情绪反应，即个人悲伤和共情。共情唤起利他动机，目的在于帮助受困的人解脱痛苦；而个人悲伤则诱发利己动机，可能产生自利利他行为，个体为减轻自身焦虑而选择帮助他人，因此可以推测，共情能力高的个体更容易去帮助别人，产生更多的利他行为。已有实证研究也证明，共情对网络利他行为存在显著的正向预测作用。Irkwon Jeong 和 Hyoungkoo Khang^[10]的研究指出，在网络亲社会行为里，线上的共情体验能够产生正向积极的作用，郑显亮^[11]等人

则提出共情能力越强的个体在网络利他行为上会具有越高的程度。郑婉丽、蒋怀滨^[12]等也认为对于网络利他行为,共情可以进行正向预测。因此拥有高公正世界信念的大学生在“善有善报,恶有恶报”这一信条的驱使下,会因为心中的正义感对该需要帮助的人伸出援手。而对别人的在意与关注又会使他们能够更好地感知他人的内心世界,更加敏锐地感受他人情感的变化,站在他人的立场去思考问题,对他人的困境感同身受。而当个体真切地感知到他人的困境时,就会对受助者会产生同情心,给予受助者力所能及的帮助。基于上述分析,我们进一步提出假设2:共情在公正世界信念与网络利他行为之间起着中介作用。

1. 对象和方法

1.1 被试

本研究以浙江省某所大学的本科生为研究对象,发放问卷数量为420份,排除答案不认真、不完整,以及数值较为极端的问卷,共回收397份问卷,回收利用率为94.52%。其中男性151人,女性246人,大一89人,大二82人,大三72人,大四154人;独生子女133人,非独生子女264人。

1.2 研究工具

1.2.1 公正世界信念量表

本研究采用杜建政等人^[13]于2007年编制而成大学生公正世界信念量表,此量表由涵盖终极公正、内在不公正、内在公正三个维度的19个项目组成。量表采用5级计分(1=非常不同意,5=非常同意),各项目分数和即为量表总分,分数越高,代表公正世界信念或动机越强。该量表的信效度较高,在本研究中的 α 系数为0.82。

1.2.2 网络利他行为量表

本研究采用郑显亮^[14]于2010年编制的网络利他行为量表。此量表由涵盖网络支持、网络指导、网络分享和网络提醒4个维度的26个项目组成。量表采用4级计分方式(1=从不,4=通常)。分数越高,说明其网络利他行为的程度越高。该量表的信效度较高,在本研究中的 α 系数为0.94。

1.2.3 人际反应指针量表

本研究采用吴静吉^[15]等人修订的中文版人际反应指针量表(Interpersonal Reactivity Index-C, IRI-C)对特质共情能力进行测量,量表由涵盖观点采择、想象力、共情关心和个人痛苦4个维度的22个项目组成。量表采用5级计分(1=完全不符合,5=完全符合),分数越高代表共情能力越高。该量表的信效度较高,在本研究中的 α 系数为0.97。

表 1 公正世界信念、网络利他行为、共情的现状分析

	N	Min	Max	M \pm SD
内在不公正	397	12	34	25.60 \pm 3.92
内在公正	397	10	25	18.69 \pm 2.87
终极公正	397	13	34	26.22 \pm 3.70
公正世界信念	397	40	89	70.51 \pm 7.31
网络支持	397	9	34	25.71 \pm 5.85
网络指导	397	6	23	16.14 \pm 4.97
网络提醒	397	5	20	13.82 \pm 4.12
网络分享	397	6	23	16.39 \pm 4.60
网络利他行为	397	26	96	72.07 \pm 16.10
个人痛苦	397	6	24	18.34 \pm 4.92
观点采择	397	6	25	18.92 \pm 4.47
共情性关心	397	6	30	21.85 \pm 5.86
想象力	397	8	29	21.81 \pm 5.80
共情	397	28	103	80.92 \pm 19.84

表 2 公正世界信念与网络利他行为、共情的相关

	M	SD	公正世界信念	网络利他行为	共情
公正世界信念	70.51	7.31	1		
网络利他行为	72.07	16.10	0.499**	1	
共情	80.92	19.84	0.276**	0.402**	1

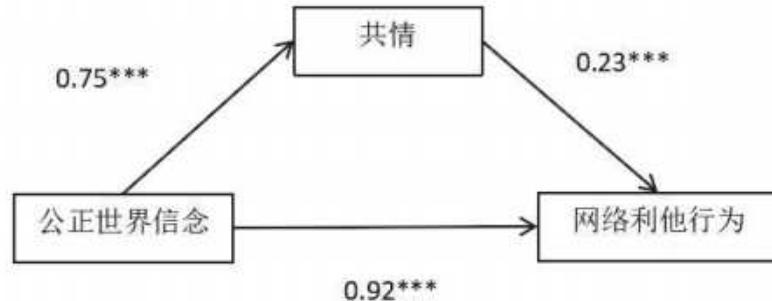


图 1

2. 结果

2.1 大学生公正世界信念、网络利他行为和共情的现状

描述性分析结果如表 1 所示。公正世界信念的平均分是 70.51, 比平均值高, 说明对于大学生而言, 大部分都具备较高的公正世界信念, 对各维度进行平均分运算, 结果显示终极公正因子得分最高, 内在公正因子得分最低, 内在不公正因子得分处于中间。对网络利他行为进行平均分运算, 结果为 72.07, 属于中等偏上的水平, 各维度中网络支持的分数最高, 网络指导的分数最低, 而网络分享与网络提醒处于中间, 其中网络分享更高一些。对大学生的共情水平进行平均分计算, 结果是 80.92, 属于中等偏上水平, 其中分数最高的是共情性关心, 分数最低的是个人痛苦。

2.2 大学生公正世界信念、网络利他行为和共情的相关分析

表 2 中数据由 Pearson 积差相关得到, 公正世界信念、网络利他行为具有明显的正相关关系, 与共情也分别具有明显的正相关关系(见图 1)。

3. 讨论

3.1 大学生公正世界信念、网络利他行为和共情的总体状况

对大学生公正世界信念进行平均分运算, 结果是 70.51, 属于中等偏上的水平。说明大部分大学生具备着较强的公正世界信念。在分数上, 终极公正因子最高, 内在公正因子最低, 和李芷凌、刘晓秋^[16]的研究结论相符。首先, 世界具有公平性, 已经得到的就是应该得到的, 这就是公正世界信念关键的内在核心, 大学生在成长过程中会经历许多回考试, 要通过努力才能考入到大学之中, 他们的付出最终换来了收获, 这一事实有力地佐证了“善有善报, 恶有恶报”的观点, 也让他们相信只要自己付出了努力必然会得到与汗水相匹配的回报, 世界会公正地对待每一个人。同时, 大学生作为一个相对特别的群体, 他们在学生生活和社会生活的过渡阶段, 虽然已经开始接触社会上的人事物, 但仍然是学生的身份, 与其发生较多接触的仍然是同学老师, 所处环境还是较为单纯。努力学习便可获得出色成绩, 犯错便会遭受惩罚。虽然大学生会通过网络了解到某些不公正的现象, 但因其未曾亲身经历过, 所以在应对不公平的事件时, 仍然会采取较为乐观积极的心态。在他们的认知当中, 世界仍然是稳定的、具有公正性和秩序性的。

对大学生的网络利他行为进行平均分

运算,结果是72.07,这一分数是中等偏上的水平。各分维度的得分按照从低到高排列,其中网络指导分数最低,网络支持分数最高,网络分享和网络提醒处于中间,网络分享较高一些。网络支持得分最高,符合马运海^[17]的研究结论。大学生是一个很特殊的群体,多年系统的教育使他们的文化程度都比较高,而当代社会,科技高速发展,网络连接世界,而使用网络的中坚力量就是大学生,因此更容易做出网络利他行为。由于网络指导需要一定的专业知识来作为背景,而网络分享、网络提醒和网络支持并不要求专业知识,因此这三类具有较高的得分。其中,网络支持得分最高的原因可能是其最易实施且实施路径较多。在大学生在网络上浏览各类新闻时,简单的点赞、关注或转发都可以视为他们对事件的关注或是对网友的支持与鼓励。

在共情上,大学生得到的平均分数为80.92,低于理论中值,处于中等偏下的水平。共情是网络利他行为产生的关键因素,具有一定的重要性。结果显示,大学生群体在共情性的关心上得到的分数最高,个人的痛苦上得到的分数最低,其中,共情性的关心说的是因自我倾向中涵盖个人痛苦的共情,也是一种他人倾向的共情,这两个维度上的得分可以体现大学生更容易对他人的感情产生感同身受的感觉。

3.2 分析大学生公正世界信念、网络利他行为和共情之间的相关关系

网络利他行为、公正世界信念正相关关系明显,该结论与张倩倩^[18]的理论相符,她指出网络利他行为、公正世界信念正相关关系明显,公正世界信念可以预测利他行为一个人拥有的公正世界信念越强,就越可能做出利他行为。李薇等人^[19]选取河北唐山的两所高校里面的大学生作为调查对象,调查人数共528人,通过公正世界信念量表、利他行为调查问卷获得了与之相似的结果。

公正世界信念与共情具有明显的正相关关系,该结论符合马娜^[20]的研究结果,一个人所拥有的公正世界信念越强,就越会在实际生活中去选择公正的生活方式,用公平的态度去和旁人相处,在他们的想法中善良

的人会获得回报,他们会以此作为言行标准,敏锐地去对旁人的内心进行感知,思考问题时会多从旁人角度出发,并更能理解他人的困境。

共情与网络利他行为正相关关系也明显。该结论与李佩轩^[21]的研究结果相符,她指出大学生网络利他行为和共情之间存在显著正相关,而赵倩^[22]的研究结果也表明共情对网络利他行为存在显著正向预测作用。在高共情水平下,个体对于求助者的困境与状态会更加“感同身受”,会产生更多的利他动机,从而会增强网络利他行为,反之,在低共情水平下,由于对求助者的处境缺少理解与同情,就会降低利他动机,从而会减弱网络利他行为。

3.3 共情的中介效应检验

研究结果显示,在公正世界信念的影响下,个体所产生的网络利他行为是经由大脑分析后采取的决定。因此,公正世界信念影响个体产生网络利他行为经过了一个复杂的心理过程。而共情在这一过程中起到了中介作用。也就是说,公正世界信念不仅可以直接预测网络利他行为,也可以通过共情间接预测网络利他行为,即公正世界信念通过共情影响网络利他行为。

公正世界信念的核心在于对世界公正性的坚信,该理念认为现实世界中人们得到的都是其应得的。按照这一理论的逻辑我们可以进行推理,也就是说虽然结果有好有坏,看似是随机分配,但其实每一个人的结果都和自己各种品行、行事有关,是这个人应得的。该理论和中国古代的思想“善恶有报”大体相同,指的就是好人有好报,坏人有恶报,世界遵循因果循环的规律。

大学生作为一个特殊的群体,正处于逐渐由学校的象牙塔步入社会的关键时期,他们原本所处的单纯环境不复存在,取而代之的是社会上形形色色的人事物,他们很有可能会遇到一些无法用道德原则去进行解释的负面事件,这些事件必然会对他们公正世界信念的树立造成影响。因此拥有高公正世界信念的大学生往往会像古语说的那样行得端,做得正,主张要正直、公正地在社会中生活。这种对待世界的信念和态度也会深

刻地影响到他们对待身边事物的方式。

基于这三个变量的中介模型,我们可以采取以下措施促进大学生的网络利他行为。首先,我们必须确保公平和公正地承认教育的重要性,并向学生灌输合理的正义观念。学校之中的辅导员和教师在这一方面发挥的作用是重大的,他们应当用实际行动去维护原则,公正处理学生的问题。在课堂教学中,教师可以以公平教育为教学目标,丰富大学生的公正教育意识,增强大学生的正义感和道德感。其次要注意大学生共情能力的培养,要把生动鲜活的事例放到交流平台上,让学生来交流讨论,在讨论中注重对学生的引导,在无形中提高学生的设身处地为他人思考的能力。班主任和辅导员要注重对学生的关心,多与学生进行交流,交换意见与想法,启发学生更深层次的思考与感悟。

4 研究结论与展望

4.1 研究结论

综上,针对大学生的公正世界信念、网络利他行为、共情的关系获得以下结论:

第一,大学生在公正世界信念、共情得分、网络利他行为上的整体水平是中等偏上的,这表明大学生的公正世界信念与共情能力普遍较强,乐于提供网络利他行为;

第二,大学生的公正世界信念、利他行为、共情两两正相关,对网络利他行为,公正世界信念、共情可以进行正向预测;

第三,在公正世界信念对网络利他行为的影响中,共情可以起到部分中介作用。

4.2 研究展望

(1) 研究样本的代表性不足。由于人力物力的关系,本研究选择的样本仅为某个地区,主要针对大学生群体,并且集中在一所学校,样本量范围较单一,年级比例与男女比例都不太协调,导致研究结论代表性不强。随后的调查可以在多个地区的不同类型的大学进行,并应注意保持样本规模在群体之间尽可能平衡。

(2) 研究方法上的不足。本文选择的研究方法是问卷调查,该方法能够在短期内获取大量数据,但无法保障被试人员答题的认真性。在将来的研究中,可以将访谈法、实验法和问卷调查相结合,利用具体详细的

网络利他情境来对大学生网络利他行为进行考察。

(3) 本研究只对一个影响机制做了研究,并未涉及边界条件,未来可以考虑个体差异因素(如调自我效能感、自尊、归因方式等)的调节作用。

参考文献:

- [1] 郑显亮,赵薇.中学生网络利他行为与希望的关系:自我效能感与自尊的中介作用[J].心理发展与教育,2015,31(04):428-436.
- [2] Andreas Komninos. Pro-social behaviour in crowdsourcing systems: Experiences from a field deployment for beach monitoring[J]. International Journal of Human-Computer Studies, 2019, 124
- [3] 彭庆红,樊富珉.大学生网络利他行为及其对高校德育的启示[J].思想理论教育导刊,2005,(12):49-51.
- [4] 蒋雪.网络环境下大学生亲社会行为研究[D].吉林大学,2010.
- [5] Lerner Melvin J.. Evaluation of performance as a function of performer's reward and attractiveness. [J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1965, 1(4).
- [6] Lerner Melvin J.. Evaluation of performance as a function of performer's reward and attractiveness. [J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1965, 1(4).
- [7] 周春燕,郭永玉.公正世界信念——重建公正的双刃剑[J].心理科学进展,2013,21(01):144-154.
- [8] S. N. Eisenstadt. Exchange and Power in Social Life. Peter M Blau[J]. S. N. Eisenstadt, 1965, 71(3).
- [9] Batson C D. Prosocial Motivation: Is it ever Truly Altruistic?[J]. Advances in Experimental Social Psychology, 1987: 20.
- [10] Hyoungkoo Khang, Irkwon Jeong. Perceived self and behavioral traits as antecedents of an online empathic experience and prosocial behavior: Evidence from South Korea[J]. Computers in Human Behavior, 2016, 64.
- [11] 郑显亮,赵薇.共情、自我效能感与网络利他行为的关系[J].中国临床心理学杂志,2015,23(02):358-361.
- [12] 蒋怀滨,郑婉丽,马松,肖威龙,张斌(2016).大学生网络利他行为与共情、网络社会支持的关系研究.山东师范大学学报(自然科学版),31(3), 132-138
- [13] 杜建政,祝振兵,李兴琨.大学生公正世界信念量表的初步编制[J].中国临床心理学杂志,2007(03):239-241.
- [14] 郑显亮,祝春兰,顾海根.大学生网络利

- 他行为量表的编制[J]. 中国临床心理学杂志, 2011, 19(05): 606-608.
- [15] 张益菡. 特质正念与亲社会行为的关系研究[D]. 闽南师范大学, 2019.
- [16] 刘晓秋, 李芷凌. 大学生公正世界信念与应对方式的相关研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2014, 22(04): 620-622.
- [17] 马运海. 大学生网络利他行为研究[D]. 北京邮电大学, 2018
- [18] 张倩倩. 公正世界信念对利他行为的影响[D]. 华中师范大学, 2018
- [19] 李薇, 陈晓梅, 金晓君, 赵妍, 李丽娜. 大学生公正世界信念与利他行为的相关性[J]. 中国健康心理学杂志, 2014, 22(06): 946-948.
- [20] 马娜. 初中生公正世界信念与利他行为关系的研究:一个有调节的中介模型[D]. 河北师范大学, 2018.
- [21] 李佩轩. 大学生共情对网络利他行为的影响[D]. 吉林大学, 2020.
- [22] 赵倩. 特质移情与大学生网络利他行为: 道德认同的调节作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2019, 27(04): 800-802+721.

(责任编辑: 胡宏飞)



龙溪河畔 湖州发电厂 高暂时 摄



芽芽解忧信箱

成为情绪的主人

编者按：

奥里森·马登博士曾说过一段话：“任何时候，一个人都不应该做自己情绪的奴隶，不应该使一切行动都受制于自己的情绪，而应该反过来控制情绪，无论境况多么糟糕，你应该努力去支配你的环境，把自己从黑暗中拯救出来。”这段话其实是想提醒我们，要做自身情绪的主人，重视对自身的情绪管理，减少甚至避免因过度沉浸在某种情绪中而对自身造成不利影响的情况发生。

得益于浙江省芽芽慈善基金会的支持，我们将陆续在湖州市中小学试点开展“芽芽心语”——未成年人健康心理营造和心理问题解忧项目。从本期杂志开始，我们将以专栏的形式进行刊登来信和咨询师回复。本期来信，我们选录的是某女子监狱的一封来信，讲述了一位未成年女犯因情绪难以控制而产生的痛苦。

读者朋友们，您是否也有情绪管理的困惑呢？让我们一起阅读来信，共同成长！

（责任编辑：姚师师）

老师您好！

今天3号我又遇到问题，在工厂劳动的时候因为三人互监脱离，三人互监有个互监独白，一人去上厕所，另外两个人没看见，被检查的警官发现并处理导致要扣分，突然被扣分我很焦虑怕影响减刑，情绪很难控制压制不住自己，心里害怕自己回不了家，想了很多越想越想不通，前面跟警官（对）质了一句嘴说不同意扣分，并说了别人也这样为什么自己不行，后来我也举报别人，我觉得是不是太极端了，见不得别人好。到了晚上警官又说不用扣分，我的心情又转变了，我该怎样改变自己，老师您有什么办法让我的情绪稳定，不会遇到事就情绪化，我平时会因为别人大声说话大吼大叫，我会烦起来。如果是对我这样我就会更大声吼对方并且会很生气，其实我不想这样，我也很想克服这些。但当事情一发生还是会跟以前一样，容易激动焦急所有好的想法一扫而空，其他人对我也有劝导每次再发生不开心时效果不是很好。希望老师能开导开导我，能够让我很渐近改变自己也想正常交友。老师我还有个困惑，我总喜欢把自己的想法强加在别人身上，我之前写那个的好的同犯我对她很好，我总控制她强求她对我好，她在我心里是第一但我也想在她心里也是第一，如果是第二我又会不高兴发泄情绪，请老师指导该怎么办。

佳（化名）

亲爱的佳（化名）：

你好！

很高兴收到你的来信，可以帮你答疑解惑。我是湖州市社会心理学会的心理咨询师，许璐源。

虽然你的来信述说了你遇到的困难，我也在你的来信中体会到了，你当时激动、愤怒和焦虑的心情。认真劳动是为了早日回家，如果减刑受到了影响，那么就意味着你回家的日子就相对晚一些。你是因为实在想家，才会出现这些情绪化和过激反应的。我也能理解当遇到了不公平待遇出现的反应。后面得知不需要扣分的时候也是值得高兴的一件事。

我很欣慰，你能将你的烦恼说出来，也很高兴你拥有改变的潜力，因为你希望变得情绪更加稳定，意识到了自己的反应有点过了，需要控制一点。那接下来，我们一起探讨需要怎么做吧。

在正式探讨之前，我需要告诉你的是，我能帮助到你的比较有限。心理咨询注重的是助人自助。你需要探索自己内在强大的能量进一步做出改变，而这种改变并不是一蹴而就的。俗话说不可能一口气吃成胖子，因此你可以尝试观察自己的一些反应和自己过去做个比较，和昨天相比好一点点，那就是有变化，这个方法或许对你是有作用的。改变或许不是完美的，你最后可能不是情绪

完全稳定，但遇到事情处理方式有所改变了。请相信你内在强大的能量，我也相信你最后能做出明显的改变。

请你想象一下，这件事情最完美应该是怎样解决的？你是怎样做的，你是怎样控制情绪的。这个完美的解决办法就是我们最终的目标。

然后呢，请你给这次解决问题的情况打分可以吗？十分制的话，你会给自己打几分呢？如果你对自己处理这件事的方式很不满意，那就是0-3分，觉得不算太糟就是4-6分，如果和原来相比确实还行，分数就会更高。请问你给自己打几分呢？接下来我们就是要确定我们开始改变的第一步，把对处理事情的分数提高一到两分，我相信你可以做到的，应该不算很难。

你可以思考一下，以前有没有发生类似的事情吗？有没有那次和这天的事情相比，情绪没有那么激动？那天发生了什么，你是怎么做的？这就是我们改变的切入点。既然以前能发生，那么以后我也能让它发生的对吧。以后如果再次发生的类似的问题，我们就尝试用自己过去做到过的方式练练看吧，这是老师给你的任务。

你说你经常情绪化，平时容易大吼大叫，如果制止你的话，你会感到烦躁，从而更大声地吼叫，这样会让别人感到不开心。我不能任意揣测，但我还是会感觉到了，你是一个比较没安全感的人，或许你的情绪化、焦虑是在掩饰自己的不安全感，像极了孩童时期为了取得父母关注的孩子的哭闹。或许，你只是希望取得别人的关注，而对别人没有恶意。

看到后面你说你对别人的控制欲很强。有一个关系很好的同犯，你付出了好你希望她也能回馈给你。如果你在她心里不是第一的话你也会难过。这也说明你确实是一个没安全感的孩子。你很希望你在她的心里是第一是吗？因为如果你们在对方心里都是第一，这就意味着你们拥有了稳定的关系，好朋友，甚至可以说是闺蜜，是相比于其他人来说是一种特殊的关系。我们每个人都会有很多特殊的关系对吧？比如父母家人，老师朋友，对我们来说都是特别的关系。你说你

和她关系好，是不是得到了大家的认可呢，大家都能看出来你们关系好是吗？那么也就是说，她也会对你付出，而且相比大多数人，付出得更多，也就是说，你对于她也是很特殊的关系。那么，至于你在她心里是第一或者第二，其实对于你的生活是不是没有什么影响，大家都知道你们很要好。另外就是，如果在她心里你并不是第一的话，那么她排在前的是家人，你是否能接受？如果是在进来之前认识很久的朋友，你是否能接受？如果就算是一起的同犯，但她也从来没有因为别人而忽略你的感受，你是否能接受？这些过去的事情不影响你们在大墙内你们是最亲密的关系。我希望如果有下一次的来信，我能收到你的思考。

那么，最后，希望你在大墙里面也能平安和快乐！

你的朋友：许璐源



咨询师简介：

许璐源，女，2022年毕业于上饶师范学院心理学（师范）专业。

现为湖州市心助心理咨询服务有限公司优秀级专职心理咨询师、湖州市社会心理学会会员、湖州市红十字心理健康志愿服务队队员、湖州市青少年心理援助热线志愿接线员。

一例休学初中生的心理“回归”之路

郭洪梅

(湖州市社会心理学会 88133518@qq.com 313000)

摘要: 本文是一例因抑郁焦虑休学在家的一位初中女生的心理咨询个案。在咨询之初, 该来访者已经休学在家, 成天把自己关在房间里, 不与家人和外界沟通, 情绪上常莫名哭泣和烦躁, 有割手腕的自伤行为, 有自杀念头, 时常感到身体软弱无力, 头昏、胸闷、心慌, 与异性肢体接触会感到恶心等。通过咨询师的专业帮助, 家长的支持、配合, 来访者自身的努力, 最终该来访者顺利复学且一直维持良好的心理状况至今。

关键词: 抑郁; 焦虑; 自伤; 自杀

1. 一般情况

1.1 一般资料

金某, 女, 2007年12月出生, 家中独女且为抱养, 初一上学期开始整晚睡不着, 注意力不能集中而去湖州某院就医, 医院诊断为抑郁, 中度焦虑, 医生为其开盐酸舍曲林, 草酸, 舒肝解郁胶囊等服用治疗, 初一下学期开始休学, 后父母想其尽快好转恢复往日的健康状况, 询问医生后寻找心理咨询师进行心理咨询。

1.2 家庭情况

该来访者父亲在厂里上班, 母亲在服装店上班, 平时父母上班都很忙, 晚上8-9点到家, 平时由其奶奶主要负责其饮食起居。据其母反应: 该来访是夫妻二人抱养的, 村里有人知晓此事, 孩子后来听村里人说闲话应该也知道了, 可能会对其心理产生影响。现夫妻二人无生育能力, 只想孩子好好的。夫妻二人对孩子付出了全部的爱, 并将注意力都放在了孩子身上。

1.3 精神状态

在首次咨询及其后的很长一段时间, 来访者表述和咨询师观察, 其精神状态表现为: 情绪低落、焦虑、精神状态不好, 入睡困难, 早醒, 萎靡不振, 少言寡语, 只想一个人待着, 有时情绪暴躁, 有自伤行为和自杀念头, 偶尔会摔砸东西, 莫名哭泣, 食欲差, 手抖, 兴趣减退, 痛苦感强烈, 郁郁寡欢, 病程持续6个月以上。

1.4 社会功能

来咨询前, 该来访性格偏内向, 敏感多疑, 朋友少, 不喜欢与异性接触, 偶尔肢体

碰触会让其感到恶心, 除二三好友外, 与他人关系疏远淡漠, 因抑郁焦虑使其社会功能受损严重, 休学在家, 只想一个人待着, 几乎与外界隔离。

2. 来访者主诉与陈述

不喜欢热闹, 人多时感到压抑, 不自在, 有窒息感, 被人强迫做事时会很抗拒, 感觉大多数的人都不友好, 害怕犯错, 担心他人对自己做出不好的评价, 上课时注意力没法集中, 晚上睡不着, 有时是连着几天整晚都不怎么睡觉。从小父母对其要求严格, 但父母基本上对自己的成绩和荣誉没有给过肯定和鼓励。不想让父母失望担心, 个性要强, 十分担心考不好。

3. 心理咨询师观察和了解情况

该来访者情绪低落、焦虑、手抖, 莫名流泪, 精神状态萎靡, 咨询前期少言寡言, 存在亲子冲突, 自己无法摆脱困境。医院诊断为中度焦虑、抑郁, 服用药物为盐酸舍曲林(每晚1-2片), 草酸(2粒/天), 舒肝解郁(4粒/2次/天)。

4. 评估与诊断

4.1 SCL-90 量表测试

总分358', 阳性项目数79, 躯体化因子得分3.83', 偏执因子3.83', 抑郁因子4.62', 焦虑因子4.5', 精神病性因子4.1', 人际关系敏感因子4', 强迫症状因子4.4', 恐怖因子3.14'。

4.2 评估结论

SCL-90量表测试结果与来访者自述和心理咨询师观察了解到的情况相符。该来访者在抑郁、焦虑、人际关系、强迫、躯体化等

方面确有明显的表现。

5. 咨询目标确定

一周一次共17次心理咨询，结合来访者实际情况，和来访者商议咨询方法以MBCT(正念认知治疗)为主，结合CBT(认知行为治疗)和森田疗法，稳定来访者情绪，提高专注力，改变不合理的认知，改善心理健康状况。

6. 咨询过程及要点

6.1 咨询流程

本案例自2021年3月开始至2021年12月结束，共咨询17次，每次60分钟，其中20分钟正念练习，40分钟为面询时间。前期大概每周一次，后期情绪稳定后两周一次。以咨询室了解掌握相关要点和完成家庭作业为主相结合，同时每次咨询时讨论分享完成作业情况及体会。

6.2 主要咨询过程(节选)

第1-3次面询收集资料，建立咨询关系，制定咨询目标。了解来访者生活、情绪状况，向其介绍正念认知治疗，共同拟定以正念练习为主的咨询方案。来访者情况时好时坏，有时咨询时表示不想说话而会沉默。教授正念练习方法，并指导其练习正念数息和吃葡萄干练习。布置家庭作业：练习正念数息并记录练习情况。

第4-7次咨询：了解反馈过去生活、情绪和睡眠情况，讨论作业，挖掘来访者在学校的情况，找到心理痛苦的原因。但来访者阻抗明显，不愿深入，不愿回想，自述回想就很痛苦。让来访者看到思维是如何将自己拉入情绪的沼泽并试着“超越自动导航”。了解来访者在家的日程安排，找到其兴趣点，向来访者介绍“两种知的方式”，当其迷失在思绪中的时候，能将注意力聚焦到对身体感受的直接觉察，走出情绪内耗，布置家庭作业。

第8-16次咨询，在常规了解日常生活，情绪和心理状况后，引导来访者进行正念伸展练习，让心“回到此刻的家”，让注意力专注在当下。向来访者介绍“两支箭”，让其知道身体经验到的疼痛或不舒服是第一支箭留下的，但我们又会被第二支箭——厌恶感射中，即自己加上去的生气、恐惧、哀

伤或苦恼即自己的不同回应会影响情绪和行为反应。指导来访者进行“正念步行”。在后续咨询中，一方面向来访者介绍理论要点：“容让事物如其所是”；“视念头为念头”，“行动中的仁慈”等内容并辅以身体扫描、正念数息、心理时间旅行、与困境共处、场景想象等练习。另一方面向来访者讲述认知行为疗法和森田疗法相关要点，让其了解到个体情绪产生的根源在于自己对事物的评价、解读或判断，学会正确看待发生在自己身上的事件既不妄自菲薄，又不会怨天尤人，“顺其自然，为所当为”。最后，根据来访者情况布置适当的家庭作业，如：每天外出去人多的地方走走，感受花草的味道，听音乐，日常正念练习等。

第17次咨询，结束，小结，告别。经过约9个月时间的咨询和正念练习，来访者情绪和睡眠状况改善明显，并已顺利回归学校，和同学关系融洽，对父母尊敬感恩。鼓励来访者将正念练习继续下去作为一种生活方式，以获得长期的情绪稳定，较高的专注力和心理健康。虽偶尔会有不良情绪，但自己能有效应对。最后，咨询师和来访者作结束告别。

7. 咨询效果

随着咨询接近尾声，咨询师越发明显地感受到来访者整个状态的改变：和咨询师面询时话多了，脸上的表情越来越轻松，笑容渐渐多了，把自己安排得忙碌而又充实，给人一种强烈的生机和活力感。父母反馈：孩子一天天好转，很欣慰，“之前那个活力四射，活泼开朗的女儿回来了”。对咨询师深表感恩。该来访者最明显的变化是，顺利回归学校并保持情况稳定至今。

8. 启示

8.1 多方配合，形成合力

青少年心理问题的出现，其原因绝不是单一的，它往往与家庭、学校和青少年自身个性紧密相关，因而，在对青少年进行心理咨询的过程中，就要尽可能穷尽收集其成长经历，家庭情况，学校表现等信息，并使这些方面成为帮助青少年改善心理困扰的合力。但要达到多方的协调配合往往又会有很多阻碍。

8.2 预防为主，防咨结合

“冰冻三尺非一日之寒”。心理问题的形成绝不是一朝一夕的事，且一旦形成改变的难度会更大。因而家长和学校老师要重视和关注青少年心理和行为的变化，一旦发现

异常积极寻求专业力量的帮助或干预，早发现，早干预。同时，学校可以加强心理健康知识的普及和宣传，让学生掌握更多的心理健康知识，提高心理保健能力。

（责任编辑：史金芳）



（图文无关 图片摘自网络，版权归作者所有）

小班阶段中的阿李——不良行为的解读与辅导

姚荣美

(湖州市南太湖幼儿园 705626792@qq.com 313000)

导读:

威廉·科克指出:孩子的任性是心理需求的表现。幼儿随着生理发育,开始逐渐接触更多的事物,他们的“视野”不断扩大。接触的东西也越来越多,感兴趣的事物也会越来越多。处于独立性萌芽期的幼儿,常常会有独立的倾向,一切事物亲力亲为,也因此常被人认为不听话。

主人公简介:

男孩,就读于幼儿园小班。喜欢上幼儿园且有礼貌、见到老师会打招呼。有自己的个性,不愿意与同伴分享玩具,自我中心的意识感较强,相关的规则意识较弱、目的性不明确。

家庭情况概述:

父亲自己经营一家公司,平时工作忙于应酬,很少回家。妈妈在阿李上幼儿园后就出去上班,家里也一直由保姆负责孩子的吃喝拉撒。而阿李是家庭中的二胎,有个哥哥大他两岁,上大班。由于妈妈对孩子之间吵架的事从没有给予正确的引导。两兄弟不管在哪里,吵架、打架是常有发生。因此,造成阿李不管在哪里,都是处于自己想做的事就要去做,个性偏固执,有种不达目的誓不罢休的感觉。

案例描述:

(一) 情景一 我就是不要给他玩

开学初,我们在区域中创设了男孩子最爱玩的“汽车滴滴城”,同时也请家长配合收集了大量不同类型的车。凡在自主活动环节,我们的孩子都可以到各区域选择自己喜欢的游戏参与。阿李对汽车尤为喜爱,他时常会快快地吃好点心,跑到“汽车滴滴城”挑选自己喜欢的赛车,左右手各一辆,然后会开心地对身边的同伴炫耀,“你看,我的赛车。”而当另一位带赛车来的宝贝看到了之后,急忙跑过去对阿李说,“你手里的赛车是我的...”话还没有说完,阿李就举起手上的赛车,对宝贝说,“就不给你,就不给你。”原本宝贝是想要告诉阿李,你可以玩的,可是当阿李说,就不要给宝贝的时候,自己拿着别人的小汽车又忽然得意地跑开了。

(二) 情景二 我就是要捏掉他

美工游戏中,小伙伴正专心的捏着自己喜欢的作品,有的说,“老师,这是我的棒棒糖”,有的

说,“老师,这是我的巧克力豆”,还有的说,“老师,我的甜甜圈漂亮吧”对于孩子们的作品,我在他们身边也逐一给予好棒的评价。不知什么时候,阿李也在我们的身边,同时也在欣赏着同伴们的作品,他也用彩泥试着做做自己的作品,可是并没有像其他同伴一样让我来给他评价,而出乎我的意料将摆放在一起的作品全部给揉成团,然后笑眯眯地看着我说,“我把它给弄一起了”将手里合并的、被毁的彩泥举高拿给我看。这时候我告诉阿李说,“小伙伴的作品是属于他们的物品,如果你要玩,是要先征得大家的同意的。”谁知,阿李却说,“我就要捏掉它。”

(三) 情景三 我把哥哥给打哭了

这天早上来幼儿园,阿李的脸上似乎多了点被抓伤的小伤痕,当追问起这是怎么回事的时候,还没等来送阿李上学的保姆阿姨开口,阿李就直接脱口而出,“把我哥哥给打哭了。”后来经过保姆阿姨的述说才了解到,俩兄弟在家会经常性因为一点小事而大打出手,比如抢一个玩具、哥哥写字阿李去吵哥哥等等,因此阿李脸上的伤也是打架的时候弄的。

行为解读:

心理学家埃里克森把儿童人格的发展看作是一个逐渐形成的过程,一定要经过几个顺序不变的阶段。每个阶段都有普遍的发展任务,这些任务都是由成熟与社会文化环境、社会期望不断产生的冲突或矛盾所规定的。他描述了人一生的人格发展八个阶段,其中3-6岁年龄段重点强调——主动对内疚,其所呈现的问题是:我能成功执行自己的计划吗?

对于案例中孩子行为的解读,我们可以清晰的了解到阿李在家庭中的教养方式是属于娇宠型父母,即爱得不理智,控制不足。从而在行为中阿李带有一定的偏激。从心理学角度来辨析,这是孩子人格初步形成发展的过程,但从家庭教养的诸多因素来分析,又存在一定的影响因素。比如,

(一) 家庭内、外部环境。

阿李的妈妈与阿李的奶奶一直相处不和谐,也不曾住一起生活,以至于哥哥、弟弟在幼儿园上学从没有来看过孩子、接过孩子。这其中多少会让妈

妈对孩子的教养方式有所改变，如对孩子的期望、对孩子各方面能力的评估以及对孩子成长的看法等。无论是家庭内部的，还是外部的，儿童既无法控制它，又无法去回避它，因此也会影响幼小阿李的行为举止。

(二) 父母本人的个性特征。

每次与阿李的妈妈接触交流关于阿李在幼儿园及家长的情况时，妈妈的态度并不是很积极，觉得自己的孩子虽然有调皮，但各方面始终都是好的，也不需要特别的引导与纠正。这就是所谓的“父母眼中孩子都很优秀！”然而据保姆阿姨反馈，阿李在家每次都把家中的玩具翻得天翻地覆，却又没有人来管制他的行为，妈妈也会认为这是男孩的天性，都很正常，无须加强教育。再者听隔壁邻居的反馈，阿李在小区属最调皮的一个，大孩子都要避让他三分，妈妈管不住也不曾管过，还会说，‘打过、闹过了，就知道疼、累了也就不会再打了。’而是简单的一句话将自身教育孩子的责任也随之给推卸了。再来看爸爸，每次阿李犯错，爸爸对阿李总是一顿打。所以阿李在行为中发生的每一个事件，有原因也正是父母对孩子正确的教育引导有待加强。

(三) 自我意识的发展。

再来分析下孩子自身的行为，我们可以看到阿李4岁正处于对自我认知、自我意识发展萌芽期。他对其周围身边的事都会有好奇，都想要去尝试，有种迫切的求知欲，想要获得一定的成就感。3-4岁的儿童对心理活动的理解已在辨别性、组织性和精确性上达到系统的水平，开始领会信念、行为和愿望的关系，形成一种和成人心理接近的心理观。儿童更有意图地思考自己，初步建立“自我概念”。心理学家埃德发现学龄前儿童开始对自己心理特征的初步评价，此时自我概念比较具体，多建立在身体特征、表现、活动能力及拥有的物品上。

因此，在阿李的行为背后有也隐性的存在“自尊感”。
辅导策略与实施：

对幼儿的行为解读，其实从另一个角度来分析，也是对幼儿心理成长随时注入有营养的东西，我们把它解读为“心理营养”，让孩子在成长路中能更健康、更全面地发展。如果不良好行为经常发生，就会使他们形成不良个性品质。在生活、工作中，任性行为势必影响到他们的处事方式，久而久之会影响一生的发展。因此，当我们需要对孩子注入有效的“心理营养”时，我们就要结合孩子解读后的行为给予分析并有针对性采取一定的策略加以实施。

在这案例事件发生的期间，我们不断地与阿李的妈妈保持着联系，通过彼此间的沟通，初步建立信任感，再查找行为背后问题的根源，共同制定有效的应对策略。

一、教孩子在游戏中感受生活

孩子的行为背后与他生活的环境息息相关，家庭中每位成员的一言一行都在潜移默化地影响着孩子的成长。生活中家长的不闻不问不导向，会让孩子形成做什么事都没有目的性，缺失一定的正确行为的判断力。因此家长在这个阶段要对幼儿提出合理的发展目标，用科学的方法引导幼儿认识世界。

1. 规则明确。家长首先要给予孩子明确的要求，以预防在先为主。比如家长平时对幼儿的行为要有明确的要求，如可以制定一些简单、明确的规则。规则一旦制定就必须达成等。规则的制定是让孩子明白自己的行为并不是随心所欲，而是应该受到一定的约束性。如果孩子忽视规则，应给予一定的惩罚，让其在生活中感受游戏规则，在游戏中感受生活。
2. 合理满足。随着幼儿一天天地长大，也会有越来越多的要求，家长对于幼儿提出的要求要适当加以判断，及加以适当控制。不以幼儿的无理取闹而妥协，满足他不合理的要求，有了第一次会有第二次，因此，孩子的欲望也随之会加大，直到家长不能再满足他，从而导致行为的偏激。
3. 不剥夺幼儿探索尝试的自由。皮亚杰说过人是从动作开始学习的。人要聪明，就要让他动手，一岁的孩子，学习的方法就是让他动起来。在幼儿动起来的过程中，可以使幼儿更好地感受生活，更好地调整自己的行为规范。

二、教孩子在同伴中感受成长

儿童，尤其是年幼的儿童，认知上常有自我中心的特点。他们只有与同伴的互动过程中才会认识到别人的观点、需要与自己并不相同，学会了解别人，理解别人，学会约束自己，改变自己不合理的行为与想法，学会与同伴相处，也在与同伴的相处中，看到了自己的“社会镜像”，也在于同伴的“社会比较”中认识到自己时及想变成什么样的人等统一性问题。

因此不管是在家庭成长中还是集体游戏中，我们都应该让阿李多和伙伴们一起玩耍，且群体生活的一个重要原则就是少数服从多数，如果个人的意愿与多数人不一致，那么就会被否定。因为在同龄人中间，如果幼儿一味地任性，他就会被群体所孤

立。所以我们经常看到在家中非常任性的孩子，自我意识较缺乏的情况下，也会表现得个性化。群体中，那些通情达理、不任性的幼儿也会在无形中给任性的幼儿以示范，让他们感到任性只会遭人厌弃，而通情达理才会融入群体之中。因此同伴给予了积极的强化作用和典范榜样。久而久之，帮助幼儿建立良好的去自我中心，以及更好的认识自我。在同伴中也会健康、快乐成长。

反思：

幼儿期是孩子心智成长的关键时期，从小养成的良好行为习惯将伴随孩子一生，作为教育者应分析孩子成长的因素，对孩子的任性行为正确地引导和教育，帮助幼儿形成良好的个性品质，提升幼儿综合素质。而这个阶段的孩子的任性，也是幼儿普遍存在的问题，我们应该对自己的教育行为也要多做分析研究，采取正确的处理方法，尊重任性的幼儿。

1. 适当保留幼儿的任性

幼儿在正常生长发育的情况下，只要不影响别人，适度保留幼儿性格中的霸气，还是有必要的，这能培养幼儿的主动性、创造性和积极性。从中外历史上许多有成就的大人物身上我们可略见一斑。如拿破仑、爱迪生、爱因斯坦、毛泽东等都存在这样的性格特质。但太过分，那就有害而无利了。如：我们用千篇一律的教育方式把幼儿教育成小绵羊的观点和做法，那么每个幼儿拥有的独特的个性就会消失。所以，家长和教师的责任就在于去发现幼儿的特点，采取科学的教育方式去教育、引导幼儿。

2. 不要为任性的幼儿定性

任性的幼儿不代表学习能力差，有的时候幼儿的任性可能对某个领域有特殊的爱好。有时候孩子的行为受外界环境的影响，一段时间内也会出现反常，但是过了这段时间后，孩子可能又回归正常状态，因此我们对孩子的任何一个阶段性行为都不应该加以定性。

（责任编辑：史金芳）



（图文无关 图片摘自网络，版权归作者所有）

八周正念矫治自杀 HIV 罪犯案例报告

王在根

(浙江省十里丰监狱 916406200@qq.com 324019)

【摘要】 正念来源于东方的禅修冥想，是一种透过如实观察身心变化，趋向烦恼解脱的禅修方法。个案加入曼陀罗绘画治疗，使个案获得内心平静并领悟生命意义，从而获得心灵的治愈。结果表明：两疗法对降低自杀风险，恢复自我缺失，适应环境，应对挫折和压力具有显著促进作用。缓解 HIV 罪犯的焦虑，人际关系敏感也有较大帮助。

关键词 正念疗法 曼陀罗绘画 自杀 特殊病犯

一、一般资料

(一) 基本资料

罪犯朱某某，1995年10月出生，浙江舟山人，大学文化，因信用卡诈骗被判处四年四个月，刑期2019年6月27日至2023年10月26日。该犯HIV携带，2020年1月投入浙江省十里丰监狱改造，2020年9月从小组床铺上摔下，被送到省监狱中心医院治疗，经拍片没有什么伤害，无需长期住院治疗。10月回到原监区改造。该犯腿不能走路，经常摔倒，只能病休。2021年2月趁他犯不注意，吞下螺丝钉一枚，企图自杀。被包夹罪犯发现后及时汇报民警，经医务民警医疗干预，从粪便中排出螺丝钉。该犯被列为监狱级自杀自残危险犯，对其开展危机干预和系统心理咨询。

二、主诉和个人陈述

主诉：睡眠质量差，改造也没有什么方向，做人没有希望。

个人陈述：自己是HIV罪犯，感染艾滋病是因为同性恋被感染。情绪低落，也没有和其他犯人过多地交流。白天感觉心情还好，但到了晚上躺在床上总是胡思乱想。自己感染上艾滋病，还是因为同性恋。现在男朋友也没有联系，好像整个人被世界抛弃了。父母让自己读大学，本想可光宗耀祖，现在坐牢在村里也让他们抬不起头。母亲被查出得了胃癌，父亲在厂里打工发生意外，打官司老板没有钱赔医药费。想想自己的命这么苦，死掉也没有痛苦了。如果从床上掉下来死了就没有什么烦恼了。

三、成长过程

出生在一个普通的农民家庭，独子，自

小被父母溺爱。性格内向，从小读书成绩还可以。2014年考上宁波某大学。在大学里有几个比较要好的同学，因为身体单薄，总想有位大哥保护自己。后来终于出现了一位白马王子感觉自己陷入同性恋不能自拔。当发现自己感染艾滋病后，不敢与父母说，也不敢向父母要钱。但要过今朝有酒今朝醉的生活，自己又没有工作，只好利用信用卡透支消费。罪犯经过：2018年6月至2019年6月间，未征得他人同意，擅自使用他人身份证件，并通过伪造收入证明等方式，先后骗领信用卡十张，并激活使用，透支本金共计16万多元。

心理测验结果：在确定为监狱级危险后，对其进行SCL-90测试，各因子得分：躯体化2.0，敌对1.83，强迫1.9，恐怖1.1，人际关系2.0，偏执1.5，抑郁2.5，精神病性1.7，焦虑2.6，其他1.9。从心理测试来看，自杀危险较高。

四、评估与诊断

(一) 性格评估

朱犯自幼被父母溺爱。回避内向，因同性恋感染艾滋病，具有强烈的自责感，被人嘲笑，受歧视从而加重了自卑，遇事悲观，用自杀自残方式来解决问题以引起关注。

(二) 压力评估

朱犯读大学交男朋友感染上艾滋病，农村家庭收入无法支撑其挥霍，利用他人身份证恶意透支，如果呈报减刑要履行财产判项判决，退赔与罚金无力履行。母亲病重，父亲打工发生意外事故，老板也没钱佩服医药费，与同犯之间交流少，孤僻，对监内环境感觉压力大，从而悲观厌世，采取自杀自残

消极方式应对。

(三) 矫治难点

1: 该犯为HIV罪犯, 病情会随心情波动。母亲得癌症, 需要大笔医疗费, 营养费, 父亲在工厂打工, 发生工伤事故, 打官司也没有拿到赔偿款, 自己服刑改造与男朋友也没有联系, 感觉被抛弃, 因为自己判刑, 亲戚朋友也与父母来往较少。个人性格方面敏感多疑, 自卑内向, 多愁善感, 在教育矫治过程中表面被动迎合, 但内心抵触, 掩饰内心想法。

五. 咨询目标、方案的制定

(一) 具体目标

1. 让朱犯了解自身问题的性质, 成因, 改变其自杀自残等极端消极方式应对挫折的错误观念。
2. 消除朱犯情绪低落, 情感淡漠, 悲观厌世的消极想法。
3. 改善朱犯的睡眠, 建立积极改造心态和合理信念, 提升情绪自控力, 内在洞察力, 学会新的应对挫折方法。

(二) 长期目标

掌握、正念疗法练习和理念, 运用曼陀罗绘画治疗, 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。

(三) 最终目标

领悟正念疗法理念, 彻底消除消极, 负性应对方式, 与人成长交往, 完善人格, 为今后的生活就业, 正向应对挫折和适应社会, 打下坚实的心理基础。

矫治方案:

咨询师通过查阅档案, 个别谈话, 心理测试, 共同制定详细的矫治和管控方案。

(一) 心理矫治方法和原理

1. 正念疗法。正念来源于东方的禅修冥想, 是一种透过如实观察身心变化, 趋向烦恼解脱的禅修方法。大量实证研究显示, 通过正念训练, 能够有效调节情绪, 缓解压力, 改善睡眠。提高自尊, 减轻病痛, 提升健康心理水平, 朱犯文化程度大学, 对新事物接受能力强, 对正念联系有学习兴趣。经常进行日常练习, 自身存在问题逐渐得到改善。

2. 曼陀罗治疗是有心理分析大师荣格通过艰难地心理探索而发明的, 表达性治疗方法。有曼陀罗绘画而激发自性即内在治愈者原型, 具有强大的成长和治愈功能, 来访者用曼陀罗绘画进行象征性表达, 而象征背后以为这无意识层面的工作, 因此透过象征可以更深层次的内心。朱犯对参与曼陀罗绘画有强烈兴趣, 表示通过绘画对自己有帮助, 愿意长期参加。

(二) 教育改造措施

1. 心理健康教育。使该犯树立起人生的信念, 改变破罐破摔的消极思想。
2. 个别谈话教育。专管民警从关心该犯改造, 关心实际困难, 教育感化罪犯。
3. 心理互助。从HIV罪犯中选出“心理互助员”帮助该犯重新扬起生活的信心, 也可以长刑犯通过减刑获得新生的典型中感受到榜样力量。

(三) 管控安全措施

1. 落实民警的现场直接管理, 日常考核, 随时掌握该犯的改造表现。
2. 落实罪犯的联号包夹制度, 空闲时间的有序管理, 加强清监和笔的清点管理。
3. 落实好耳目, 信息员, 心理互助员的作用, 做到视频无缝对接。

六. 咨询过程。

发现朱犯吞下螺丝钉的行为后, 确立为监狱级自杀危险, 开展以正念疗法, 曼陀罗绘画团辅和民警的个别谈话的咨询方式。正念疗法从2021年4月开始, 每周一次, 进行8周。曼陀罗绘画从3月开始, 每月一次, 布置日常作业。八周正念治疗进行以下项目的训练: 正念数息、躯体扫描、巡航记录、正念伸展与呼吸禅修练习和不愉悦经验练习记录、静坐修行与困境共处、呼吸空间、临终练习、点燃生命之光。

曼陀罗绘画的实施步骤, 先静坐5分钟, 将注意力集中在呼吸, 在呼吸中让自己沉静。在绘画阶段, 专注于当下, 在曼陀罗的大圆里绘画, 如同受保护的母子一体, 在圆内可把心里任何的情绪, 意象, 故事表达出来, 在完成绘画后, 欣赏自己化成图案, 回想绘画的时候自己的心情, 然后拿笔用心记下对自己的绘画作品的体验, 联想和感悟。朱犯

共画了六次曼陀罗作品。前几次的作品表达了一些焦虑，忐忑不安，睡眠质量差，做噩梦，身体也有不舒服的感觉。到后几次的作品表达了对父母的关心，对回家的渴望，表达了游子回到故乡父母身旁的心愿，以及对自己未来生活的憧憬。

七、咨询效果

通过八周正念和曼陀罗绘画和民警谈话教育，朱犯精神面有较大改观，主动申请对小组一名原判无期的HIV病犯陪护。积极参加分监区组织的文体活动，与同犯之间和谐相处。虽然打电话后，家里传递一些负能量的信息，该犯情绪已趋于稳定，自称能坦然接受现实。经SCL-90心理测试，因分子也发生变化。躯体化1.7，敌对1.63，强迫1.4，恐怖1.09，人际关系1.8，偏执1.5，抑郁1.9，精神病性1.7，焦虑2.0，其他1.8。学会了正念练习，改善了睡眠，懂得了如何面对困难和挫折，提升了心理承受能力，对未来的改造充满信心。练习曼陀罗绘画后，大脑特别清醒，如释重负，身体感觉非常轻

松。心理咨询师评估该犯的自杀风险较前大幅下降，保留一段时间进行观察。如果没有起伏波动，可以解除其监狱级自杀危险。

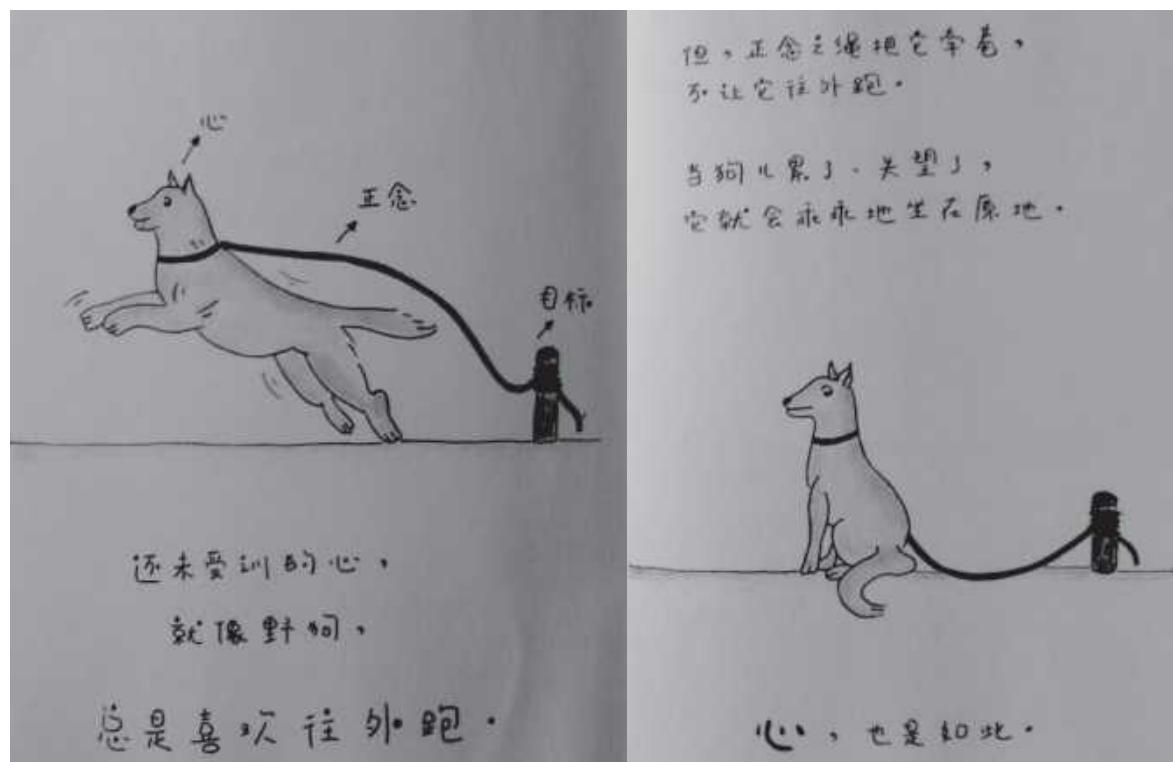
八、个案启示：

监狱环境有其特殊性，尤其是HIV罪犯，既要面对病痛的折磨，又要面对社会的歧视与抛弃，往往会导致那部分罪犯对改造失去信心，破罐子破摔，做出一些影响监管改造的事情。本案例运用正念疗法与曼陀罗绘画相结合，发挥监区心理矫治特色，取得初步成效。一把钥匙开一把锁，对什么样的个案要选择好合适的治疗方法，相匹配才能见效果。

作者简介：

王在根，1968年4月出生，男，汉族，籍贯浙江武义。现任职浙江省十里丰监狱九监区，一级警长，国家二级心理咨询师，大学学历。主要研究方向：分析心理学、沙盘游戏疗法、曼陀罗绘画疗法。

(责任编辑：史金芳)



(图片摘自：团辅式八周正念练习矫治项目磨课标准课件-第六期)

咨询手记

情绪管理助力一个爸爸的改变

李梅

(长兴县李家巷镇中心小学 215567803@qq.com 313102)



源起：受伤的孩子

那年4月25日，正在外培训的我收到学校三年级班主任姚老师发了几张图片，图片上面是一个瘦弱的小男孩，背上有很多血淋淋的伤痕，左大腿上有很大一块的瘀青，看上去老伤加旧伤都有。姚老师告诉我，这是她在晨检的时候发现的，孩子说他手痛，发现身上到处是伤痕，竟然是孩子的爸爸打

的。姚老师及时向孩子与家长了解了情况，同时告知家长，以后有事情要好好地跟孩子说，不要用这种极端的方式来教育孩子。

第二天，我找到了这个孩子小F，经过询问得知，小F因为带小妹妹玩的时候看见路上有车，他拉了一把小妹妹，小妹妹就哭了，爸爸以为哥哥欺负妹妹。于是不问三七二十一就打了他一顿，右脸上面被他爸爸重重地打了一巴掌，五个手指印，大腿上用脚踢的。

与他的聊天中，得知他爸爸不仅打了他，而且还打了他读一年级的弟弟。于是找到弟弟一看，让人触目惊心的一幕出现在眼前，弟弟后背上面像画圈圈一样的横七竖八布满了伤痕，整个后背都是血淋淋的一片，经了解是用数据线抽的。

了解：爸爸的情绪上来了

第三天，我们在班主任的联系下，请来了孩子的爸爸。通过了解，我们得知他们夫妻两人都是云南过来的，在这儿上班，家中有四个孩子，三男一女。说到小儿子被打是因为周日下午小儿子在自家的床上玩得很嗨，隔壁的老乡说了一句“孩子管不好，还要生那么多干什么？”爸爸一时情绪上来了，于是就拿起了旁边的数据线，狠狠地抽打孩子的背。他说打了孩子后，自己也很心痛，还悄悄流泪了。

小F爸爸表示因为自己没有好好学习，所以更希望孩子好好学习。为了督促孩子学习，家里还特意安装的摄影头。有一次，因为孩子没有按他的要求做好事情，只是待在书桌前没怎么动过，所以下手打了，也比较重。因为家长好好说话，孩子不听，只有打一顿，可以管个把月。

在与爸爸的交流中发现，他是非常注重孩子的学习的，他也希望孩子能有出息，因此，对孩子比较严厉，但是他又没有什么好的办法来管教孩子，一是没有时间，第二个是没有方法，第三这样打一下，比较管用，虽然明知打孩子是不对的，但是只有这一招管用。

后来，我们建议让爸爸参与我们“益家亲社团”的《爸》气实足，“父”出真爱”的项目活动。他表示十分乐意参加的，因为他也希望能把自己家里的子女教育好。

学习：如何管理好情绪

六月份，学校项目组开展了特别的父亲节活动。他爸爸如约而至，与其他好学的爸爸一起参加活动。为此，学校还特意邀请了湖州社会心理学会的老师给大家分享了《如何管理好情绪》的微型讲座。建议爸爸们在生气，愤怒时，先平静心情，不与孩子交流，不站在孩子面前，等到情绪缓和后，再与孩子进行沟通。

在分享故事的环节中，小F的爸爸主动上来跟大家分享自己的故事。他讲了自己到长兴来打工的经历与辛酸，现场表达了自己是十分爱孩子的，但是有些方式方法不对，可能有的时候伤害了孩子，保证以后一定会改，会不断学习，与孩子一起成长。说得很真诚，孩子当时就上去给了他一个大大的拥抱。

分享：管理自己的情绪

要做到与孩子心平气和地沟通，需要家长注意平时的言行，要学会控制好情绪。小F爸爸也在努力尝试与改变中。他向我们讲述了这样一个故事：

暑假里，爸爸想带孩子出去走走看看，开上自己家的小车，放松一下。可刚走了一

半，小F就晕车！开始呕吐，爸爸就随口说了一句：“小F吐车了！”

结果这小家伙情绪上来了，理直气壮地反驳他：“我是晕车了！呕吐不是吐车！要我会吐车，你干嘛花钱买车呢！我吐几辆给你开不就好了。”一边擦干净嘴巴，一边自言自语地又加了一句“都是人，怎么语言文化会有这么大的差距呢？”（大人的思绪会潜移默化地影响到孩子。）

爸爸一听火了，马上要靠边停车，想揍他了。这时候孩子妈妈来调解，说孩子说的是事实啊！不能动不动就要揍孩子，想想孩子说得是不是有道理！

爸爸还是不服气：“只能我说他，哪有他说我的份呢？”

孩子妈妈说：“你上次不是说要控制好自己的情绪吗？现在就想怎么做。你说错了，别人还不能给你纠正吗？他是在帮你，这一家人没什么大不了的，你刚那话要在别人面前说了，你更丢人！冷静！冷静再冷静！”

就这样，在妈妈的劝解下，爸爸的情绪就平和多了，这事就过了。后来，爸爸说当时多亏有老婆在旁边劝劝，自己也控制了情绪，不然孩子又得挨揍了。

爸爸能听妈妈地劝告，能控制好自己的情绪，能有这样的反思与觉悟，不正是我们希望看到的吗？正如他所说“有时候不要把孩子当孩子看，把他当哥们看，他的收获也多、学习也能进步，自己也能在跟着学习进步。”是呀，心态就决定了相处的情绪。

尝试：提升自控能力

11月2日，我跟姚老师一起来到孩子家进行家访，房间虽然很小，东西也很多，但是整理得还是比较干净，特别吸引眼球的是，家里有一个整理的，比较整齐的书柜与小小的电脑书桌。看来家长还是很重视孩子的学习。尤其是门口挂着一块小黑板，上面的那首诗特别吸引人《悔》：“一步离校门，从此断前程，卷尺量尽人生路，图纸看破少年梦。脸朝黄土背朝天，一干就是一整天，错把打工当成梦，苦了一生全是空。来时空无人烟地，走时万家灯火明”。我好奇地问，这首

诗是谁写的？小F的爸爸说是他自己写的。这不正是他生活的写照吗？少壮不努力，老大徒伤悲。所以他对孩子有更高的期待。

我们也了解了近期他与孩子在家的情况：

“最近孩子有没有惹你生气？”

“有的，但我忍着。上次数学独立作业，他只做了58分，他回家第一句话，就说，爸爸你不要生气啊。”

“他要与你说这样的事，还是需要勇气了的。”

“是的，后来回家我与他一起把错题做了。”

“你为什么有这么大的改变？”

“以前，我一直认为，我是爸爸，我说的话，你作为孩子一定听。但是后来经过那《晕车》的事件后，有时候也要听听孩子的心里话，这样相处会更和谐。”

收获：做情绪的主人

半年多过去了，听小F说，爸爸生气，发脾气的事很少了。特别是开展情绪表情打卡活动后，孩子每天记录爸爸的表情，让爸爸看到，他的笑容多了，家中笑声就更多了，一家人就感到很幸福。

我在小F班里上语文课时，发现他上课特别爱动脑筋，发言很积极，虽然书写比较薄弱，但是孩子在努力地改进着。也看到爸爸在双休日带孩子一起出去玩，一起帮助孩子梳理学习知识点，一起玩小时候的游戏。

启示与反思

1. 了解情绪背后的不易。只有与家长多沟通，你把家长当朋友，他才能把最真实的一面展现给你。到孩子家中去看看，你会看到每个家长的艰辛与努力，看到他们的期待有多高。发现他们情绪背后的故事，知道每个家长都是不容易的。

2. 情绪也是一种爱。因为爱，才会有情绪。相信家长是爱孩子的。有时候他们对待孩子的行为，只是他们不懂孩子，他们没有更好的办法让孩子听话。

3. 把控好情绪学会爱。相信家长是愿意为孩子而改变的。发现家长因为控制不好

情绪而出现问题时，要及时给予帮助与能量，给予正确有用的方法，帮助家长去解决问题。因为每个家长都希望孩子有进步，有出息，只要他们跳跳能做到的，他们还是会努力做的。

4. 为提升积极情绪而努力。多把孩子在校的进步表现告知家长，让家长感受到自己的改变，给孩子带来的进步。只有当家长看到孩子在不断地进步，他们才愿意会孩子改变更多。让积极的情绪成为家庭沟通中的一种常态。



咨询师简介：

李梅，女，中共党员，任教于长兴县李家巷镇中心小学，中学高级教师、国家三级心理咨询师。1994年工作以来，一直工作在德育一线，做孩子的引路人，为家长提供必要的家庭教育服务与咨询。

（责任编辑：冯霞）

经验交流

湖州红十字心理健康热线白皮书（2014-2022）

湖州红十字心理健康志愿服务队

一、热线的工作职能：

湖州红十字心理健康热线（热线号码：400-051-0572）是在湖州红十字会、中国红十字（浙江）心理应急救援队领导和支持下由原湖州心理热线（1997-2002）团队招募、培养、督导湖州市各界心理援助力量共同组建的公益性质的心理热线平台。提供个别心理危机干预；突发事件的跟踪、随诊、评估、援助；电话心理咨询等服务。

二、热线的成立时间、接听范围：**（一）成立时间**

湖州红十字心理健康热线于2014年5月8日世界红十字日，由闵云副市长现场开通，并同时成立湖州红十字心理健康志愿服务队和“湖州红十字心理健康在线”网站。

（二）接听范围

为处在心理危机中的个人或群体提供及时、专业的心理援助；配合突发事件前线心理应急救援队的工作，并负责做好救援队撤回后的跟踪、随诊、评估和后续心理援助等工作；向社会大众提供电话心理咨询服务；向社会大众提供发现、鉴别心理疾患，并进行专业心理咨询预约、精神科转介等服务；普及心理学知识，促进全民心理健康素

质。

（三）开通时间

湖州红十字心理健康热线的正常开通时间为18:00-22:00；新冠疫情期间，为最大限度地保障人民群众的心理援助需求，2020年1月25日起至2021年5月24日紧急变更为9:00-22:00。

三、团队建设和热线接听情况：**（一）团队建设概述**

截止2022年12月31日共有549位志愿者先后在服务队开展志愿服务，目前在册核心志愿者107人、新人志愿者84人（近三年志愿服务时间未满20小时），退役志愿者358人，志愿者均持有心理治疗师、心理咨询师等相关资格证书。9年来总计开展志愿服务100795.2小时，历年志愿服务时间详见图1，其中2022年志愿者人数和次数详见图2，志愿服务时间表详见图3；红十字心理健康在线网站总访问量：81876人次，总浏览量：724927人次。服务队先后被评为“湖州市第三届慈善奖志愿服务奖”、全国红十字模范志愿服务组织、浙江省突出贡献红十字志愿服务团队等。

图1：湖州红十字心理健康志愿服务队9年服务时间统计



图2：湖州红十字心理健康志愿服务队2022年人次统计表

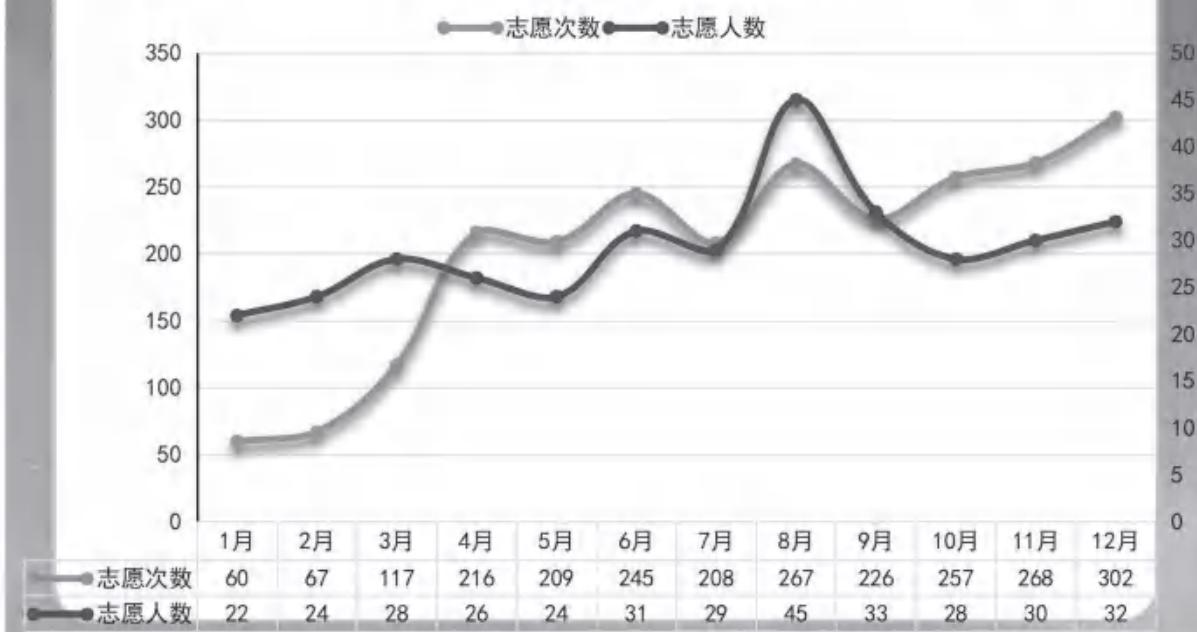


图3：湖州红十字心理健康志愿服务队2022年时间统计表



(二) 热线拨打量

2014年5月成立至2022年12月,热线被访问共6727次,其中湖州本地来电1447次,外地来电5280次。详见图4。其中2021年被访问总数1513次,接通量685次,通

话量18236分钟;2021年来电接通和通话量详见图5,2021年来电运营商分析详见表1和图6。2022年被访问总数1457次,接通量551次,通话量15025分钟;2022年来电接通和通话量详见图7。

图4: 湖州红十字心理健康热线来电次数
(2014.5-2022.12)



图5: 2021年来电分析折线图

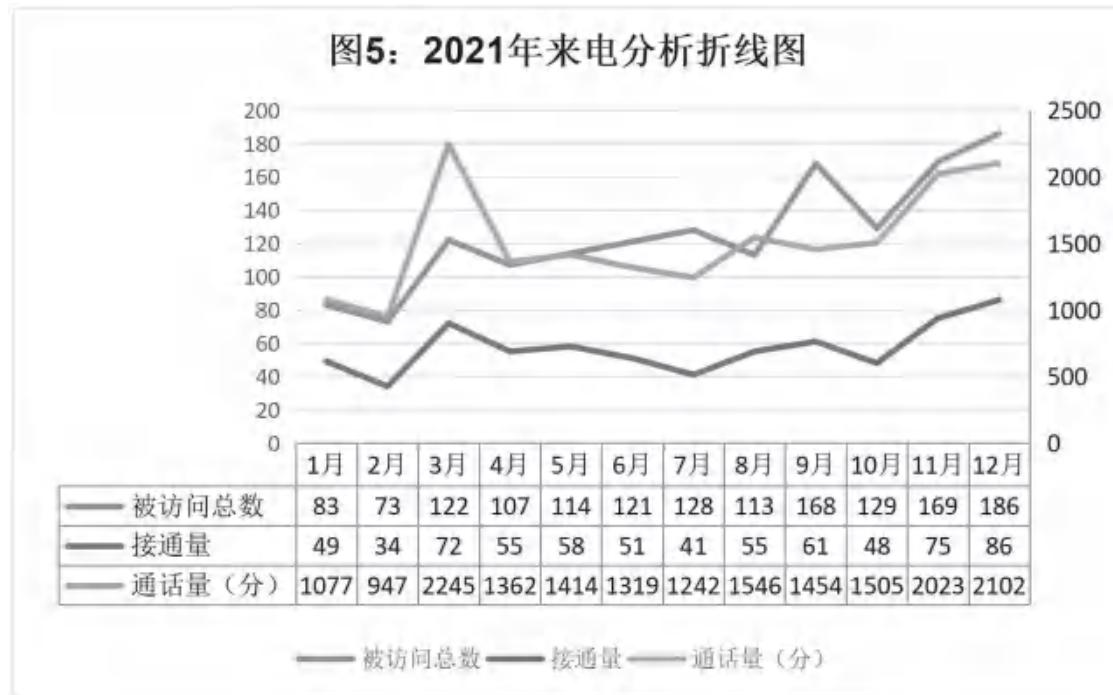


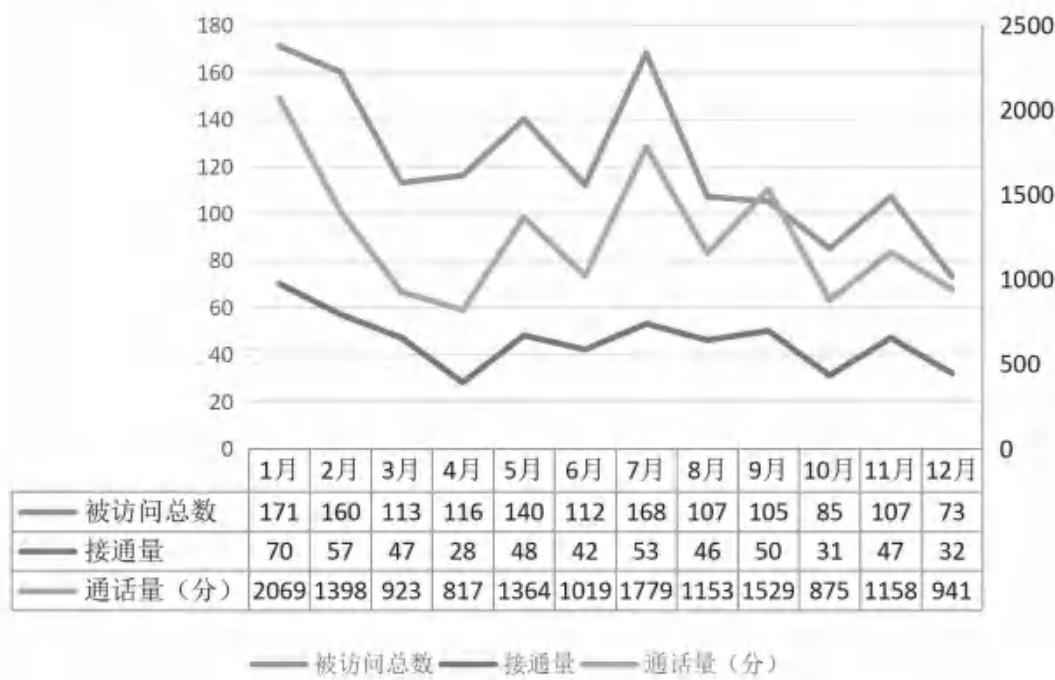
表1. 湖州红十字心理健康热线2021年来电运营商分析

运营商	呼入量	占总呼入量	接通量	运营商接通比	未接通
电信	313	20.69%	142	45.37%	171
联通	238	15.73%	111	46.64%	127
固话	4	0.26%	2	50.00%	2
移动	953	62.99%	429	45.02%	524
其它	5	0.33%	1	20.00%	4
全部-总计	1513	100.00%	685	45.27%	828

图6：热线2021年来电运营商分析图



图7：红十字心理健康热线2022年来电次数折线图

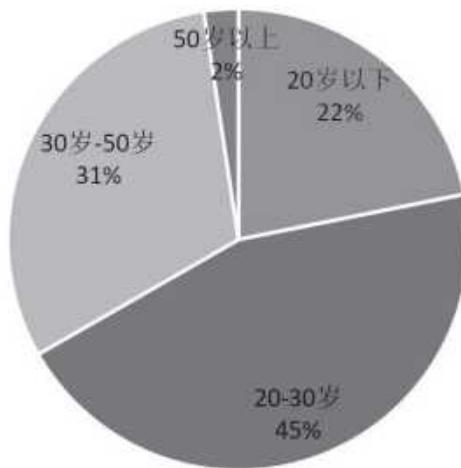


（三）拨打人群

截取2014年5月至2020年9月记录单统计发现，有来访者年龄记录的热线咨询记录单共计869份，占比17.2%。869例年龄

记录中20岁以下190例，20-30岁390例，30-50例268例，50岁以上21例；热线来访者年龄分布图详见图8，30岁以下的青少年为主要受众，占比67%。

图8：热线来访者年龄分布图



(四) 主要诉求

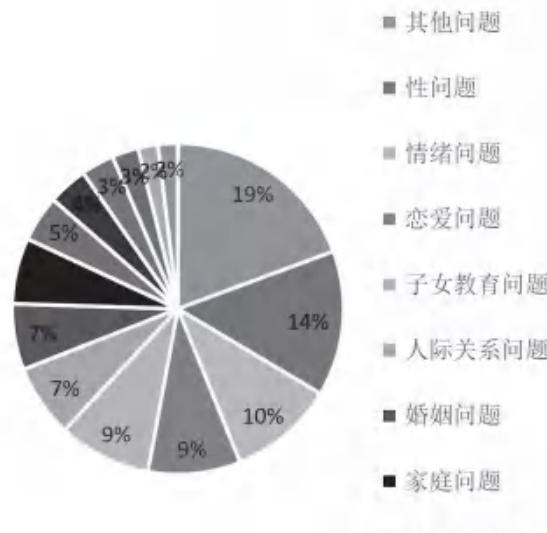
选取热线前三年中有来访者问题分类的热线咨询记录单共计 1135 份。其中高度危机来电 22 例，困难来电 29 例，反复来电 44 例，生理健康问题 51 例，情绪问题 117 例，性问题 161 例，恋爱问题 103 例，婚姻

问题 73 例，家庭问题 73 例，子女教育问题 103 例，工作学习问题 22 例，人际关系问题 81 例，神经症性心理问题 37 例，其他问题 220 例；热线来访问题分布图详见图 9，其中性、情绪、恋爱问题位列前三位，分别占比 19.35%、14.19%、10.32%。

表2、湖州红十字心理热线来问题分析

来访问题分类	例数	比例
其他问题	220	19.35%
性问题	161	14.19%
情绪问题	117	10.32%
恋爱问题	103	9.03%
子女教育问题	103	9.03%
人际关系问题	81	7.10%
婚姻问题	73	6.45%
家庭问题	73	6.45%
生理健康问题	51	4.52%
反复来电	44	3.87%
神经症性心理问题	37	3.23%
困难来电	29	2.58%
工作学习问题	22	1.94%
高度危机来电	22	1.94%

图9：热线来访问题分布图



(五) 呼叫时段

2019 年来访时间段详见图 10，18:00-19:00 来访最多，占比 30%。2020 年

1 月 25 日起至 2021 年 5 月 24 日期间，因疫情延长服务时间后，开通时段紧急变更为 9:00-22:00。2020 年来访时间段详见图 11，

20:00-21:00 来访最多, 占比 15%, 新增开通时限中 15:00-16:00 来访最多, 占全年来电 12%。2021年来访时间段详见表3和图12, 19:00-20:00 来访最多, 占比 28.09%, 1-5

月新增开通时限中 15:00-16:00 来访最多, 占全年来电 1.89%。2022年来访时间段详见图13, 18:00-19:00 来访最多, 占比 29.04%, 详见图13。

图10: 2019年来访时间段

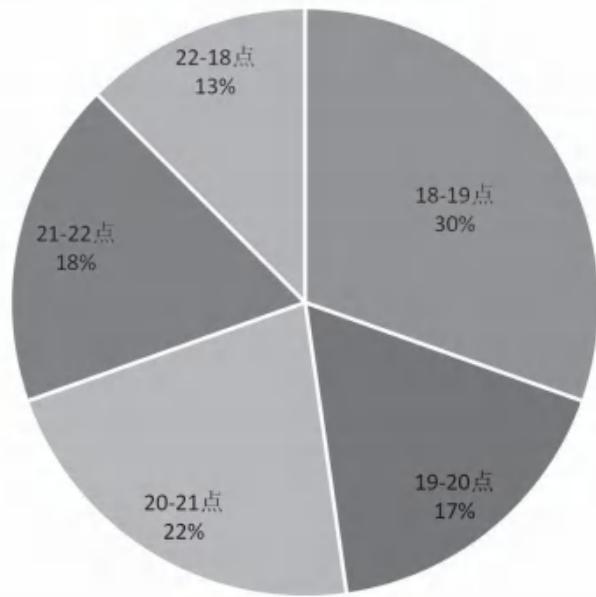


图11: 2020年来电时间段

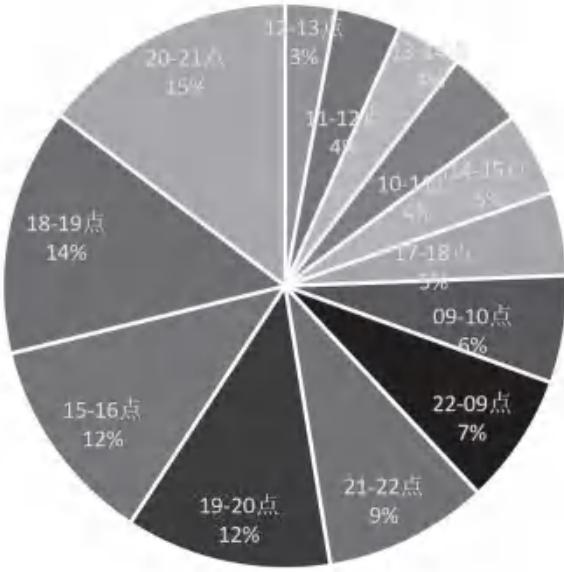


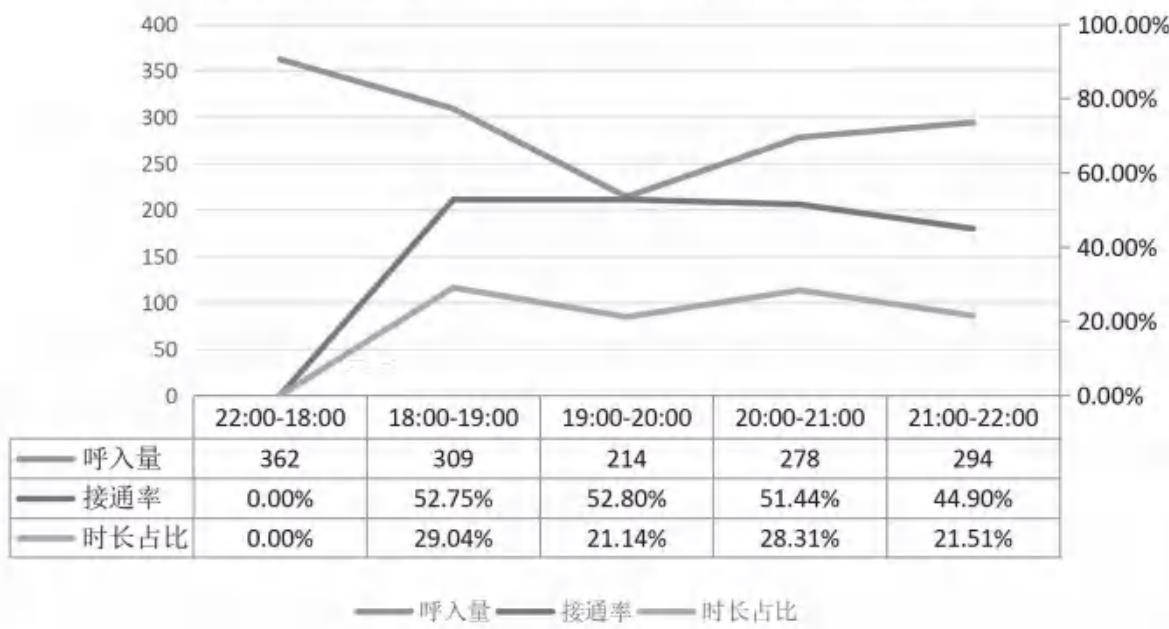
表3、湖州红十字心理健康热线2021年来电时段分析表

时段	呼入量	接通量	接通占比	总时长(分钟)	时长占比	备注
22:00 - 09:00	95	/	/	/	/	未开通时段
9:00 - 10:00	22	5	22.73%	52	0.29%	1-5月应急开通
10:00 - 11:00	37	7	18.92%	106	0.58%	1-5月应急开通
11:00 - 12:00	24	7	29.17%	154	0.84%	1-5月应急开通
12:00 - 13:00	19	8	42.11%	82	0.45%	1-5月应急开通
13:00 - 14:00	23	5	21.74%	103	0.56%	1-5月应急开通
14:00 - 15:00	51	14	27.45%	189	1.04%	1-5月应急开通
15:00 - 16:00	52	12	23.08%	344	1.89%	1-5月应急开通
16:00 - 17:00	41	10	24.39%	132	0.72%	1-5月应急开通
17:00 - 18:00	33	12	36.36%	262	1.44%	1-5月应急开通
18:00 - 19:00	244	154	63.11%	4128	22.64%	全年常规开通
19:00 - 20:00	288	168	58.33%	5122	28.09%	全年常规开通
20:00 - 21:00	337	153	45.40%	4044	22.18%	全年常规开通
21:00 - 22:00	257	130	50.58%	3518	19.29%	全年常规开通
全部-总计	1513	685	45.27%	18236	100.00%	

图12、热线2021年来电时段图



图13：湖州红十字心理健康热线2022年来电时段分析表



（六）呼入地区

2018年呼入地前五名分别为衡水市147次，湖州市143次，北京市118次，合肥市108次，东莞市95次，详见图14；2019年呼入地前五名分别为北京市340次，湖州市178次，衡水市99次，合肥市95次，温州市77次，详见图15；2020年呼入地前五名分别为湖州市294次，北京市108次，大连

市79次，莱芜市58次，合肥市37次，详见图16。2021年前五名分别为湖州市210次，北京市176次，绍兴市134次，合肥市134次，秦皇岛市82次，详见图17。2022年前五名分别为湖州市262次，绍兴市175次，临汾市117次，北京市106次，合肥市102次，详见图17。

图14：2018.4-2019.3热线通话分布图



图15：2019年前20名呼入地来电次数

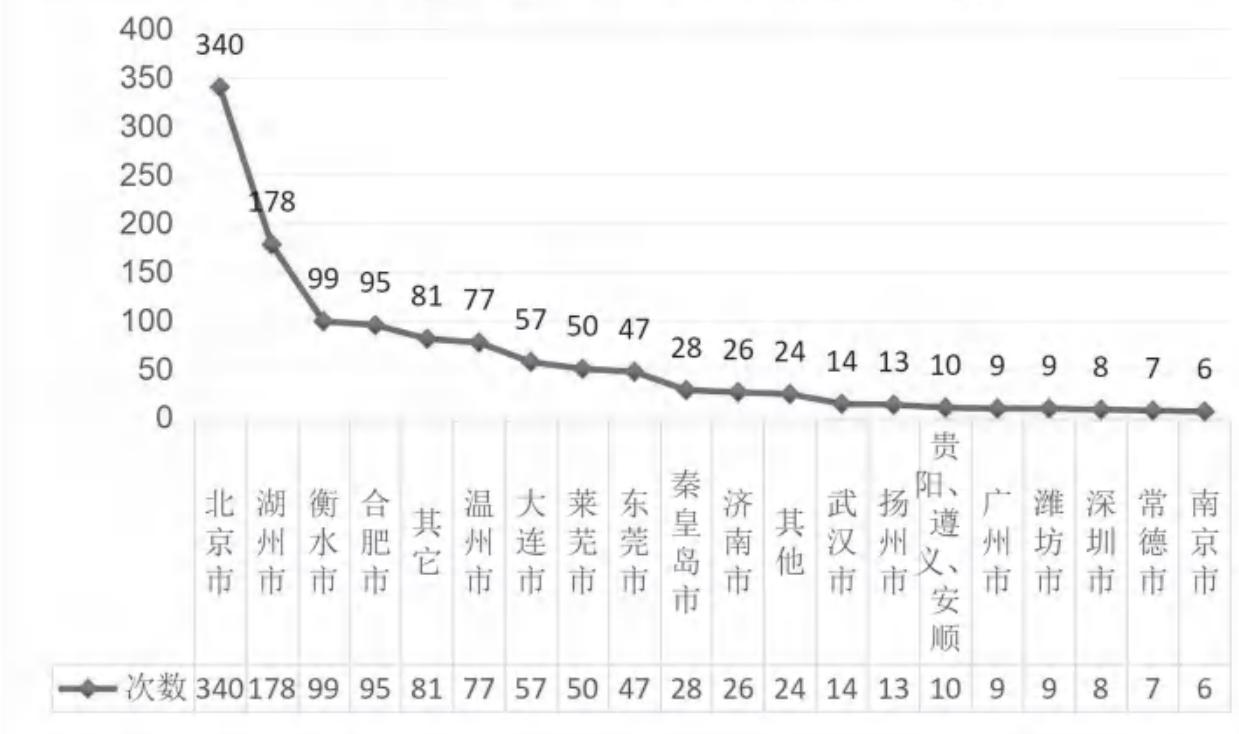


图16、2020年前20名呼入地来电次数统计表

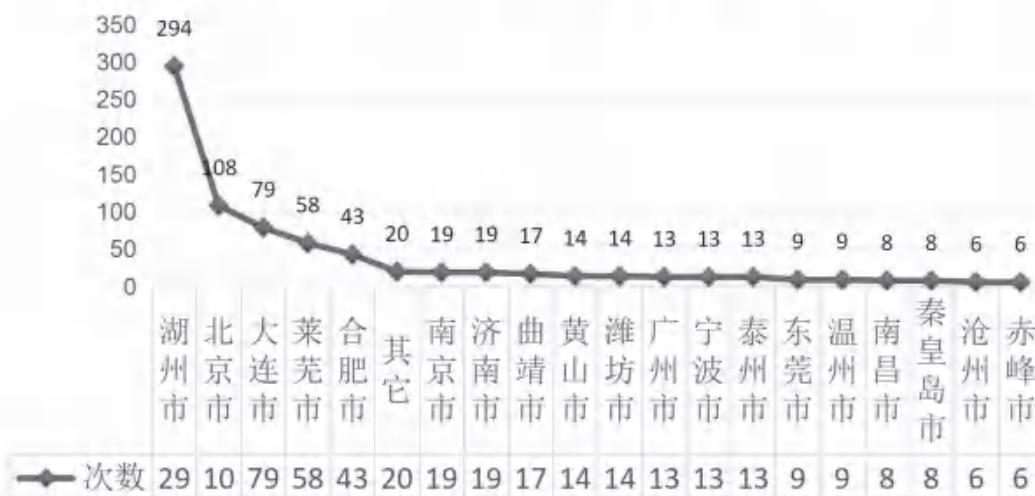


图17、2021年前20名呼入地来电次数统计表

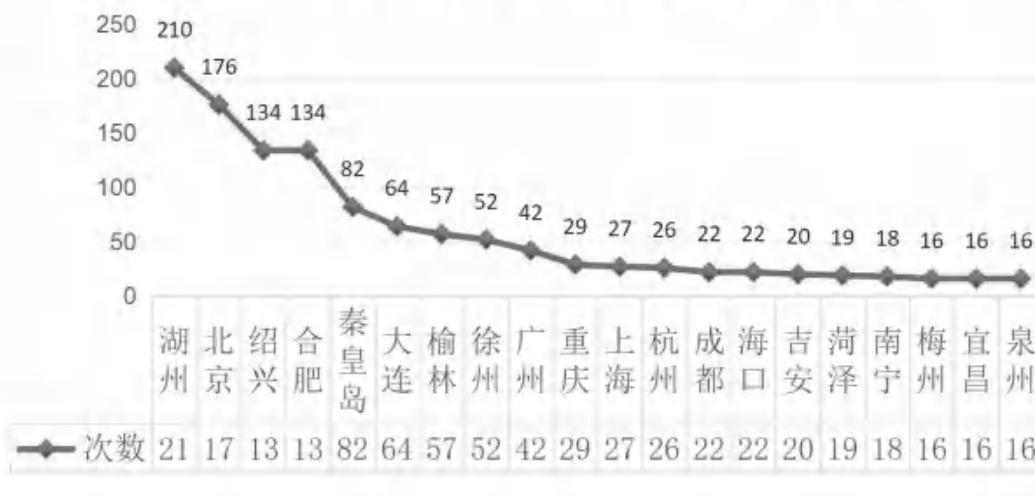
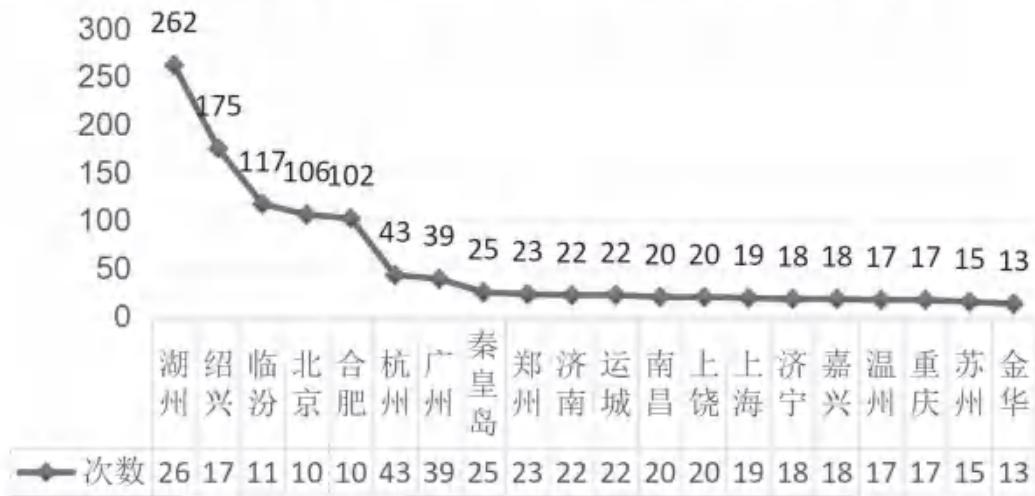


图18、2022年前20名呼入地来电次数统计表



2020年-2022年新冠疫情期间,全国合计来电3788次,呼入所属省前五名分别为浙江省1288次,北京市390次,安徽省310次,山东省228次,辽宁省181次,详见图

19;呼入地前五名分别为湖州市766次,北京市390次,绍兴市309次,合肥市279次,大连市155次,详见图20。

图19、2020年-2022年疫情期间心理热线主叫所属省份统计图

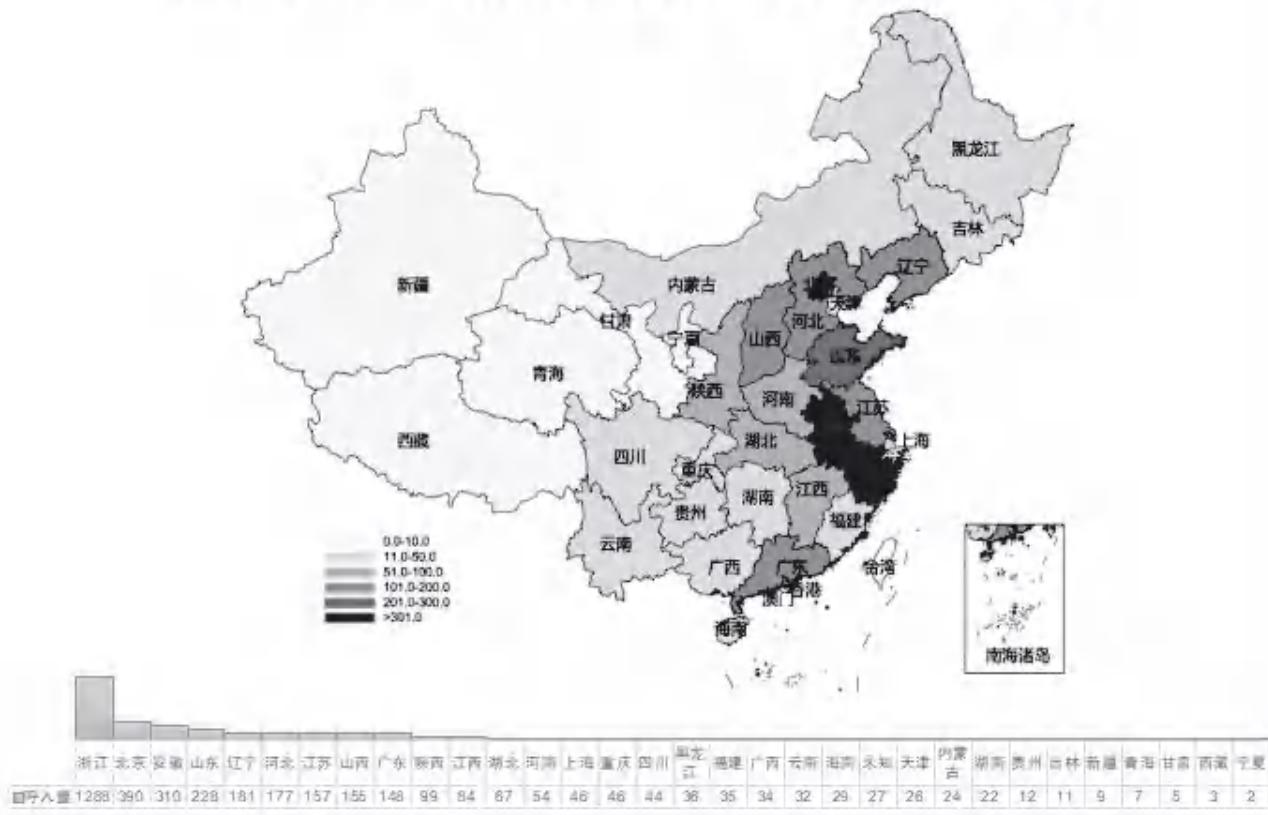
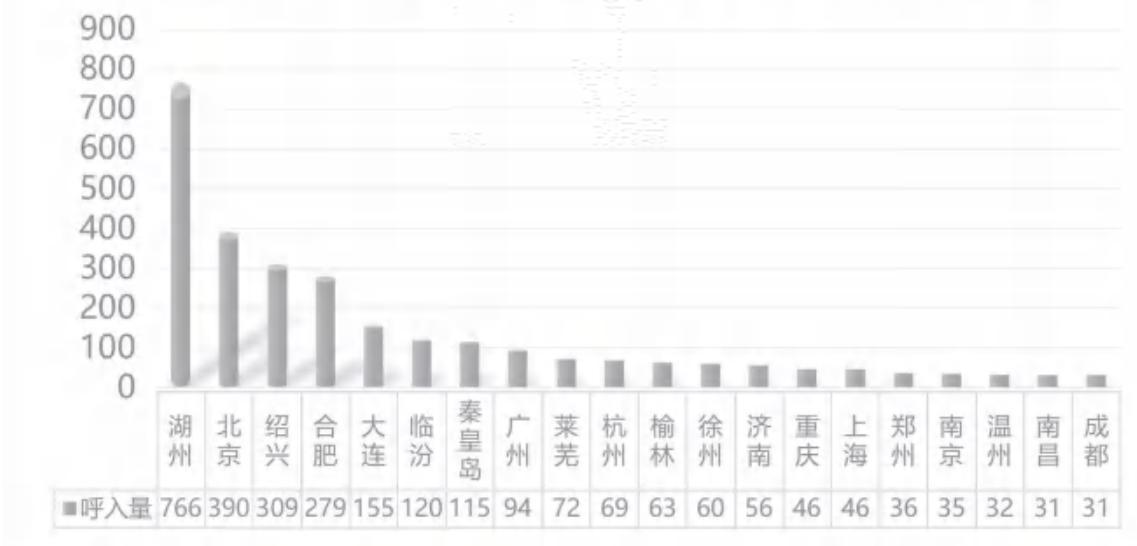


图20、20年-22年疫情期间心理热线前20名主叫城市统计图



(责任编辑:吴飞娜)



特邀科普连载

编者按：

当一个池塘里的水出了问题，池塘里的鱼再怎么长都可能出问题。雾霾PM2.5的平均浓度每增加10%，食道癌的发生率就增加18%，所以如果说不把雾霾治理好，单靠医生去治疗呼吸系统疾病显然是不足以解决食道癌的。

普及和推广心理学知识，倡导健康心理、营造积极心态，提高湖州市民心理素质是湖州市社会心理学会创会宗旨之一。听闻《社会心理服务》杂志从学术研究向科普宣传改版，编辑部急需科普稿件时，郑老欣然应邀，遂有此栏。

愿郑老平安喜乐，愿孤城这个池塘里的水由此更清明，空气更清新。

（责任编辑：史金芳）



心理咨询、心理治疗与精神疾病

郑胜圣

心理咨询、心理治疗和精神疾病治疗是在同一个心理领域中的问题却是三个不同的层次，适合不同的群体也都有不同的处理方法。

心理咨询、心理治疗都是应用心理学原理以及相关知识，遵循心理学原则，通过心理咨询的技术与方法，帮助求助者解除心理

问题。心理咨询与心理治疗虽然理念相同但服务对象不同，心理咨询的对象是精神健康的人群，但在生活中遇到了与心理有关的现实问题，并请求帮助的人群，心理咨询是心理咨询师协助求助者解决心理问题，但是咨询中不能配合实施药物治疗，它不属于精神医学的范畴。心理治疗的对象是精神正常，

但心理健康出现问题，心理水平明显下降并申请求助的人群，应由心理治疗师对求助者进行矫治，心理治疗可以配合药物治疗并在医疗机构中进行。心理咨询与心理治疗的过程和方法是相通的只是对象不同。

心理治疗与精神疾病治疗都属于医学范畴，在医疗机构中进行。精神疾病就是精神障碍，是遗传或生物、心理及社会环境等影响下，大脑功能失调导致认知、情感、意志和行为等精神活动出现不同程度障碍的人群，一般用药物治疗、心理治疗和物理治疗。

心理咨询这个行业在中国的出现是费了较大的周折。2000年左右北京那些大学的心理学专家们去国家当时的卫生部游说，想让心理咨询这个行业由卫生部管起来，让心理咨询的这个行业成为一个正规的社会行业，但是卫生部始终没有给予批复；因为，这里面存在着不可调和的法律和伦理问题，卫生部门不能把心理咨询放进医学范畴，因为它的服务对象是完全健康的，对这种人的服务人不属于精神医学。而那些心理专家们，一定要让心理咨询这个行业在中国的大地上存在着，并生存下来。经过不断地磨说，最后在2001年，劳动和社会保障部以增加就业为由接受了专家们的请求，承接了心理咨询师资格审定的事项，业务由中国心理卫生协会管理。同年8月经劳动和社会保障部批准，心理咨询师的职业化由国家颁布《心理咨询师国家职业标准》开始给予认可，并对心理咨询师的职业给出定义：“心理咨询师是运用心理学以及相关知识，遵循心理学原则，通过心理咨询的技术与方法，帮助求助者解除心理问题的专业人员。”同时开始启动从社会上招考“心理咨询师”。心理咨询师分为两个等级，即国家二级心理咨询师和国家三级心理咨询师。国家二级心理咨询师可以面向社会申请独立开业，国家三级心理咨询师从业于二级心理咨询师开设的心理咨询室协助工作，没有独立开业的资格。这样社会上出现了一个新的行业，增加了社会从业人员。

心理咨询学本身是一门稚嫩的学科，发展至今仅一百多年的历史，很多问题还是

停留在理论探索的阶段。心理咨询和心理治疗是心理学理论为根据的运用，那就更是一门年轻的学科，在中国的存在仅仅只有一、二十的历史。由于这种种的原因，心理咨询的诊断和治疗就不可能像医学那样有一个确切的诊断标准和治疗标准。比如心理健康的标准问题，给出的理论很多，标准也就很多，以哪一个为准，没有办法确定，更没有一个权威人士出来下结论。由于在心理咨询这门不太成熟的学科里通过严谨的理论至研究至今还十分有限，近二十年来，我们国家的心理咨询事业在发展是不够规范的。至2020年，由于各地资格审定的不统一，业务管理又十分困难，劳动和社会保障部，不再承接了资格审定的事项，国家级心理咨询的认定工作画上了句号，业务上，中国心理卫生协会也不再过问。心理咨询的一切都随其自流。现在一直没有一个国家机构对这个行业进行实质的引领、指导、规范和管理。所有的规则和标准都是沿用“劳动和社会保障部职业技能鉴定中心”和“中国心理卫生协会”2001年开始组织与编写的国家职业培训教程《心理咨询师》后面我们就称它为教程和《心理咨询师国家职业标准》，直到目前为止，各个心理咨询机构一直都自律地遵循着这些标准和原则。

自2012年10月26日全国人民代表大会常务委员会通过，于2013年5月1日实施的《中华人民共和国精神卫生法》发布以后，心理治疗正规地纳入了医学范畴，在医疗机构内进行；但心理咨询师成为了无人管理的孤儿。

第一章 病与非病的依据

求助者不去精神病院，来寻求咨询师，这个求助者是病人还是病人，需要咨询师去判断。对于病与非病的判断，心理咨询师要有这方面知识和判断能力，在这里谈一谈这个问题。

第一节 精神异常现象的观念

人们一旦看见“精神异常”就会联想起某些人“语无伦次、莫名其妙、神态怪异……”的种种行为。心理异常是精神医学的一个名称，心理异常它只表示某人的思维或行为脱离了常规的形式并非一定是有“语无伦次、

莫名暴力、神态怪异”的表现，比如恐高症，它也属于精神异常，在ICD-10(p114)《精神与行为障碍》临床描述与诊断要点中列为特定的(独立的)恐怖症，可由精神医生进行干预和治疗；但人们决不会认为他“语无伦次、莫名暴力、神态怪异”。

世间一切事物都有正、反两个方面，于是人的心理就分成两个群体，即心理正常群体和有心理障碍的心理异常群体。其中心理障碍和心理异常群体，占人群总体的13.47%（根据1993年17地区精神障碍流调结果）。

要明确，即便有精神障碍的人，他们的心理活动也并不全是异常的，上面举的恐高症就是一个例子，一个只患有恐高症人，他的其它活动都是正常的情况下，并不妨碍他从事一切社会活动，只要不是在高处从上向下观看就行了。

1. 精神异常的定义。

精神异常又称精神病，是精神医学的一个名称，精神异常是精神障碍的统称。大众眼中，精神病是指那些疯疯癫癫或衣衫褴褛或无故伤人、恋物等行为。医学上，精神疾病是指各种原因引起大脑功能异常表现，为感知、思维、情感、意志行为等各方面异常，并且影响生活或造成患者痛苦的；包括精神分裂症、妄想性障碍、急性短暂性精神病性障碍、抑郁障碍、双相障碍、焦虑障碍、失眠障碍等。

精神医学是临床医学的分支着重是对异常心理的诊断、治疗和预后以及精神病的预防和康复，标准参用ICD-10。

在心理学的研究上精神异常称为变态心理或异常心理。变态心理学或异常心理学是心理学的一个分支，侧重研究和说明异常心理基本性质和特点，研究个体心理差异以及生存环境对异常心理发生、发展的影响等。两个不同的学科，研究同一个群体，但是有不同的视角和不同的侧重点。

2. 对心理异常起源的理解

一个正常人怎么会出现心理异常的现象呢？这就要探索心理异常的起源。异常心理学这门学科就是研究和探索异常心理的起源，异常心理学对异常心理问题起源的研究有的有三种解释：其一是精神分析的理论

对异常心理产生的解释，它基于两个基本命题，一个是潜意识，一个是性冲动。其二是行为主义对心理异常起源的解释，是其主体是神经过程的冲突，是兴奋和抑制两个基本神经过程冲突造成的。其三是存在-人本主义对异常心理产生的解释。它认为心理异常是“潜能”趋向完善的特征受到阻碍，是“自我”无法实现的结果。

精神医学不考虑原因，最多考虑是否有遗传的因素，医生只根据当前存在的症状进行诊断和治疗。



特邀作者简介：

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通心语心愿、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，用4号黑体）；顺序按：作者姓名、工作单位（5号楷

体）、正文（5号宋体，注释为脚注，6号仿宋）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。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（小5号仿宋、标题加粗）、参考文献（小5号仿宋，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，要上加文字说明（标题小5号仿宋，注释6号仿宋），表为三线表，并且内文要有提及该图表的相应文字。

3. 文中若有注释和参考文献，注释用①、②、③……；参考文献用[1]、[2]、[3]……。标注都要上标，并且都要标在标点符号的外面。标注文献类型，置于文后，中（外）文注释、参考文献须依次标明序号、作者、文题或书名、杂志名或出版社、出版年份、页码；

4. 文献类型：是以单字母标识（外加方括号）。如：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. 请务必在文末注明作者姓名、通讯地址、联系电话及电子邮箱等个人信息；
2. 期刊出版后，按作者人数赠送样刊，原则上不超过三本，如有需要请提前说明；
3. 凡投稿的稿件，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《著作权法》有关规定，本刊不承担连带责任。

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：湖州市仁皇山路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

2023年7月18日



（飞英公园 湖州发电厂 高智时 摄）

全力构筑青少年生命健康立体防线

市委教育工作领导小组全体扩大会议召开

摘自湖州日报 记者：李伟红

近日，湖州市委教育工作领导小组全体扩大会议暨全市青少年心理健康服务工作领导小组会议召开，认真贯彻落实全国、全省有关会议精神，进一步查补短板、压实责任、强化联动，高质量建设平安校园。市委副书记、政法委书记，市委教育工作领导小组组长蔡旭昶讲话，市领导阮叶萍参加。

会议听取了全市学校心理健康和校园安全工作、全市青少年心理健康护航行动推进情况的汇报。市公安局、市卫生健康委、市检察院、吴兴区委教育工作领导小组、安吉县第七小学作交流发言。会议指出，青少年是国家的未来、民族的希望。近年来，湖州市持续深化青少年心理健康服务工作，取得了阶段性成效，但学生心理健康问题依然严峻复杂。各地各部门要切实提高政治站位，坚持以百姓之心为心，以“时时放心不下”的责任感，进一步认清形势、保持警醒，知短补短、重在补短，聚焦重点、精准施策，全面促进中小学生身心健康全面发展。

会议强调，要进一步提高思想认识，坚持把青少年心理健康工作摆在突出位置，真正从服务学生、服务家庭、服务社会出发，积极作为、有效防治。要进一步提升发现能力，常态化开展学生心理危机排查，定期开展研判预警，更好发挥心理援助热线关口前移、防范风险的作用。要进一步提升工作合力，广泛动员社会力量，加强家校协同联动，凝聚职能部门力量，积极构建家庭、学校、政府、社会、学生“五位一体”责任体系。要进一步夯实工作基础，配齐配强学校心理教师，加大专业培育力度，把更多的力量资源放到基层、沉到一线。

会议要求，当前正处招生、考试、毕业、就业的关键期，各地各部门要聚焦重点领域，坚持靶向施策，扎实做好青少年心理护航、学生防溺水、“双招”“两考”等工作，全力构筑青少年生命健康立体防线，护航每一位学生健康成长。



（责任编辑：吴佳元）



南浔古镇（摄影） 摘自：浙江新闻客户端 陆志鹏摄



社会心理服务

2023年第1期，总第6期

