



普及心理知识 营造积极心态

社会心理服务

- 一例顽危犯团辅式八周认识领悟成长项目矫治案例报告
- 一名女大学生误入“全能神QNS”邪教的心路历程
- 基于系统观的青少年心理健康理念和行动策略



湖州市社会心理学会

1

2024
(总第八期)

湖州市社会心理学会2023年学术年会成功举办



2023年12月16日，湖州市社会心理学会2023年学术年会在浙江德普斯医疗科技股份有限公司成功举办。本次年会以“幸福新湖州与社会心理服务”为主题，汇聚了北京、安徽等省内外众多社会心理学领域的专家学者，共同开展了主旨报告、专题工作坊、论文研讨和交流等活动，吸引了来自杭州、宣城等周边城市社会心理的专家与爱好者，以及我市部分企事业单位、相关社会组织与社会心理工作者等单位近150人参加。

湖州市社会心理学会自2014年起，持续活跃在湖州市社会心理服务一线，10年来共招募心理志愿者558名，累计开展心理志愿服务达11万小时，编印《社会心理服务》的学会刊物共7期，收录学术论文、案例与经验交流等117篇，成功举办学术年会共10次，学会相关做法与工作在全国与省内外的社会心理学业内有一定的知名度、影响力。学会在扎根湖州、面向全省、走向全国的奋斗历程中，牢记初心使命，坚持专业化与普适性相结合，为促进湖州市社会心理学的发展，推进平安湖州建设，推动湖州市和谐社会发展，以及“六个新湖州”建设做出了积极的贡献。

(文：姜文君 摄：许璐源)

社会心理服务

(季刊)

浙内准字第 E083 号

学术顾问: 陈传锋

编委会主任: 沈江龙

副主任: 李梦霞

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

陶维东

主编: 张宝元

执行主编: 史金芳

执行编辑: 吴松 石雨瑶

责任编辑: (按姓氏笔画为序)

冯霞 刘毓寰

石雨瑶 陈兰兰

陈汉英 郑丽丽

胡宏飞 姜文君

姚师师 凌建华

主管单位:

湖州市社会科学界联合会

主办单位:

湖州市社会心理学会

支持单位:

浙江省芽芽慈善基金会

承印单位:

温州市起印包装有限公司

编印日期:

2024年5月25日

本期编印 500 册

目 录

卷首语 王文岭 2

护航青少年心理健康

基于系统观的青少年心理健康理念和行动策略 邵雪芬 5

珍爱生命 绽放美丽—谈后疫情时代小学生的生命教育

徐瑛瑛 10

芽芽解忧信箱

给情绪困扰的同学回信 姚师师 12

我真的很在意别人的评价 严遇琦 14

个案研究交流

团辅式八周认识领悟成长项目对一例顽危犯矫案例报告 史金芳 20

一例强迫思维的整合心理治疗报告 陆亚琴 25

咨询手记

ā á ǎ à 协奏曲——家访路上的哪些事儿

叶心怡 27

怡

司法心理与犯罪心理

一名女大学生误入“全能神QNS”邪教的心历路 江南别客 29

芽芽心语亭

芽芽心语心愿 丁同学等 31

特邀连载

心理咨询、心理治疗与精神疾病 郑胜圣 36

心理资讯

湖州市社会心理学会2023学术年会成功举办 姜文君 封2

心助心理2023感恩年会顺利举行 姜文君 封3



卷首语

“一年之际在于春”，冬天已然成为过去。“等闲识得东风面，万紫千红总是春”，春寓意着旧的结束、新的开始。新的一期《社会心理服务》带着春姑娘秀涩的笑靥，踏着青甜的杨柳风，吟唱着“因为遇见你而不平凡”的《上春山》如约而至，让我们用“攒了一年万千思念”开启对社会心理学最新研究成果的再探讨、再实践、再应用。

《黄帝内经》记载“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。”同为春色，心境不同感受也不相同。《社会心理服务》或许能够从心理方面为你打开一扇门或一扇窗，即便是能够为你提供一丁点帮助，让你有良好的心境

，去尽情享受春光美景，愉快健康度过每一天，这就是我们的期许与初衷。

《社会心理服务》再次展现八周正念团辅与个案取得的实绩；仍用连载的方法介绍了社会心理方面常见的问题及调适方法；还从个案入手提出诸如《基于系统观的青少年心理健康理念和行动策略》等一些方法与措施。无论是团体还是个体，是成年人还是未成年人，是“偶感风寒”还是“顽瘴痼疾”，只要你找到她，即使不能马上解决你的所有问题，通过启发你及大家的共同努力，总会找到适合解决问题的方法与路径。她可以与你面对面(心理咨询室)为你答疑解惑，也可以与你空中传音(网络与电话)为你送上温情。

纸短情长，开卷有益。愿本期《社会心理服务》如春夜的喜雨，润物无声。

湖州市政法委、本刊编委会 王文岭

卷首语

基于系统观的青少年心理健康理念和行动策略——由一起轰动全国的青少年恶性案件引发的思考

浙江开放大学临平学院 邵雪芬

一、从一起轰动全国的青少年恶性案件引发的思考

（一）案件简介

2024年3月10日河北邯郸肥乡区北高镇张庄村三名初中生霸凌同学王某某，随后将其残忍杀害并将尸体掩埋在蔬菜大棚。直到调出监控，主犯才被指认，尸体找到时，已经因铁锹掩埋破坏而面目全非。3月11日，涉案犯罪嫌疑人被全部抓获，已采取刑事强制措施，司法机关将对犯罪行为依法予以惩处。一时这起骇人听闻的未成年人霸凌恶性案件轰动全国，公众哗然。

（二）引发思考

1. 青少年健康发展的重要性

这起发生在近日的严重青少年犯罪案件再次让我们看到了青少年健康发展的的重要性。健康是一项综合概念，包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。本案中的施暴者和受害者其实都存在健康问题，特别是心理健康问题。

2. 青少年心理健康的系统观视角

我们在学校心理健康工作中发现，青少年出现心理健康问题或者心理危机有着深刻复杂的家庭和社会背景。

以本案为例，受害者13岁，留守儿童，与爷爷奶奶生活，在遇害前曾经跟父母表达不想上学，但是家长并未就此向孩子仔细询问，了解其中的具体原因，而是想当然地认为孩子就是“贪玩儿”，逃避学习才不想上学，于是就让孩子继续去上学了，直到后来在手机里发现相关的信息才知道孩子已经被欺负近一年。孩子是被杀害的，凶手已经明确，当然是直接责任人，但是，作为监护人的父母长辈，为何在这么长的时间里没有察觉，孩子表达后还是被忽略，这就值得深思。试想一下，如果孩子在向家长表达时就能被关注到，仔细询问，并且与学校取得联系，郑重地处理这个问题，恐怕结果就会不同。孩子为什么不跟家长说，不向老师举报，长期被欺凌却放弃自己的权益保护直至被杀害呢？

从另一方施暴者来看，同样存在问题，也许有的人认为施暴者不值得同情，应予以严惩，甚至以命抵命。只是，不要忘

了，他们是年龄尚未到14岁的青少年，这些孩子是在怎样的教育环境下，才会出现这么恶劣的欺凌行为，直至犯罪家人和学校都毫无觉察？在他们愈演愈烈的暴力活动中有没有得到及时的关注和矫正？

美国著名教育学家布朗芬·布伦纳提出了著名的社会生态系统理论，认为人的发展是受到复杂的社会生态环境的影响，包括微观系统、中介系统、外系统、宏观系统和时序系统，其中微观系统对人的影响是最直接的，对于青少年而言就是家庭和学校。生态系统理论了系统观，系统观认为个体与所处的环境是一个整体，系统整体不是简单的各系统相加，这就是系统的整体性；系统内还有各种子系统、各个子系统之间以及子系统与大系统之间都是在不断互动，呈现一种动态性；系统具有开放性，内部构成不断地变化；系统的任何一个部分出了问题，意味着整个系统都会发生改变，同样，要让其中的一个部分改变，整个系统也需要调整，这就是系统的平衡性。

3. 在青少年成长系统中最重要的家庭和学校

本案中我们不难发现，从系统观视角来看，人的问题是在情境中产生的，情境不同，个体也会变化。因此受害者和施暴者双方所在的家庭和学校不能被忽视，而不是简单地去谴责和消灭这三个施暴的“恶魔”，同情被害者个体和家庭。虽然这样的观点听起来过于理性甚至冷漠，但是，如果我们不能调整这个视角，孤立地看待这起案件的当事人及其行为，那么才是最大的片面和冷漠，而且对以后此类事情的发生还是不能起到良好的预防作用。青少年的成长中，环境因素是首要因素，我们一定要看到直接作用于青少年的家庭和学校，转到系统观的全面深刻的视角。

二、树立基于系统观的青少年心理健康教育理念

（一）原生家庭对青少年心理健康起着决定作用

如果原生家庭环境不良或者难以给到社会支持，那么青少年就很容易出现问题。家庭是以婚姻、血缘和收养等关系建立起来的社会单元，从系统论的观点看，家

庭是一个系统，里面有许多子系统，包含着许多复杂的关系，包括夫妻关系、父母关系、亲子关系、同胞关系等，而夫妻关系是家庭的核心关系，是家庭发展的基础。很多孩子的问题其实可以归结到父母亲的婚姻关系上，例如单亲家庭、再婚家庭，留守儿童家庭对孩子的养育就比较容易出现问题。

（二）婚姻家庭影响青少年发展的真 实案例

除了社会上公开的案例，我还可以几个真实的青少年案例来有力地佐证。

案例1

一位学生父亲入赘，父亲出轨后父母离异，之后双方都再婚，学生在与继父相处的过程中，对方用粗暴方式管教，而自己亲生母亲甚至爷爷奶奶都站在继父一边，这个孩子从初中开始迷上手机游戏，不良的管教方式更是让情况恶化，成绩迅速下降，从重点班跌到普通班，直至进入职高，在高一继续恶化，母亲认为孩子矫情，忽略孩子，最后孩子在高一下变成了焦虑症和抑郁症，出现自伤行为，无法正常学习。

案例2

一位高三学生从小跟随爷爷奶奶在老家读书，父母在杭州打拼，直至初三才来到杭州参加中考。成绩不好进入职高，全家进城后，婆媳关系出现问题，孩子的奶奶和爸爸思想传统，发生争执后，爸爸总是维护奶奶，奶奶则让孩子妈妈“滚出去”，时间一长，孩子妈妈就出轨了，回到娘家不回来。妈妈缺位，爸爸就让女儿承担妈妈的工作，辅导弟弟作业，但是弟弟成绩也不好，孩子感觉无法胜任，同时到了高三学习压力很大，同伴交往中也出现了问题，自卑敏感，最后出现严重的抑郁情绪，常常哭泣焦虑，向爸爸要求去看看医生，家长缺乏心理健康知识，害怕查出问题，就拖着不看，孩子越来越严重，最后来找心理老师，老师联系家长单独宣教后带孩子去医院一查，重度抑郁，才开始服药，终于支持到完成高考。

案例3

一位高二的男生，父亲是台湾人，从小常年不在身边，而且也从未见过父亲的家人，母亲全职带他，他的印象中父亲一年难得见一面，见到了父母就吵架，家里东西都摔碎，这位学生从初中开始就发现自己是男同，在一次给同学写情书的过程中被同桌女生发现，对其进行谩骂，一

度抑郁到无法正常上课。进入职高后非常希望交到同性朋友，但是恋爱关系十分不稳定，情绪也很不稳定。高二时认识了高一的一位男生，对方也是男同，但是这位男生的同性关系更加混乱，他在初中时期就在网上结交网友，发生性行为，逐渐对这位高二男生的所谓“爱”感到束缚和反感。这位高一的男生其父亲结婚离婚三次，男生有一个姐姐也是同父异母的姐姐，这位父亲根本无法给到孩子稳定的生活，最后这位男生是与爷爷奶奶生活的，隔辈抚养导致这个孩子无法与家人进行有效的思想情感交流，逐渐滑入乱交的境地。

案例4

一位高二女生哭着来找老师，希望老师跟家长沟通，原来这位女生趁着父母不在家过夜，就向五位网友发出邀请到自己家里过夜，其中一位20多岁的年轻男子最先回应，就在当天晚上和对方过夜，发生了性行为。父亲第二天回家查看监控，发现了有男人进来，女儿没办法只能承认，但是坚决否认发生性行为，但是这位女生极其担心自己的母亲知道这个情况，因为其母亲对女儿的管教十分暴力，可以一连骂孩子几个小时，比如“不要脸”，“下贱”等，并且动手打孩子。她不敢想象母亲要是知道了会发生什么事情，十分害怕。心理老师和父亲联系后，其父亲说妻子的情绪也有问题，甚至孩子的外婆也有情绪问题，平时夫妻就此交流得也不多，对于管教孩子自己也不太插手，对女人的行为和性格也很费解。老师告知其父亲实际情况，他非常意外，其实这个孩子在初中就已经谈过两次恋爱，也发生过几次性行为了。最后关于是否告知妻子女儿的情况，以及今后孩子的教育问题提了几条建议，让其自己考虑和决定。这个孩子后来又来咨询一次，说的就是和母亲的关系，原来母亲对孩子的管教非常专制，孩子是为了证明自己是可以做正确的决定才去做这些事情的，但是后来事情失控，自己也很后悔。这母亲在一个月后联系了心理老师，说感觉丈夫有事情瞒着她，女儿后来还是偷偷约会网友，发现女儿竟然一边哭一边撒谎，询问老师这个情况怎么处理。

（三）家庭教育必须基于家庭系统整体开展

例子不胜枚举，从中我们可以发现，孩子行为问题情绪问题、亲子关系问题、家庭教育问题背后有着深刻的婚姻家庭基础，如果我们把学生的教育教学工作与婚

姻家庭问题割裂开来，认为两者没有必然的联系，那就成了头痛医头脚痛医脚的机械观念和做法。随着社会的进步，现在的心理问题和教育问题越加复杂，我们更需要系统的观念指导助人行为，帮助到千千万万的家庭和青少年。

《家庭教育促进法》的颁布是国家重视家庭教育的证明，一个孩子出现问题，整个家庭都会出现危机，我们无法把家庭教育和婚姻关系、夫妻关系、婆媳关系、亲子关系等复杂的家庭关系进行割裂，单独进行，而是应该从系统和整体的角度去思考和工作，这样才能让亲职教育产生效果。

总之，我们要树立基于系统观的青少年心理健康教育理念。

三、基于系统观的青少年心理健康行动策略

（一）建立专业人才储备

各地教育部门需要与心理卫生协会等社会组织进行合作，成立家庭咨询中心，保障场地经费，储备专业人才。我们可以将婚姻家庭咨询师培训纳入教育系统的培训平台项目，或者提供培训资金。利用各级心理卫生协会和社会培训机构进行人才培养，为社会心理服务工作提供人力保障。

（二）整合现有优质资源

1. 教育系统中的资源

教育系统中有相当数量的心理教师，经过筛选和专项的培训就可以更好地胜任心理健康教育工作。教育具有滞后性，我们只有提前准备，具有预见性和长远的眼光，才能让我们的教育工作走在前面。提升专业教师的技能，提高工作的专业性，支持专业教师去参加相关的培训。恶性案件提醒我们，教育系统，特别是班主任和学校领导都应该更多地关注青少年心理健康，建立系统观，关注青少年家庭。

2. 社会机构中的资源

专业社会机构可以提供非常有针对性的培训内容，让学生、家长和学校教师等各个主体在心理健康方面得到提升，教育部门可以统一采购服务。

3. 家校社医形成联动

家校社医是一个整体联动的网络，青少年出现心理问题时，或者整个家庭出现问题时，我们需要将外部环境也整合起来，形成联动，让家庭系统出现变化，从而影响青少年的成长。只有这样严密的干预行动，才能更为彻底也更为有效地让青少

年健康成长，帮助到千千万万个家庭，从而促进整个社会的和谐发展，避免社会悲剧的产生。

（三）开展多元具体行动

1. 针对多元主体

主体至少应该包括青少年、青少年所在家庭（主要是家长）、青少年所在学校（主要是教师和相关行政管理人员）等多元主体，如果我们还能针对社区对公众进行科普性的宣传教育活动，主体就比较全面了。

2. 达成多元目标

目标应该包括意识和态度、知识和经验、能力、方法和行动等多元目标，让青少年、家长和学校能够树立正确的青少年心理健康的理念和意识，特别是形成系统观的视角，采用情境化、去病理化的态度，全面地看待青少年心理问题；能够正确地评估和判断问题的性质和严重程度；能够针对不同的具体情况做出正确、灵活、有效的应对行动。

3. 聚焦不同内容

青少年心理健康不能出了事才去弥补，要本着“预防胜于治疗”的指导思想，在亲子沟通、同伴交往、师生互动、情绪调节、挫折应对、生命教育、自我完善、生涯规划等方面用优质的内容影响各类主体。

4. 采用多元形式

形式可以采用讲座、读本、手册等侧重知识传递的形式；也可以用注重体验的参与活动形式；也可以用节目、作品、成果等项目形式。

5. 开拓多元渠道

可以用单一渠道，如通过学校、社区、机构、媒体等，也可以开拓联合的渠道，如学校与机构合作，社区与媒体合作、学校与媒体合作等。

作者简介：

姓名：邵雪芬

单位：浙江开放大学临平学院（杭州市临平商贸职业高级中学）

职称：心理学高级讲师

通讯地址：杭州市临平区南苑街道平吴街2号浙江开放大学临平学院

邮编：311100

手机：15057111133

邮箱：1140629551@qq.com

珍爱生命 绽放美丽

——谈后疫情时代小学生的生命教育

湖州师范学院南浔附属小学 徐瑛瑛

13587215582 xyywork@126. com 313009

[摘要]：新冠肺炎的爆发，给我们的生活、学习、工作带来了重大的影响。这场疫情，是危机，也是契机，作为一名教育工作者，在后疫情时代，我们不仅要关注孩子们的学习生活，更要关注孩子们的心理健康，如何引导他们思考生命、感悟生命，让他们懂得敬畏生命、珍惜生命，是一个值得思考的问题。本文将借此机会，重新定位生命教育，切实完善生命教育的可持续状态，努力让每一个生命得到盛放。

[关键词]：后疫情时代；小学生；生命教育

2020年初，一场突如其来的新冠肺炎打乱了人们的生活，举国上下团结一致，经过两个多月的奋战，在盎然的春光中，中国大地重焕生机。在这场没有硝烟的“战争”中，我们见证了生命的坚韧，在与病魔的反复斗争中终是挺过来了；也感慨生命的脆弱，倏忽间就消逝了……对于小学生而言，他们对生命的体验才刚刚开始，经历的这场疫情，影响着他们对生命的认知、对生命的态度，因此，在后疫情时代，对小学生开展生命教育是十分必要的。

一、生命教育的概念

教育的主体是人，是一个个鲜活的生命，教育离不开人，所以，“生命”与“教育”是不可分割的。1968年，美国学者杰·唐纳·华特士第一次提出“生命教育”的概念，他认为，“生命教育是为学生快乐而成功的生活作准备的教育活动，是一种以提升学生的精神生命为目的的教育活动”。

2012年5月，人力资源与社会保障部中国就业培训技术指导中心推出职业培训课程《生命教育导师》中指出：生命教育，

即是直面生命和人的生死问题的教育，其目的在于使人们学会尊重生命、理解生命的意义以及生命与天人物我之间的关系，学会积极的生存、健康的生活与独立的发展，并通过彼此间对生命的呵护、记录、感恩和分享，由此获得身心灵的和谐，事业成功，生活幸福，从而实现自我生命的最大价值。

二、小学生生命教育的重要性

（一）生命教育发展的必然性

生命教育是一切教育的前提，也是教育的最高追求。从1968年以来，生命教育的倡导和实践在全球得以迅速发展。2020年，全国“两会”期间，青少年心理健康、“生命教育”等话题再次被聚焦，全国人大代表尤立增建议将“生命教育”纳入中小学课程体系，十分有意义。

开展生命教育也是现代学校教育发展的必然要求。现代社会物质生活日益丰富，社会环境纷繁复杂，使得青少年的生理成熟期明显提前，极易产生生理、心理和道德发展的不平衡现象。如果长期得不到有效的指导，往往会造成一些隐性伤害。

因此，学校应当对校内外丰富的生命教育资源进行系统、有机的整合，从生理、心理和伦理各方面对学生进行全面、系统、科学的生命教育，引导学生珍惜生命、善待生命，帮助学生完善人格、健康成长。

（二）适应时代的迫切性

经济全球化、文化多元化的发展趋势，现代科学技术和信息技术的飞速发展，为不同民族、不同文化间的交流和合作提供了有利的条件，也为广大学生获取信息、开阔视野提供了更为宽广的平台，但随之而来的是更多的消极因素，校园伤害、意外事故等威胁青少年学生人身安全的各种因素，也在一定程度上影响了青少年的身心健康。因此，培养青少年形成科学的生命观尤为迫切，进而为学生树立正确的世界观、人生观和价值观奠定基础。

（三）后疫情时期的契机

一直以来，我国中小学对于生命教育存在淡化、软化、弱化等现象，突如其来的疫情，既给我们指出了活生生的生命教育的严峻问题，也为我们提供了生命教育的最佳契机。随着科技的进步，学生们能从很多途径了解疫情的信息，但受年龄、经历的限制，对这些信息又处于一知半解的状态，谈起疫情，就会与死亡联系在一起，很容易就陷入恐慌之中。笔者曾在班里做过调查，全班学生都知道疫情的爆发，但只有22.7%的学生了解疫情爆发的原因，34%的学生清楚疫情传播的途径，只有11.3%的学生表示，只要防护得当，疫情并没有想象中那么危险，大部分学生都认为自己现在生活的环境很危险，即使到了现在，国内疫情已经得到很好的控制，好多

学生还是谈“疫情”色变。在后疫情时期，我们应当抓住这个契机，教会他们如何正确面对死亡，如何实现自己的生命价值。

三、小学生生命教育的内容

（一）认识“生命”：打破未知，消除恐惧

生命教育，应当从认识生命开始，人之所以恐惧，大部分是源于未知：我们的生命是怎么来的？生命到底有多脆弱，又有多坚强？疫情对我们的生命又有多少伤害……大部分的小学生对这一切都是懵懂的，但平时家长、老师又缺乏正确的引导，学生只能通过家长的聊天，或者偶尔从电视上得到一点信息，但这些信息的准确性不高，就会误导学生。比如，当他们看到每天增加的感染人数，死亡人数，就会产生恐惧心理，甚至有的学生误认为一旦感染上病毒，就一定会死，这样的想法严重影响了学生的学习和生活，所以，我们应该带领孩子一起查阅资料，一起关注官方新闻，用简单易懂的语言或者视频等告诉他们病毒是如何传播的，让他们对新冠肺炎有正确的认识，让他们知道，只要有正确的防护意识和恰当的防护方法，我们的生命是安全的。

（二）珍惜“生命”：关注安全，保护自己

在这场疫情中，截止目前，中国新冠病毒感染人数达8.9万例，死亡人数4500多例，然而，这不是结束，当我们的疫情得到有效控制之时，国外疫情却以一种不可控制的速度持续蔓延，每日播报的新增人

数、死亡人数，不仅仅是一个个数字，数字背后是一个个生命、一个个家庭……这场疫情，让我们意识到生命是多么的脆弱，在疫情面前，人人平等，在疾病面前，健康就是最好的药。对于普通大众，尤其是孩子而言，疫情期间最大的贡献，就是能够保护自己、珍惜生命。然而，近年来，中小学生跳楼致死、溺水、殴打致残致死事件频频发生，令人心痛之余，也引起我们深思，让孩子学会保护自己，关注安全，珍惜生命，是生命教育的重中之重。

（三）敬畏“生命”：爱护动物，关注自然

近年来，全球干旱加剧，火山剧烈，蝗虫肆虐，极端天气频发，融化的冰川水全部汇入海洋，海平面在上升……细想每一场灾难的背后，无不与动物有着密切关系。2003年的非典，证实蝙蝠、果子狸等动物是病毒宿主，今年的新冠肺炎虽然还没有定论，但最初人们的猜测也是与蝙蝠等野生动物有关。动物体内携带病毒，但它不会主动传染给人类，唯一的途径就是人类捕获动物、食用野味。

人类往往自认为能主宰动物，直到一次次灾难的来临，才会意识到，在自然面前，人类是多么渺小。英国诗人约翰·多恩说：“没有谁是一座孤岛，在大海里独踞，每个人都像一块小小的泥土，连接成整个陆地。”新冠肺炎的爆发让我们再一次认识到人类与自然界都是命运共同体，人类生活在与其他物种共处的大自然中，必须互相尊重，和谐相处。我们应当教会孩子“心存敬畏，行有所止”，自觉爱护环境，维护生态平衡，敬畏自然的力量，

让人与自然和谐相处作为一种信念和价值追求扎根于每一个学生的内心。

（四）尊重“生命”：实现意义，创造价值

在这场疫情中，有人不顾自身安危冲上一线，有人只顾自己传染了他人；有人自己不富裕却大手笔为疫区捐钱捐物，有人牟取私利大发“国难财”；有人自愿戴上红袖章当起自愿者，有人散播谣言扰乱社会秩序……截然相反的两种价值观面前，我们的学生该如何选择？谁，应该成为孩子们的榜样？答案显而易见，孟子早在千百年前就搭建了中国人精神的脊梁：生，我所欲也，义，亦我所欲也，二者不可得兼，舍生而取义者也。我们的民族从不缺乏为国请命，舍生取义之辈，所以，当民族有难之际，有那么多“捐躯赴国难，视死忽如归”的英雄走出来，冲上去！

生命教育不仅仅只是教会青少年要珍爱生命，更要启发他们完整理解生命的意义，积极创造生命的价值。我们无法决定生命的长度，但我们可以选择如何有意义地度过一生。帮助学生选择正确的价值观，构建人生的理想与信念，创造属于自己的生命价值，是生命教育的最终目标。

四、小学生生命教育的实践

生命存在于自然界的每一个角落，石头下的小草不屈的破土的声音，是生命；风雪中的寒梅傲然挺立的身影，是生命；逆风的大雁奋力前行的执着，是生命；日月星辰，山川河流……一切都是生命教育的资源。

（一）与科学课程相结合

1. 观察植物

一颗种子破土而出，叶片由绿转黄，花开了花落了……植物的生命过程是非常直观的，所以，我带着学生去认识丰富的大自然，了解植物的生命周期和存在方式。让孩子们收集不同季节的树叶，感受叶子的一生，让学生观察时间在树叶上留下的痕迹，理解代表生命的颜色不仅仅是绿色。秋天，带学生去看看凋零的花，花开花谢，短暂的是生命，永恒的是奉献，即便凋零了，也是化作春泥更护花。结合科学课程中的养绿豆芽，种凤仙花，让学生参与植物的一生，让他们明白，虽然植物的一生是短暂的，是有限的，但她们提供了观赏的价值，是有意义的一生。

2. 喂养动物

三年级的科学课中有养蚕的内容，让学生体验养蚕，观察蚕的生长过程，在喂养过程中，了解动物的生命周期。有的学生家里有宠物，可以喂养自己家里的小猫小狗，让学生知道动物的生命周期相对于人来说，是很短的，这些陪伴我们的“小伙伴”终有一天会离开我们，生命不单单只有陪伴的美好，也会有一些遗憾和不舍的告别。但是，动物的离开不应该是悲伤的，就像蚕，最终可以成为破茧而出的蝴蝶。

（二）与语文课程相结合

1. 语文教学

语文课程中有很多关于生命的课文，比如《触摸春天》，在课堂上让学生感受盲童安静对生活的热爱，对生命的热爱，从而引导学生知道身体健全的我们更应该

珍爱自己的生命，实现自己的价值；比如《生命生命》一文中，夜灯下的飞蛾，墙角砖缝中的香瓜子，都是那样的渴望生命，课堂上，学生们被这些生命深深地打动了，表示要更加珍惜现在的幸福生活，珍惜自己的生命。

2. 课外阅读

课外阅读，也是进行生命教育的媒介，有不少关于这方面的绘本，特别适合低段学生。比如，绘本《一片叶子落下来》从植物的角度，展现完整的生命历程，歌颂生命的意义在于经历美好的事物、给别人带来快乐，死亡不代表终止，而是另一种新生；比如，我们在一次课外阅读作业中，遇到一篇绘本故事《獾的礼物》，獾在离开之前给每一个小动物都留下了礼物，獾的乐观、豁达让我们感到死亡其实并不可怕，只要在有限的时间里能给人带来快乐，他的生命就是有价值的……读完这些书籍，孩子们对如何有意义地度过一生，有了更深的思考。

（三）与自身体验相结合

复学以来，我们抓住疫情这个契机，开展了一些班队课，比如，《科学防疫》，让孩子们学会如何保护自己；比如，开展关于疫情的征文比赛，好多学生写到钟南山爷爷、李兰娟院士，写到那些逆行的背影，写到那些在国家危难之际挺身而出的人，在孩子们的字里行间，我看到了他们正确的价值观，感受到了他们的成长。相信在这场疫情中，我们的学生也都有所收获，有所成长。

每一次重大的危机，都是一次生命教育的契机，因为灾难本身就是一本生动又深刻的教科书，每一个人都是这本书上鲜活的文字，希望能借此给予我们的学生一些成长的帮助，让他们正确认识生命，创造有意义的人生！

参考文献：

- [1] 杰·唐纳·华特士. 生命教育：与孩子一同迎向人生挑战[M]. 四川大学出版社, 2006. 06
- [2] 王文娟. 疫情下对中小学生进行生命意义教育的思考[J]. 中小学心理健康教育, 2020.
- [3] 刘福艳. 在战役背景下构建生命课程[J]. 语言文字报教育周刊, 2020. 11(005), 70-72



（图文无关 图片摘自网络 版权归作者所有）

芽芽解忧信箱

你好芽芽，这是一封非常隐私的信。我最近遇到了一些事情，我不知道该怎么解决，在我的心头挥之不去。

正文：

在小学的时候，我是一个不爱学数学的孩子，上了初中我遇见一个很漂亮很可爱的数学老师，下定决心好好学习数学，从这时候开始我开始在意她的评分，在意我的成绩，我对她的喜欢是非常明显的。如愿以偿我当上了课代表。我是第二个，我是班主任推荐的，她比我早当一个月，刚开始我们相处的还好，后来开始“针对”我，她是故意的，对她来说我身为课代表是没有权力没有资格去老师办公室问作业、批作业、帮忙的。久而久之，我不去了，因为我和她反着来。她总是会哭，许多小事情越积越多，或爆发了，我哭泣着诉说着委屈，她有些怕了，道了歉，但总是也说我的小话，没关系我有朋友和我玩，她们心知肚明。我告诉了老师，她并不想管，我崩溃了。我们又和谐相处了一段时间，这段时候又开始了，我想和她解决这个问题，我想知道她为什么这样对我。但是好像每次我找她解决问题，她总是在用和父母的矛盾很伤心，不解决。

她的身份：父母离婚，父亲不要她了，她妈新找了一个，她妈妈又生了一个妹妹，妈妈的精力在妹妹身上，爷爷奶奶爸爸不喜欢她。我想说：她的悲伤不是我制造的，她为什么要把委屈撒在我身上，我是无辜的，我的悲伤是她制造的，我不知道什么是得饶人处是饶人，她欠我一个道歉。她让所有人误会我是一个无所事事的课代表，我没有得到公平，没有人会管。她总是自损，说什么她不配当，都是她错。我想说就是这样的。对我来说不公平，我就是被逼迫的。我想当的是律师，我一生都在追求公平正义。可是这个世界上并没有公平，她的委屈是委屈，我的就不是了吗？不能因为她生活在改变的家庭里，我就要让着她，对我公平吗？我受了委屈，我家人也会心疼不是吗？

她刚开始针对我，我就应该知道会有什么样的结果，她没理由哭，骂不过我。她对我长达半年的欺凌就不是罪了吗？不想得饶人处且饶人，她道歉了有用吗？，我心里永远都有个伤。虽然她道歉，就是不改。

我知道我的行为可能会让她失去自尊，让她有过激的行为，可是我有什么错？我只想让她道歉，在所有人面前解释。我的清

白就不是了吗，那老师不会喜欢我了，我不觉得我自私，不应该让着她。

1. 我不知道怎么面对这种情绪，没有人听我解释。
2. 她们的声音萦绕在我耳边了、我总是又哭又笑的，因为我从小就是乐观开朗的人，可是一点事就轻易把我打败，我承受能力太弱，会往心里去。
3. 我对学习没有兴趣了，我的律师梦就是一个笑话。
4. 我的行为真的很扭曲吗？我妈妈总让我别总是较劲。。。
5. 为什么我到哪都有人欺我，我没有以前的乐观了。我只要不看不想我就是乐观的，我一想就心跳加速，浑身发抖，头疼。我有的时候很想让她死，因为她既没人爱，也伤害了我了（我能意识到我的错误，这情绪是在恨她的时候产生的，我只要不想，看见她我也不再恨。）可是我转头一想我又没错。我不知该听哪种思想。

无名的学生

亲爱的同学：

你好，我是芽芽心语的朱朱老师，你的来信我已经收到了，感谢你的信任，愿意将心事分享给我。

老师读了你的信，感受到了你的委屈，伤心和愤怒。你不知道怎么面对这种情绪，这很正常。因为你现在在乎这位数学老师，你希望展现给老师的是你好的一面，但是偏偏出现了一个与你“作对”的人，你急着向别人解释，证明自己的清白。你的心情老师都可以理解，别忘了，你还有朋友，他们“心知肚明”，所以愿意相信你的人你不用解释，不愿意相信你的人多说无益，我们只需要接纳它就可以了。

你说你觉得她们的话萦绕在耳边，老师真的很担心你。老师不知道这声音是你真实“听见”的还是她们的话在你脑中回放。你如果真的不舒服，一定要及时去医院。

老师从你的信中了解到造成你现在的感情困扰的核心是你和另一个课代表的矛盾。“她”家庭不幸福，因此就将你当成

了出气筒，处处与你“作对”，这当然是不对的。就像你说的，“她”的不幸不是你造成的，你没有义务承担她的“不幸”。所以你在被“针对”时会委屈，想哭，但同时想到“她”的不幸又会笑，你认为这是一种扭曲。是的，当我们的愤怒无法正常排解时便会通过这样的方式让自己平衡一些。只是这样只能带给你短暂的快感，并不能让你真正的放下。其实打败你的从来都不是其他的任何人，而是你自己，你愿意做一个内心强大的人吗？

老师看到你说你想成为一个律师时，真的很崇拜你，我相信你会成为一个伸张正义的好律师。我理解你现在的心灰意冷，你没有被公平对待，让你对正义产生了怀疑。可这也是正义可贵的地方，就像解数学方程式一样，答案不会自己出现，需要我们自己去寻找，而在你寻找的过程才是最珍贵的。

最后老师再总结一下，朋友是可以选择的，和身边每个人都处好关系本身就是一种不合理的信念。有时候愤怒最好的表达方式是漠视，而不是复仇或者暴力。在成年人的世界里有着太多“由爱生恨”的故事，没有无缘无故的爱，更没有无缘无故的恨。当这些情绪来的时候，我们只需要静静得看着它就行了。正如你来信的结尾也有提到“我只要不看不想，我就是乐观的……”“我能意识到我的错误，这情绪是在恨她的时候产生的。我只要不想看見她我也不會恨……”这说明其实你是具备调整自己情绪的能力的。这是一种很了不起的能力，这也是面对问题的前提。比如下一次你再想到她，想她死，想到自己又没有错，并且出现心跳加速、浑身发抖、头痛的时候，你可以尝试着给自己一些勇气，静静地去觉察这些情绪和身体的变化，记得只是去觉察而不是去应对或者回避。你能有勇气这样去觉察而不是紧急的回避和应对，就是因为你有一个了不起的能力，就像你有一个自己的大本营，真的无法面对的时候，你只需要回到大本营休息一下，然后再出去静静地看着那些情绪和身体变化的开始和结束，让那些情绪和身体变化在你身上如其所是、顺其自然的发生、发展和结束就可以了。觉察得多了，会慢慢习以为常，也会更懂得自己，所谓“见怪不怪，其怪自败”。然后自然地把注意力和觉察力重新温柔地拉回到当下

应该去做的事情上，所谓“顺其自然，为所当为。”

希望老师的回信能帮到你，也期待你的回信！

支持你的朱朱老师

2024年3月27日



咨询师简介：

朱贊瑜

湖州红十字心理健康的志愿服务队核心队员

浙江鑫达医院主管护师、

三级心理咨询师

擅长：情绪疏导、婚姻关系、亲子关系

（责任编辑：石雨瑶）

芽芽解忧信箱

我真的很在意别人的评价……

心理学家卡尔·荣格说：“我们看到外在世界的每件事，都是我们内心的反映。”因此，别人对我们的评价，只是他们内心想法的投射，并不是我们本来的样子。

对于很多青少年儿童，他们太想要肯定和认同，以至于常对自己苛刻。总觉得有些事还可以完成得更好，总觉得有些遗憾还未填平，总觉得，好像别人的看法更重要。

一个个“总觉得”，让他们离自己本来的样子越来越远……

——编者语

我有很多烦恼：

①我心理可能有问题，我会嫉妒比我优秀或更被老师重视的人，今天老师说要叫几个写字好的人去帮忙，我举手老师没叫我，但朋友们都被选去了，所以我很嫉妒。我没有跟别人说过这件事，我不知道该怎么办。

②马上就要考了，我觉的自己很努力。但大家都很努力，我会担心自己被曾经比自己差的人追上了。

③你觉得我要不要参加晚自习了？晚自习的晚饭很难吃，师也并不讲课，有时或许连8、9个小时都睡不够，很累。而且我们班晚自习的就几个人，吃完晚饭大家都结伴而行，我不想跟他们一起，但一人很尴尬，很孤独。晚自习的唯一好处好像只有我会认真做我的作业。

④我真的很在意别人的评价。

⑤我现在初一，如果考不上高中，我不知道我该去干什么，我想像你一样，有这么好的心态，面对每天发生的事。

家巷中学一位匿名学生的来信

亲爱的同学：

你好！

收到你的来信，我的第一感觉是你很勇敢：你向我分享了对人际的看法、对学习的担心、对是否参加晚自习的迟疑、以及对未来的迷茫……你愿意把让自己不舒

服的这些发现都写在纸面上，面对它们，并且将它们告诉我听，这实在是一个非常需要勇气的选择，为你点赞！至于你遇到的这些困惑呢，我也会参考你的标号方式，一一做出回应。

1. 我相信大家多少都有过类似的经历：有其他人得到了我们想要的物品呀、机会呀、体验呀……但是“我”没有得到。唔，这种时候，产生相应的情绪也是非常正常的反应呀。“想要”啦、“羡慕”啦、“嫉妒”啦……情绪没有好坏之分，都是可以存在的；完全没有情绪起伏，我反而更担心你哦？

我很高兴能看到你有很高的道德追求，这是当代社会都赞赏的品质，不过，同时，你似乎也有一种“嫉妒是不道德的情绪，所以心理健康的人不应该嫉妒”的想法在。那么，请允许我来反问你吧：心理健康的人不会出现不道德的情绪吗？——心理健康的人要是“圣人”吗？我们的谚语中尚且有“圣人论迹不论心”的说法呢。

你渴望能为老师帮忙，你希望自己能做得更好，这些都是足够优秀的品质呀；现在我们已经知道在这件事上，老师的选择标准是字好的人，也就是说，如果你愿意的话，已经有了一个很明确的让自己变得更好的方向：练字。如果你现在感到迷茫，不知道自己做什么好，那就先把目标定在提升自己上吧！加油！

2. 月考成绩的优秀与否，可以说每次都不会完全一样，比如，你这次数学考好了，下次英语考好了，这都是值得庆祝的小进步；而且，人是可以通过努力来提升自己的呀。与其让担心变成拖慢你脚步的负重，不如也让它成为你向前的动力吧？

当然，成绩也不是衡量一个人是否优秀的全部标准，发现自己一些其他的闪光点、制作一些其他的闪光点，生活会变得更宽阔，更色彩缤纷哦。

3. 看得出来，你拥有很清晰的逻辑思维，把优缺点都纳入了自己的考虑范围，严谨又务实；我相信这样的你，一定有能力解决这个困扰自己的问题。

不如我们来做一个小测试吧？把这件事的特点分为两部分，你觉得是好处的地方记正分，让你犹豫的地方记负分，如果

你觉得这个特点对你现在来说很重要，可以相应给多一点分值。那么计算下来，去和不去两个选择，哪个选择的得分更高呢？你愿意接受得分更高的选择吗？如果觉得你有点为难的话，那么其中是不是有些什么影响因素是我们可以自主改善，让这个选择变得更好的呢？

交给你啦，我相信你可以的。人生其实没有最优解，你的选择，就是最好的选择。

4. 我相信敏锐的你也看出来了，在这封回信中，我加入了很多对你的评价。我对你的看法给你带来的感觉怎么样呀？

这一点你写得很简短，我不确定你想要表达的是一种对自己的观察，还是一种对现状的不够满意，因此，我能给出的回应也比较模糊：如果你没有觉得它让你烦恼，那么就和它和谐相处吧；如果你有认为它带来困扰，那么你已经得到了一个进步的方向——心态乐观的奥义就是，相信一切都能成为最好的安排！

5. 对未来的迷茫，对于我来说，也是一种很经常听见的嘀咕。升学啦、择业啦，甚至会有已经退休了的大人，还是在表达“不知道自己该干些什么”。

不过呢，对于现在的你来说，“如果考不上高中”，这个“如果”毕竟还是“如果”，属于还没有发生的事情嘛。想要拥有好心态的话，这个其实就是一个很不错的起步练习哦。你可以像这次一样，把你困扰的事写在一张纸上，坦诚地面对自己的苦恼：担心的事情，是一定会发生的吗？糟糕的想法，是一定会应验的吗？在这件事情中，有没有更加积极一点的可能呢？如果是一个心态更乐观的人，会在这里发现什么积极因素呢？——实在没有的话，我们要怎么创造一些更积极的因素呢？一个一个问题写下来，相信你会找到自己的答案。

最后，作为已经走过这条路的大人，再给你一句万能咒语吧，担心的时候、紧张的时候，在心里默念“我很好，绝对没问题！”，然后，事情就会顺利很多哦。

共勉。

毛老师

2024年3月21日



咨询师简介：

严钰琦，女，2019年毕业于温州大学应用心理学专业。国家三级心理咨询师。现为湖州红十字心理健康发展服务队成员，南太湖心航青少年心理援助热线志愿者，湖州心助心理咨询有限公司专职心理咨询师。

具备心理学专业背景，百余次心理咨询个案小时，有各流派理论结合实操应用经验，具有极强的包容性与接纳能力，尤其不认为“少数派”应该与“异常”划等。

（责任编辑：石雨瑶）

小

团辅式八周认识领悟成长项目对一例顽危犯心理矫治案例报告

史金芳

浙江省长湖监狱评矫中心 浙江湖州 313000 21132259@qq.com

【摘要】目的：初步探索认识领悟疗法、团辅式八周认识领悟成长项目矫治高度暴力风险伴自杀自残风险的严重心理问题罪犯效果。**方法：**对1例高度暴力风险伴自杀自残罪犯先后开展面谈心理咨询（心理危机干预）、团辅式八周认识领悟成长项目、认识领悟疗法等矫治，辅助其它监管改造措施，历经二年。共采用SCL-90开展了4次心理测评用于效果评估。**结果：**SCL-90等结果和来访者、他人和治疗师的随访评价均显示症状改善。**结论：**认识领悟疗法、团辅式八周认识领悟成长项目在监内矫治高暴力风险的严重心理问题罪犯具有一定的实效，但未来仍需更多的实证研究来证实。

【关键词】认识领悟疗法；团辅式八周认识领悟成长项目；暴力；个案

1. 一般情况

1.1 一般资料和犯罪过程

罪犯刘某，男，1985年11月出生，河南省安阳县人，小学文化，未婚。因犯抢劫罪，于2005年被判处死缓。该犯身份意识淡薄，监规纪律意识缺乏，违规不断，特别是2020年以来，该犯我行我素，消极劳动，多次对抗管教、自伤自残以发泄不满情绪，对分监区的管理出言不逊、态度嚣张，2021年度几乎全年均在高戒备度管理中。或是蓄意挑衅，或是自伤自残，或是对抗管教，综合2020、2021年违规情节看，该犯违规有一定的目的性，发泄不满情绪以达到其提出的不合理诉求。2021年3月被评为监狱级最危险犯，监狱民警心理咨询师开始介入，3月底到5月底将其纳入“团辅式八周认识领悟成长项目”进行项目化矫正。同时分监区民警加强了日常教育和亲情感化等措施，对该犯有所触动逐渐好转。2021年12月31日，监狱该犯解除高度戒备管理，回分监区改造。项目矫正后随访二年，无重大监内违规违纪。

该犯犯罪过程为2005年3月23日上午8时许，被告人刘某伙同他人窜至本村村东大白公路洪江大桥下，刘等人用电线将被害人捆绑，后刘又用石头猛砸王的头部，致其死亡，抢劫现金90元，同月，刘还参与了抢劫1次，价值655元。

1.2 个人成长和家庭情况

刘犯自幼习武，好打架，家中母亲去世较早，其父对于该犯缺乏教育，听之任之，家里人管不住。刘犯自幼喜爱看各种武侠小说，个人的固有理念中依然有“江

湖事，江湖了”的思想。刘犯表示在没有入狱之前都喜欢用自己认为武斗的方式解决问题，相对而言在监狱服刑期间依然在性格行为中凸显出解决问题的方式较为单一化。团辅式八周认识领悟成长项目入组访谈时自述，爷奶被当地当官的“害死”了。母亲也因为生病很早过世了，幼年缺少照料。10岁时曾有一次从楼上摔下来，所幸地上结了冰而无大碍。根据判决书和其他材料记载以及民警排摸情况，刘犯罪为达到个人目的，犯罪性质恶劣，犯罪手段极其残忍。

刘犯出生在普通农民家庭，自幼母亲过世，家中有姐妹各一人。该犯自调入以来少有与家中有书信和电话往来，也未曾有过会见。从谈话中了解到，该犯认为家里人已经把他抛弃了，十多年下来了，也不想与家里人有所接触，对家庭没有归属感。

1.3 社会功能

刘犯人际交往能力很差，与周围的人很难融洽地相处，自我中心，且自我调节能力差，对情绪的自控能力较差。因性格、能力和心理年龄退行等原因，导致刘犯在监内服刑和习艺显得另类、不合群，几乎没有社会支持系统。时常因为情绪不满和违规事件导致不适应监狱环境，学习、习艺和人际关系略有影响，部分社会功能轻度受损。

2. 来访者主诉与陈述

2.1 初诊主诉

反复违规违纪一年余

2.2 个人陈述

自诉没有良好的改造环境，民警执法不公平，认为北方人到南方监狱改造文化上有很大差异。自诉思想改造很重要，感觉监狱对其进行“精神上的摧残”和“劳动上的制裁”。认为他犯在民警面前乱说话不负责任，民警对其的教育方式也不注意方式方法，应该给他来点实际的，多送给他一些好吃的东西，多给一些好吃的饭菜。自述与同犯时常发生较大冲突或矛盾，对民警的处理基本持较大异议。曾反复多次通过不参加习艺、不遵从民警管理、撞墙、瘫倒在地等方式来表达诉求。自述监区民警管理不公平，个别罪犯刻意针对他，经常被欺侮，导致其和同犯关系紧张，矛盾严重。

3. 心理咨询师观察和了解情况

3.1 服刑改造表现

经阅档，刘犯于2007年4月投入河南省某监狱服刑。2018年8月调入浙江省某监狱服刑。在河南服刑期间，尽管有过数次减刑，但总体改造表现较差，2008年1月不服从民警管理、2015年7月、2015年8月、2016年2月、2016年10月殴打他犯，曾受警告、记过、禁闭处分。自调入浙江以来，该犯行为养成差，身份意识全无，对民警的管教置若罔闻，消极劳动，自伤自残，暴力对抗管教。与民警交流时假装听不懂，与他犯交流却无障碍，思维清晰。存在通过装疯卖傻，以达到与民警保持距离的嫌疑。2019年12月24日，该犯认为罪犯朱某经常针对他，动手殴打朱某，另一罪犯童某在劝阻时，也被刘犯殴打。2020年2月27日，突然用水桶砸罪犯朱某头部，后被现场执勤民警及时制止，禁闭15天后送高度戒备管理3个月。2020年5月12日，向民警发泄不满情绪，对抗管教。2020年5月13日，该犯不听从监管人员指挥，在警官对其进行谈话教育时，突然蹿起并骂人。2020年7月1日，该犯在小组违反作息制度，大吵大叫，予高戒备处理。2020年9月22日，该犯在高度戒备管理期间，采用撞墙的方式自伤自残。2020年12月4日，该犯在医院监区就诊时拒不配合搜身，情绪激动。2021年2月25日，该犯在高度戒备管理期间，采用撞墙的方式自伤自残。2021年5月6日，分监区接医院出院通知，带其回监室时，不服从民警管理，坐在地上不肯起身，并辱骂、威胁民警和动手对抗管教行为，送防范类高戒备管理。该犯在日常改造中，时有冲力、暴力或自杀自残类言行

，改造整体表现较差，日常改造中以自我为中心。

3.2 心理行为表现

2021年面谈心理咨询和团辅式八周认识领悟成长项目实施阶段，刘犯衣着邋遢（着高戒备期间专用黄色囚服）、表情幼稚唏嘘、问答尚切题、思维清晰显偏执。体格检查正常。说话流畅，总认为被不公平对待，民警或他犯针对他，喜欢故意搞他。可及大量不合理信念和不良认知。情绪较愤怒有报复心理，可及自杀自残意念和行为。未引出严重幻觉、妄想等精神病性症状，有自知力。刘犯因缺少家庭关爱和教育，呈现自傲和自卑双重心理，以自我为中心，性格偏执、不懂得反省和感恩。表现为无赖和易激惹，平时好逸恶劳、性格怪异。

4. 评估与诊断

4.1 心理评估

罪犯危险性评估显示脱逃危险性因子为中，自杀因子为中，暴力因子非常高。心理测试的结果充分说明该犯：性格孤僻，心胸狭隘，报复心重；不愿与他人交流，但生活中爱计较，一旦与他人发生不愉快，往往外归因，且有针对性报复；改造态度差，对改造抱着无所谓的心态，对减刑欲望不大，混刑度日，对自身要求低。依据刘犯心理测评结果、心理行为表现、社会功能受损程度等综合分析显示刘犯有行凶、袭警、自杀风险。刘犯未及无幻觉、妄想等严重精神病性症状，有自知力，社会功能轻度受损，心理常形冲突未变形、心理问题内容显泛化。排队严重精神疾患和其它躯体疾病。

4.2 初步印象

心理印象为严重心理问题。对照ICD-10，医学诊断为偏执型人格障碍（F60.0），主要表现为对挫折和拒绝过分敏感；对侮辱（无礼）和伤害不依不饶或持久的怨恨；多疑，且带有弥散性，甚至把中性和友好的态度歪曲为故意或蔑视；好争斗，为个人权利进行不屈的斗争，明显地过分且与环境不和谐；认为周围有人搞阴谋的先入为主的观念。

5. 咨询目标确定

据案例资料和诊断，同刘犯共同商议确定如下矫治目标：

5.1 具体目标

5.1.1 让刘犯了解自身问题的性质、成因，改变其冲动、易激惹、自杀自残等极

端方式应对挫折的错误观念。领悟和习得成熟的应对方式。

5.1.2 消除刘某情绪愤怒、报复心理，悲观厌世等消极想法。改善刘犯的睡眠，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，学会新的离开负面模式的方法。

5.2 长期目标

认识自己，能成熟应对各对挫折和情绪，不再受幼年心理的奴役。掌握正念疗法练习和理念，能适应监狱环境，主动与其他服刑人员正常交往，积极参加改造，增强自信，逐步提升心理素养和承受力。

5.3 最终目标

领悟自身问题根源，彻底消除冲动、暴力、消极、退缩等幼年应对方式，与人正常交往、完善人格，为今后的生活、就业、正向应对挫折和适应社会良好打下坚实的心理基础。

6. 咨询过程及要点

6.1 矫治难点分析

6.1.1 生活事件因素：该犯自诉4、5岁的时候爷爷奶奶被当官的害死，幼年丧母、父亲疏于管理、既往暴力冲动事件、犯罪服刑等一系列重大生活事件，都会构成其心理年龄的发展固着、停滞甚至退行。刘犯对原生家庭的态度偏负向，对父亲、姐妹亲情不浓，也是矫治的难点之一。

6.1.2 个人成长因素：该犯幼年丧母缺少温柔应对挫折的学习，喜欢“江湖事江湖了”。该犯已有反复通过冲动、暴力、自杀自残等来粗暴解决挫折和问题的“成功经验”，特别是犯罪时较年轻且犯罪性质恶劣，犯罪手段极其残忍。

6.1.3 个人人格因素：刘犯性格偏执多疑、自卑自傲、叛逆自我。在教育矫治过程中，可以感到该犯自我中心，内心有自己所谓的准绳和原则，有信任缺失、自我放纵，自暴自弃、偏执和顽固的特点。

6.1.4 社会心理因素：该犯社会年龄和心理年龄明显低于实际年龄。社会适应能力、人际交往能力、心理承受能力、情绪控制和自我调节较差。该犯余刑较长，对于未来没有方向，没有目标，对家庭了无牵。该犯社会支持系统不完善、亲情缺失、多次严重违规违纪等也会是矫治难点之一。

6.2 心理矫治方案和原理

6.2.1 矫治方案：心理治疗师和监区专管民警共同制定了以认识领悟疗法、团辅

式八周认识领悟成长项目为主要框架的矫治方案。于2021年3月开始不系统地提供心理危机干预、面谈心理咨询工作。2021年3月底-5月底心理咨询师将其纳入团辅式八周正念练习矫治项目后，该犯渐有好转迹象。项目实施完成后心理咨询师对其进行长程不定期的跟踪随访和面谈心理咨询。

6.2.2 认识领悟疗法原理：对刘犯的后期长程的心理矫治过程中大量使用了认识领悟疗法。钟友彬先生提出的“认识领悟疗法”又称“中国精神分析”，是充分利用来访者的认识能力，引导来访者认识自己在个体心理发育的某一阶段所发生的停滞，从而认识这类心理发育停滞造成的心性和行为特点，进而引导来访者认识这些滞留的心性和行为特点与现在的年龄阶段是何等的不相容、不合理。最后通过领悟自身心理行为的幼稚性达到自觉矫治的目标。笔者总结归纳并在本案中使用了自由联想式家庭作业、认识、检验、扩通、类比、领悟、移情和阻抗七项认识领悟疗法的咨询技术^[1]。

6.2.3 团辅式八周认识领悟成长项目：团辅式八周认识领悟成长项目又称暴力危险罪犯团辅式系统矫治项目，是由浙江省监狱管理局史金芳工作室2019年在团辅式八周正念练习矫治项目的基础上，为提升罪犯的自控力、意志力，缓解冲动、暴力和成瘾类问题，为修复超我衰败，疏导幼稚小我，重建成年自我，以认识领悟疗法为主要框架背景，辅助正念、意向、认知等技能，按入组访谈、觉察、防御、认识、检验、修通、类比、领悟、成长等为递进渠道，针对暴力风险罪犯研发的八周课程体系。项目成果显示罪犯SCL-90敌对、偏执、敌对等主要因子分前后测检验分析好转度达到显著性差异，小组成员在项目结束后一年内打架等暴力事件显著减少。项目被浙江省监狱管理局评为2019年度局级重点工作项目，是浙江省第二个在全省固化推广的修心项目。项目成果已纳入中国政法大学科技部司法专项课题“循证矫正策略推荐技术与装备研究”衍生项目^[2]。

6.2.4 团辅式八周正念练习矫治项目：团辅式八周正念练习矫治项目又称自杀危险罪犯团辅式系统矫治项目，是由浙江省监狱管理局史金芳工作室2017年在正念认知疗法（MBCT）的八周正念练习的基础上，结合团体治疗、团体咨询、认识领悟疗

法、意象技术、森田疗法、内观疗法等技术针对高自杀风险罪犯研发的八周课程体系。核心目标是使曾经患有抑郁症的人学会预防抑郁复发的技能，使参与者更好地觉察自己每时每刻的躯体感觉、情感和想法，帮助参与者建立一种不同的感觉、思维和情感方式，使参与者能够用最有效的方法处理不愉快的想法、情感或他们所遇到的情境^[3]。项目已开展推广培训5期，培养正念引导师51名，复制到浙江省24所监狱5个司法局，共开展矫治近75期，干预高危险罪犯720余人，罪犯各类症状均显著改善。项目系浙江省监狱工作研究所二级重大课题，项目成果已纳入司法部预防犯罪研究所“中国罪犯正念矫正方法的操作规范与技术标准”和中国政法大学科技部司法专项课题“循证矫正策略推荐技术与装备研究”衍生项目。

6.3 心理矫治过程

6.3.1 咨询流程：2021年3月使用认识领悟疗法理论和方法为其开展心理咨询面谈两次，3月29日开展团辅式八周认识领悟成长项目入组访谈。之后连续八周的周一至周五依据团辅式八周认识领悟成长项目课程安排表实施，每次2.5小时，每周其它时间由罪犯自行进行日常作业。项目开展过程中，该犯对能积极参与，能认同并愿意思考心理治疗师的话。平时也愿意做一些正念练习，渐有好转迹象。项目实施完成后由带领项目的心灵治疗师对其进行长期不定期的跟踪随访，随访仍采用认识领

悟疗法理论和方法，并辅以温习八周课程内容。

6.3.2 团辅式八周认识领悟成长项目实施过程和内容详见表一。

6.3.3 实施过程中刘犯表现记录摘要有：入组访问时，刘犯自诉爷奶在其四五岁时被当地当官的“害死”了；母亲也因为生病很早过世了；10岁时曾有一次从楼上摔下来是其幼年主要创伤性事件。自诉愿意持续参加项目，但呈现出“来点实际的，来点好吃的”等大量不合理的期待。项目第二周的时候自诉要从零开始，从内心感激能让其参与八周活动。但活动时常有情绪激惹状态，比如“饭不够吃，没法活”“我一个人要挑战一个小组”“我们是怎么选出来了，我感觉到了别人嘲笑我”“多次进高戒备的细节不想提”“监狱是一环扣环，无形中有压力，有些民警给我带来了恐慌”“我只有在遇到死胡同的时候，才会想到亲情”“我也想改一改不违规，但我总遇不到善良的警察”等等。项目第三周时开始逐渐融入团辅小组，能和其他小组成员平等、温和的交流。第五周开始显露乐于助人、帮助同小组其他罪犯解忧解惑，安慰建议等正向表现。项

表1、团辅式八周认识领悟成长项目课程安排

目第五周生命线活动时，刘犯提到未来最想要做的三件事。第一件事是出狱后，领父亲到南方转转。第二件事是报复行动，如果出狱后父亲不在了就开展报复行动，

周数主题	必选内容	备选内容	结束内容	日常作业
入组访谈	互相介绍、导入成长史、介绍项目背景、意愿、期待、契约	查询档案、危评报告单	与管教民警沟通补充资料	填写入组访谈表，并前测
第一周： 觉察	(1) 互相认识；(2) 年龄止语排队；(3) 四个年龄；(4) 保密仪式；(5) 觉察练习。	分享感受、幼年印象最深的事	总结、解释	自由联想式、创伤经历
第二周： 防御	(1) 作业分享；(2) 心理年龄测评；(3) 防御机制说明。	温习正念数息和觉察、讲述16字精髓	掉坑、了解应对模式，与内在小孩或未来我对话。	自由联想式、后期感悟
第三周： 认识	(1) 心理年龄测试评分和反馈；(2) 温习觉察；(3) 适应观点；(4) 唤醒少年。	性心理的个体发展	回家、辅导情感卷入成员	撰写感悟日记
第四周： 检验	(1) 温习觉察；(2) 回忆儿时爱称，回到童年；(3) 写成长缺点并交流；(4) 成员检验写优点，并交流，启动检验鉴定。	房树人测试、草绳故事、言行不一游戏、大小我沙具	走在街上练习，孩子遇蛇故事，延伸鼓励检验	检验任务，每日1-5人
第五周： 修通	(1) 上周反馈、检验分享；(2) 房树人反馈；(3) 生命线分享；(4) 类别故事。	近周故事、躯体扫描	天使与魔鬼，大小我沙具辅助并觉察	检验任务，撰写大小我感悟
第六周： 类别	(1) 检验反馈分享；(2) 选取大小我沙具、思考大小我；(3) 团体沙盘	生命线、近周故事、躯体扫描	T小组训练法、父母我概念、引入TA理论	检验任务，撰写父母我感悟
第七周： 领悟	(1) 上周反馈、近周思考；(2) 就幼稚性、现场继续修通、类别；(3) 重温正念觉察	理想我、墓志铭	临终练习，辅导情感卷入成员	18 撰写感悟日记
第八周： 成长	(1) 上周领悟；(2) 就幼稚性、现场继续修通、类别；(3) 益处反思和展望。	“理想的我”的探索和发现	赠别、赠言、告别仪式	鼓励领悟成长，并后测

如果父亲还在就问他有什么遗憾，如果父亲回答没有，那就不报复社会了。第三件事是想在自己死后捐献自己器官。第七周时，刘犯提出几年前监狱民警曾到他河南老家家访过，他不记得当时民警给他看的家访视频和照片了。对于不能让其多看视频或保存照片似乎有情绪，但全程表现出克制和理解。在实施第七周备选内容“墓志铭”活动时，刘犯写道“遗臭万年 警示世人 刘某某之墓”。明确意识到自身之前言行的不正义、不合理和幼稚性。第八周结束周时，心理咨询师获取了刘犯原监区民警保存的当年视频和照片。照片打印后刘犯在项目活动中进行了分享，刘犯一边看着照片和视频一边分享的过程，触动极深，似有领悟和成长。

6.3.4项目结束后，心理咨询师随访过多次，仍使用认识领悟疗法，并和他一起温习八周项目内容。半年后随访，刘犯的危险性评估报告降低，能遵守监狱的规章制度，民警谈话能够正常地反映诉求和自身改造想法。与周围同犯的关系相处较好。帮扶耳目和专管民警近四个月时间以来没有收集到关于该犯在监内相处不融洽的报告。

6.4 管控教育措施

经心理治疗师的辅助指导下，刘犯的管教民警也一直关心他的改造表现，并承担了大量的教育改造工作。整个心理矫治攻坚期间，监管改造措施主要有：

6.4.1 齐抓共管，联动机制。该犯在高度戒备期间经常反复、多次违规。期间监狱领导曾与其谈话，从监狱制度管理的层面和改造的角度剖析了该犯目前所面临的困境。事后该犯表示自己愿意尝试回分监区接受改造，做回一个正常的服刑人员。

6.4.2 外松内紧，制定周全的管控方案。考虑到该犯的危险性，分监区组建了攻坚小组。分监区每天都会利用日收日解的时间分析研判该犯一天内的改造，同时每周犯情分析会也会将该犯一周以内的情况向全体民警做通报。做到内紧外松。

6.4.3 专人专管，压实责任。鉴于该犯既往表现，攻坚小组提出其余民警一般情况不参与对其的管控教育，由攻坚小组负责刘犯包管包教，强化分析研判，确保管控手段和尺度一致，平时加强对该犯的介入性教育，本着发现问题指出问题然后教会整改的方式进行指导，之后该犯的状

态有所改善，其改造表现、习艺态度和遵规守纪意识逐步提升。

6.4.4 安排习艺，督促习艺任务的完成。既往刘犯经常以不会、学不会、身体差以及以前改造都不需要劳动等诸多理由不参加习艺。攻坚小组成立后经常利用分监区加工产品的实际情况安排该犯在固定岗位从事手工劳动，借助奖励性劳动报酬的机会对该犯进行激励。

6.4.5 发挥帮扶耳目作用，拓宽信息收集渠道。本着向狱内侦查要安全的目的，分监区针对刘犯设置了专门的信息搜集渠道。安排帮扶耳目对其进行暗控，做好信息收集工作，信息员做好监督，有问题及时汇报，防止刘犯出现不冷静行为。

6.4.6 坚持谈心谈话，发挥家常式的温暖。刘犯自改造以来很少和家人联系，亲情纽带的沟通几乎为零。缺乏家庭亲情的支撑是导致其服刑改造无所顾忌的一个重要因素。分监区从实际出发，本着管控稳定的原则。每个月与该犯谈话聊天不少于4次，很多时候都是家常式的谈心谈话，拉近和该犯的距离。对于该犯改造上面临的合理诉求和生活中的一些实际困难，攻坚小组也会帮助解决。

7. 咨询效果评估

7.1 量表评估

刘犯在团辅式八周认识领悟成长项目前测（2021年3月29日）、后测（2021年5月24日）、二年后随访复测（2023年5月15日）分别进行了心理健康自评量表（SCL-90）测试结果显示症状逐步改善（详见表二）。二年后随访时焦虑症状（GAD-7）、抑郁症状（PHQ-9）、躯体症状（PHQ-15）、睡眠质量（PSQI）得分均在正常范围内。同时治疗师使用浙江省监狱管理局委托浙江省警官学院自编的“罪犯暴力量表（V-HCR16）”进行了危险性跟踪评估，评估结果显示刘犯暴力风险、自杀风险2021年分别为极高、高，2022年分别为高、中。2023年危险性评估暴力和自杀风险未再显示中高风险。说明刘犯暴力和自杀风险持续下降，并二年内未再反弹。

	躯体化	强迫	人际关系	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性	其它
正念团辅前测	2.67	2.7	3.11	2.85	2.10	3.83	2.57	4.17	3.00	2.86
正念团辅后测	1.67	2.10	2.33	2.10	1.90	2.33	2.29	2.83	2.80	1.86
认识领悟咨询后	1.50	1.70	1.78	1.60	1.60	1.67	1.86	2.33	2.50	1.71

7.2 刘犯自评

半年随访刘犯自述能够坦然接受现状，能控制自己的情绪，能积极改造，睡眠、自控力较前均有好转。

7.3 民警他评

帮扶耳目和专管民警近一年时间以来没有收集到关于该犯在监内相处不融洽的报告。经过民警的教育比以往安静许多，同时该犯能静下来看书，尤其对历史类、文学类、军事类题材较为感兴趣。分监区也为该犯定期准备相应题材的书籍。目前该犯已经将《明朝那些事儿》看到了第七册。

7.4 他犯他评

成长项目第七、第八周活动时，有多名小组成员其表达了积极正向的评价，称其在参加项目后逐渐积极阳光、主动自信地参与小组交流，并乐于帮助其他小组成员。

7.5 治疗师评估

经治疗师和专管攻坚民警近二年的心理矫治和教育改造，该犯暴力、自杀风险较前明显降低，情绪已经趋于稳定。通过项目和后续改造措施，刘犯已能了解自身问题根源，并得到了一定的领悟和成长，基本能适应监狱环境，面对挫折和压力时能够正向应对，严重心理问题基本治愈。

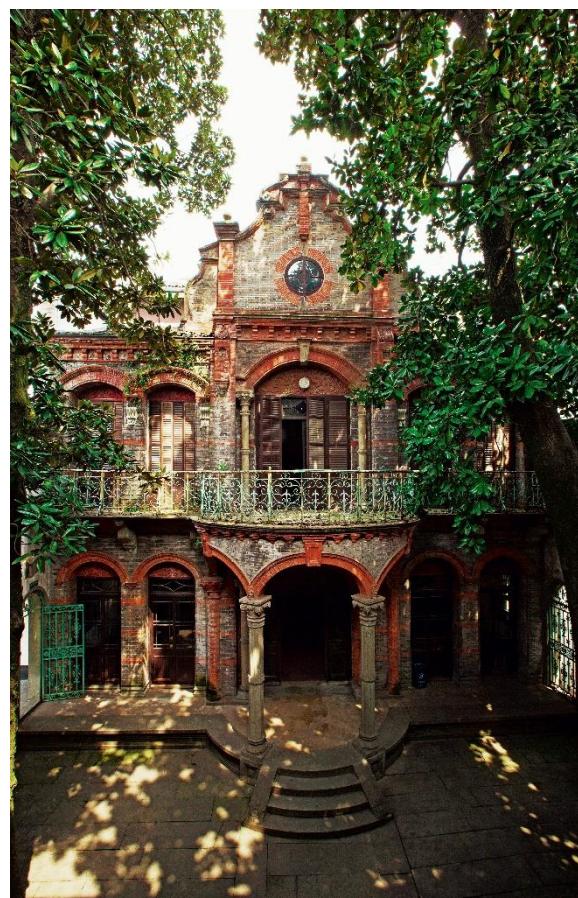
8. 启示

监狱环境有其特殊性，服刑人员是严重心理问题和暴力冲动、自杀自残的多发人群。介于认识领悟疗法、正念疗法在这个领域的特殊效用，近年来被陆续引入罪犯心理矫治工作。本案在监狱罪犯中具有一定典型性，他代表了受幼年创伤影响而发生不良认知和人格改变的一类罪犯。他们在监狱服刑期间的往往反复违规、冲动、易激惹、人际关系差，他们往往会影响监狱监管改造秩序，是监管矫治的重点对象。本案用认识领悟疗法面询，用团辅式八周认识领悟成长项目进行集体矫治，并辅以监管改造措施，证明对监内高暴力风险的严重心理问题罪犯具有一定的实效，但未来仍需更多的实证研究来证实。

表二：刘某心理矫治前后共五次SCL-90结果因子分

参考文献

- [1] 叶扬主编, 古璇、史金芳副主编: 中国服刑人员心理矫治教程[M]. 北京: 中国法制出版社, 2021. 7
- [2] 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
- [3] 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



（图文无关 图片摘自湖图网 版权归作者所有）

一例强迫思维的整合心理治疗报告

陆亚琴 湖州市社会心理学会

摘要：本文是一例有强迫思维及抑郁情绪焦虑的女性的咨询个案。咨询师通过合理情绪和认识领悟两种方法阶段性运用，和来访者积极合作，来访者深入探索症状的根源，最终使症状明显缓解。

关键词：强迫思维；抑郁；焦虑；合理情绪；认识领悟法

一、一般情况

（一）一般资料

李某，女，35岁，1985年出生，湖州人，本科学历，已婚未育。在一家事业单位做管理工作。

（二）个人成长史

李某是家中独女，自小体质较弱，多次住院，其父工人，母亲有焦虑症长期服药，和奶奶感情最好从小是奶奶带大的。一年级时字写得不好就会一笔一划反复去写，反复检查作业是否完成。在初中和高中时对老师布置的作业反复问同学是否就这点作业还有没其他的，读大学后会反复检查水龙头有没有关好，对同学说的话会反复去想到底是什么意思，大三时因谈恋爱后不知道怎么处理关系，有过“惊恐发作”，在精神科医院就医后服用“舍曲林”，半年后停药。工作后尚稳定，2019年因奶奶过世后出现强迫思维及焦虑紧张，开始断续服用舍曲林，今年年后不想服药未就医，来做咨询。

二、来访者主诉与陈述

主诉：控制不住各种念头，伴有心情低落，睡眠不佳3年余

陈述：2016年奶奶生病（老年病）住院，于2019年4月过世。奶奶过世后，我很自责，生前没有好好照顾，因自己忙于工作没有尽全力和医生沟通。之后我想查清楚死亡的真正原因有没跟医生用药有关。因当时医生用的中药我认为效果不好，就去找主治医生问解释，后去找了医务科。医务科接待了自己，同意我复印病历。自己就想到病历里能否找到失误的证据然后去医学鉴定。自己知道要找出证据很难，我也只是猜测，我复印的病历只是放在家里并不想再去打开。奶奶是2019年4月18日过世的，每年在三月份开始脑子每天都会想这件事情，想要去寻找奶奶死亡到底和医生有没有关系，但也知道很难找到答案，，有这个念头时我又会想要控制自己不要去想，老是想和不想会纠缠在一起，上班的时候老是想，反复出现的念头自己控制不了，人也焦虑紧张了，晚上入睡困难，一直想这件事，虽然要找到证据很难，

但万一给我找出证据来了也是有可能的，所以我脑子里老是两个相反的念头在斗争，一个让我快去做，一个让我不能做，这两个念头想得我快要崩溃了，去年这个时候去某医院，配了舍曲林和氯硝安定服用，但这两个药吃了后副作用大，脑子会变木反应迟钝，这个药抑制排卵，还未生育，所以今年想不吃药，遂来做咨询。

三、心理咨询师观察和了解情况

李某衣着整洁，举止得体，神情拘谨，情绪略焦急，意识清晰，问答切题，无幻觉妄想，自知力完整，有求助意愿。语速较快，表达尚清晰，所述问题符合实际，叙述时面带痛苦表情，时有叹息，每次提起奶奶就会流泪不止。

四、评估与诊断

症状自评量表（SCL-90）：

表1来访者咨询前SCL-90测试报告

项目	躯体化	强迫症状	人际关系	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性	其他
项目	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2
均分
	7	7	2	0	3	0	7	9	3	1

焦虑自评量表（SAS）标准分为66分，显示中度焦虑，抑郁量表测试标准分78分为重度抑郁

初步印象：强迫性神经症、重度抑郁、中度焦虑。

五、咨询目标的制定

（一）具体及近期目标

缓解来访者强迫思维及焦虑、抑郁等不良情绪及睡眠不佳情况。

改变来访者“我应该……的不合理信念，建立合理信念。

（二）最终及长远目标

激发来访者潜能，消除强迫思维，提高心理承受能力，促进人格的成熟。

咨询方案：

方法：1. 合理情绪疗法

2认识领悟疗法

六、咨询过程

咨询过程分为三个阶段（9次咨询）：

第一阶段咨询：诊断评估与咨询关系建立阶段

第1次咨询：

首先使用摄入性谈话、共情、积极关注等方法引导求助者说出影响心理不良反应的诱发事件，期间结合采用倾听、鼓励、具体化、解释技术、进行疏导，让其达到充分的宣泄，缓解内心的压抑情绪。最后应用心理测验工具辅助分析，与来访者共同协商制定咨询方案和确立咨询目标，咨询的效果取决于双方的合作和来访者自身的努力，每周一次，每次60分钟，总共需要9次左右咨询。

第二阶段咨询：心理帮助阶段

第2、3次咨询：继续巩固咨询关系。通过倾听、解释，协助找出其非理性的观念，通过改变不合理看法去消除痛苦的症状。通过家庭作业，继续练习放松技术，进行辩论技术，来访者能够很好的领悟到存在的不合理信念。通过面质技术让来访者进一步认识到不合理信念对她的影响，建立合理信念：我应该知道医生用的每个药的作用，我应该在奶奶住院时多去看望她，我应该那时多和医生沟通制定治疗方案，我应该努力的时候没有努力，属于“绝对化的要求”，通过辩论，使其放弃不合理信念。通过辩论驳斥，来访者能领悟、放弃“以偏概全”、“绝对化要求”的不合理信念，建立合理信念。

摘录如下：

来访者：医生用中药治疗，肯定效果不好。

咨询师：嗯，是全部用的中药吗？

来访者：也有西药的，很奇怪他们用一些活血化瘀的中药，还老是换药治疗，他们应该跟我解释每个药的作用，我问主治医生了，没好气的样子，说不出来什么来，一个医生对疾病讲不清楚，我就怀疑他的技术。

咨询师：嗯，你的意思，如果医生态度好一点，跟你说得多一点，你就相信他的医术了？

来访者：是的，他都说不出点理论，我凭啥相信他？

咨询师：你说的没错，可是医生治病是他的专业，你奶奶的病是普通的常见病，医生因为什么会治不好你奶奶的病？

来访者：可他们态度不好，我就不愿意相信他们。

咨询师：你的意思是因为态度不好，所以肯定技术也不好。

来访者：我不了解这些医生，表面印象不好了我就在想会不会过度治疗和乱用药了。

咨询师：是的，是会有这种想法。某些方面的不好导致看整体都不好，这在心理学上叫以偏概全，过分概括化的一种看法。因为某些方面的不好导致看整体都不好，是一种不合理信念。

来访者：嗯，有点道理，但什么是合理信念呢？

咨询师：看病是医生的职业，对于常见病的治疗还是胜任的，虽然跟我解释不太清楚，但不能说他们医术不好，不能因为态度不好就全盘否定他们。

来访者：嗯，这样想了，我可能就觉得医生是对的，否则他们怎么去看病，主任医生是怎么考出来的。你的意思让我相信医生的医术？

咨询师：点头……

来访者：我应该在奶奶住院时多去看望她，我应该那时多和医生沟通制定治疗方案，我应该尽力的时候没有尽力。

咨询师：嗯，按你所说，你的意思是在你奶奶住院时 你很少去看她，你不关心她，所以你现在内疚？

来访者：不是的，我多次去医院看奶奶，我多次找医生了解病情了解用药，还去查了药的作用效果。

咨询师：你前面说你没有尽力，现在又说找医生了解病情了解用药，还去查的作用，这都是尽力的具体表现，你的话前后是存在矛盾的，你能解释一下吗？

来访者：嗯（沉默）……

咨询师：多去医院看望没错，多和医生沟通对的，都是对奶奶关心的表现，但关心并不能影响病情的进展，我们无法阻止病情。

来访者：但我做了我应该做的，我努力了我就会心安。

咨询师：为什么你努力了才会心安？你的意思你不努力就不会心安？

来访者：是的，所以我现在一直自责，去复印病历，去想她，都好像是一种补偿心理，

咨询师：但你刚才说了，你复印病历好了以后，也只是放在家里，这两年并未

再去打开它，也并未拿出去鉴定，你能解释一下吗？

来访者：我自己在医院工作，复印病历对我来说是有能力做得到的，所以我就去做了，但至于下一步鉴定怎么做我是不懂的，家里人都不支持去鉴定，其实我自己也不想去做鉴定，但我去复印好了病历我就心安，否则自己一直会控制不住想这件事在上班时也没法工作。

咨询师：是的，这就是说我们我们能尽力的做自己会做的事情，对于自己不懂的事情还是不知道怎么去做，所以，应该努力是有限度的，指的是在自己的能力范围内。我们无法要求自己什么都会做。

来访者：（先沉默）嗯，我懂了，我对自己有了绝对化的要求，要求自己无所不能，要求医生包治百病，事实上是不可能的，这是不合理的（来访者露出了释然的笑容），有些事情我做得到，有些事情我也做不到，医生治病有些能治好，有些治不好，这是合理的

咨询师：是的，希望你回家后再找找自己有哪些不合理的信念，学会用合理的信念去理解和运用。

第4次咨询：

认识领悟法的运用：针对来访者的强迫思维，讲解了什么是幼儿心理和成人心理……

首先让来访者回忆小时候有什么经历：运用自由联想法，引导来访者回忆，小时候5岁的时候，有一次，爸爸把大礼包扔在地上用脚踩，自己很害怕一直发抖，后来奶奶一直抱着我，但我抖得越发严重了，那以后爸爸一发脾气自己就会很紧张。初中一年级，有一次坐在后面的男同学不知道为什么用力的拍桌子，我吓死了，我就想我哪里做错了，是不是因为我，高中时我和一个男同学谈恋爱了，但自己又很矛盾，想跟他相处在一起，但在一起的时候又觉得不应该在一起，所以老是一会儿好了一会儿又不好了，自己心情很受影响，因而高考也没考好。咨询师予解释小时候的经历形成早期经验后隐藏在我们的无意识中，会影响我们的心理发育停滞于某个阶段，在以后的生活过程中，碰到挫折和冲突时，这个无意识心理会被激发，人就会表现出幼儿行为，其实还有其他小时候的经历，有些让你很小的时候体验到了恐惧和害怕，他们是你目前症状的根源（神经症的核心是恐惧心理）

目前发生了你奶奶过世的这件事，它诱发了你的内心冲突，你压抑的情绪籍于这个事情投射出来（外投射），你的躯体化症状也是一种防御机制，它是因为你内心的痛苦通过身体来表现和表达出来。幼儿心理和成人心理同时的存在你身上，需要能识别出来

摘录如下

来访者：我前天查出来怀孕了，真想不到。

咨询师：恭喜你呀，开心吗？

来访者：刚开始知道的时候，太高兴了，可是接下来为请假的事情我很纠结，昨天晚上都没睡好觉

咨询师：嗯，请假怎么了？

来访者：我单位6.15号要上新系统，到时候要加班什么，我害怕自己吃不消的，昨天就跟领导说要请假，领导说先请一个月，身体恢复好了就来上班，后面还可以请假。我当时听了很高兴就回家了，可回家后我想到我要请三个月的，可当时没跟领导明确说，我下次去请三个月的话，他会不会同意？如果他说工作来不及不同意请假，我怎么办，然后一直想，晚上就睡不着了，这两天也是坐立不安

咨询师：嗯，有这个想法是正常的，我们每个人碰到要跟领导去请假的事情，都会有忐忑的。只是程度深或浅。那你睡不着了你是怎么想的？

来访者：我想到了我之前和领导因为工作在开会的时候争吵过，领导说的话我反感，那种感受很不舒服，之后我就不太愿意跟他说话，我感到跟领导的关系不太好，这次我要去找他请假，因为下个月又要上新系统，我害怕领导会说工作排不过来为难我不给我批假。

咨询师：嗯，你因为是跟领导争吵过，然后争吵的感受让你难受，留下了恐惧，才会害怕他不给请假，如果换作我，我也会这么想的。

来访者：是的，那次争吵后那种感受让我不想再去找他

咨询师：嗯，你因为恐惧不敢去向领导请假，但你知道你确实很需要请假，所以你就矛来访者：是的，我焦虑的是我不知道怎么办？我知道要去请假，但我害怕去请假，脑子里两个想法一个要让自己马上打电话请假，另一个又害怕请假这个事领导不会马上答应，这两个想法一直在脑子里打架，不知道听哪个想法，就觉得心跳加快，整夜都在想这个事睡不着觉了

咨询师:嗯,你是担心去跟领导请假,领导不同意,因而就害怕,这跟你小时候怕爸爸和怕初中的那个男生还有高中的那次恋爱让你很害怕,这些害怕有相似性吗?

来访者:是的,这两种恐惧差不多的,

咨询师:小时候因为小不懂事而恐惧,可你现在35岁,怎么还这么恐惧?那是因为什么呢?

来访者:(沉默)难道是我用了幼儿心理对待了请假这件事?

咨询师:嗯,其实我们每个人都会有害怕的事情,小孩子怕的我们大人不怕,大人怕的小孩子不怕。所以你的身上有既有成人心理又有幼儿心理。你现在35岁了,成人心理会是怎么去做呢?

来访者:嗯(思考),我先去妇科医生那里先看,看好以后开病假条,是14天一开,开好病假条后拿给科长,走医院正常请假流程,正当手续,不去想领导对我有什么成见

咨询师:那领导会给你批假吗?

来访者:会呀,病假条是妇科医生开出来的,我怀孕了领导没有理由不批,我请假很正常很合理,领导有什么理由不给我批呢(说到这里,来访者笑了)

咨询师:是的,我想也是这样。那你刚才说要跟领导请三个月的假,那你会怎么做呢?

来访者:嗯,我先不再去跟领导讲请三个月没必要,我只要14天开一次病假条就行了,14天休完了再去开,就是多往妇科医生那儿跑,也没关系我休息了有的是时间,我也要去做检查。我老公也是这么跟我说的,让我先休息然后找妇科医生请假。哦,我现在知道怎么做了,我不焦虑了,谢谢陆老师

咨询师:(点头)你现在的想法就是成人的心理。希望你以后多用成人心理看待和解决事情。

第5次咨询:来访者带来了回家后写的体会,能说出自己身上存在幼儿心理,那个初中同学拍桌子可能是因为其他事情,而这个事情是跟自己无关,但自己有幼儿的恐惧心理以为他是针对我,高中时谈的男朋友相处的很矛盾,想在一起又害怕在一起,也是幼年跟父亲的相处模式有关系,小时候对爸爸就是有紧张的感觉。咨询师再次重复解释幼儿心理随着年龄长大但它潜伏在身体内和成人心理混在一起,当

遇到重大事件陷入冲突难以解决时幼儿心理就会出来,我们要有识别能力,多对自己说“这是吓唬小孩子的,没什么好怕”,“我现在是大人了,我不怕你”。来访者肯定了自己幼儿及成长阶段自己有恐惧压抑的情绪一直滞留,让自己不安全所以要反复去向别人确认只有得到肯定的回答才会心安,否则就会睡不好觉。小时候反复的写作业也是想得到老师肯定害怕老师说自己写的不好,大学里反复的检查水龙头也是因为幼儿的恐惧心理。因怀孕这个事情的出现,来访者的困惑已从奶奶的身上转移了不再去想奶奶有关的事了。现在想的是怎么请假请多长时间,多次去人事科了解请假有关的事情,晚上还是焦虑入睡困难,但较前有好转。继续指导放松训练及行为疗法。嘱其每天在家练习。并让其继续写出自己有哪些幼儿心理模式,识别不合理的信念,可以找一些喜欢做的小手工,建立合理作息规律,

第6次咨询:来访者能识别焦虑采取应对性措施,焦虑有所好转,继续以认知行为和认识领悟疗法,检查其家庭作业,未完成书面的,能口述发现其能认识哪些是不合理信念和幼儿心理,对自己的想法有了新的认知,但还是会在具体请假这件事情怎么去跟人事科说以及自己说得磕磕巴巴不满意而会多想,咨询师肯定了她的进步,引导其如何接纳自己:你性格认真追求完美是优点,它已经陪伴着你三十多年了,也给你在工作上带来很多好处,没有人是十全十美的,说得磕磕巴巴没有关系,不会影响你工作和生活,不需要太苛责自己。

第三阶段:巩固阶段

第7、8咨询:

摘录如下:

来访者:可是我回到科室还是焦虑和纠结,是科长这个人天天叫我们加班,5点钟还开会,开会么话越讲越多,越讲越有劲查我们写的报告,还说谁的写得好,气氛很压抑,没有人说话,我就想干不完的活,又怕干的不好被他说,就要焦虑和纠结。

咨询师:那你怎么办呢?

来访者:我不要上班,我要天天躺在家里

咨询师:是的,我也不想上班,我上班也累压力也大,可是我们为什么还是在坚持上班呀?

来访者：那是因为不去上班在话，会被饿死呀（笑）。我每天一落颠簸的开着电瓶车赶到单位，那天我去B超室看看小孩的情况，可她们很忙一个个都把我往下一个科室推，最后啥没做，我灰溜溜的回来了，（大笑不止）

咨询师：笑，停顿3秒，看来大家上班都很忙

来访者：是的，大家干活都来不及，所以我就赶紧忙起来，觉察到脑子里有想法时，我会提醒自己，这只是个想法，把注意力放到手上的工作上来，就能与自己的情绪共处了。

七、效果评价

第9次咨询：

1、自评：来访者谈到目前心情好多了，自己认为有很大改变了，这个星期已经重返单位工作岗位上班，睡眠得到了改善，对于请假这个事情也不再想那么多了也没那么害怕了

2、他评：同事说自己像变了个人，工作比较专心了，妈妈和丈夫说自己气色好多了，

3、量表：SCL-90及SDS和SAS，分值明显下降了。

4、咨询师观察：开朗了很多，能识别情绪。

八、启示

此案例对强迫思维治疗方式的探索：对强迫思维病人用药不是绝对的，心理治疗有一定疗效，经查阅文献有用双盲法实验治疗得到验证的报道。本案例用了两种治疗方法：合理情绪和认识领悟。首先从认知疗法入手，让来访者理解认知对情绪及行为的影响，然后再用认识领悟让病人深刻认识其病态情绪及行为的幼稚性，领悟到这些情绪和行为是一种幼年儿童的心理：CBT加认识领悟疗法即精神分析疗法相结合治疗的优点和缺点：CBT过于强调人的意识层面，而忽略了人的潜意识层面，将CBT和精神分析疗法相结合，有表层到深层对情绪和行为进行深入分析和解决。两者相结合运用，是为了更好的取得疗效，加快了整个咨询的进程。

作者简介：

陆亚琴

湖州心助心理优秀级签约咨询师

湖州市社会心理学会会员

湖州红十字心理健康志愿服务队十佳志愿者

国家中级心理治疗师

从医20余年，2003年开始，开始从事心理咨询及心理治疗工作至今。



（图文无关 图片摘自湖图网 版权归作者所有）

āáǎà协奏曲——家访路上的哪些事儿

长兴县李家巷镇中心小学 叶心怡

啊，形声字。口表意，像口张开形，表示声从口出。其本义为通过声音表达不同的感情色彩。根据其音调的不同，具有四种衍义。啊的四个声调发音恰好就是同学们对于我这个班主任即将“大驾光临”的最真实反应。一声声不同声调，不同含义的“啊”奏响了独属于我们602班的家访āáǎà 协奏曲。你听。

第一乐章——啊ā（惊慌）

“啊”短暂而轻微的啊，让电话里的氛围透露出一丝尴尬与无奈。

“恩，那么明天早上我们说完啦，家访出发前再告诉你。”

“好的，老师再见。”

“奶奶，叶老师来家访啦！”第二天上午我的车刚开进村口，远处只有芝麻点大的身影处就回荡起我们小杨同学响亮的招呼声，整个村子都被他唤醒。他把尾音拉得老长，加速踩着自己的小自行车，迎面向我驶来。牙齿左侧的虎牙，浅浅的酒窝随着他灵动的小脸若隐若现，和电话里略带拘谨无奈的他判若两人。我时常想，他小小的身体里怎么潜藏着这么大的能量，好像还没有能量耗尽的时刻。学校里的他是运动健将，跳绳，仰卧起坐不在话下，短跑竞技中更是获得过县田径运动会名次。

“老师，喝茶。”，一踏进小杨家，热情的他马上端起奶奶泡的茶准备“孝敬”我。看着这一路的他，我也不由得将过去的他联想起来。

其实这不是我第一次来他家家访，犹记得刚接手这个班时，小杨同学的学习习惯很差，不告知老师就自动离校放学，写纸条辱骂老师，对学习嗤之以鼻，长时间不完成家庭作业等多种负面标签多到贴不下。面对屡教不改，油盐不进的小杨，我开启了第一次的家访。“奶奶，老师来了。”他低着头，轻轻地向院子里的奶奶说着，像是对陪审团通报着自己的种种罪行，并等待着我这个“大法官”的“判决”。那时正值腊月，奶奶边说边拿出新年的糖果招待到访的我们一行，两三句交谈之后，我便了解到小杨的标签均有迹可循。

父母离异后，爸爸一蹶不振，终日沉沦。爷爷奶奶只能挑起全家人生活的重担。为了多赚一点生活费，爷爷常年在外务工。

工，奶奶包下了村周边几家单位的保洁工作。生活辛苦，可早晚两趟的孙子学习接送也不曾落下。受到父亲游手好闲的影响，祖辈的溺爱，小杨开始既骄傲又自卑。每当谈起奶奶与他的日常时，他的嘴角便不自觉上扬，因为有求必应的奶奶就是他的后盾。可一提到爸爸，他会默默地低下头，保持沉默。

突然，他猛地一抬头，睁大了眼睛看着我，露出一脸的不可置信。没错，我努力找了他的优点，对他的天赋大加称赞，并对他未挖掘的学习潜能表示无比期待。确实，当时的小杨同学被我善意的谎言打动了，奶奶虽有不放心但是欣慰地表示孙能有一技之长也已知足。

可我还是天真了，以为一次带有温度的家访，能改变小杨同学的在校表现。“顽固”的他只在当天下午展现出了天使的一面，第二天就打回了原形。不行，我还得想其他法子，走进他的内心。学校里有意地关注，借着机会放大他的每一次小进步，小成就，邀请全班同学见证他的每一次自我优化，我知道，他是在大家一次次的掌声与欢呼中接纳了“我”，进化出更好的自己。

这次的家访中，我趁着奶奶和其他任课教师交流之际，让小杨领我在院子里转了转，听他介绍着小院里陈设的由来。“这个是奶奶给我搭的石凳子，小时候我就站在上面看奶奶在一旁洗衣服”，“是我爸以前种的花，现在都是我看着”……他饶有兴致地说着，记忆里的故事，我也借着一阵花香，轻轻问道：“爸爸呢？”他愣了一下，说“在家。”

一小段简短的交谈后，我终于明白为什么电话里的他很不想老师来家访，因为爸爸短暂的零工时光结束，重新过上家里睡觉打游戏的“啃老生活”。第一次家访时爸爸冷漠对待家访老师的样子，着实让小杨难堪了。他怕这次又会昨日重现，老师也会对他有不一样的看法。但真到了老师家访的那一刻，他的热情洋溢才是纯真内心的真实写照。

临走前，我和小杨及奶奶留下一张合影，看着照片里的他们我不禁想到小杨是幸福的，有奶奶的疼爱；小杨也是令人心疼的，失去了父母的关爱。每一个家长都

是孩子成长的镜子，每一个和谐的家庭都是孩子避风的港湾。愿在未来的日子里，他能感受到更多的关爱，孵化出自己爱的翅膀。

第二乐章——啊（惊讶）

家访的路上，总能拾起一些学校里未曾发现的水晶。它们晶莹剔透，但需要阳光的照耀才能折射出五彩的光芒。

“老师，你们来啦，她从早上就在等啦！”小彩怡的妈妈来不及放下手中沾满机油的扳手，就抖出了女儿的“秘密”。

“没有！”小彩怡虽嘴上大声否定着妈妈的话，但人却笑得合不拢嘴。

冬天里裹着粉色珊瑚绒居家服上课的小女孩，是我对小彩怡最深的印象。她在班里既不突出，也不曾犯错的表现，像一块透明的玻璃，让人容易忽视。可走进她不大的房间，干净整洁的上下铺，物品归置有序的书桌让我眼前一亮，小彩怡好像突然闪着光芒。原来，良好的行为习惯就是她最优秀的闪光点。

第三乐章——啊（失望）

由于学校地理位置的特殊性，来我校就读的学生大都属于外来多子女家庭，租住在工作的厂区或学校附近。他们有的住在二层两室一厅的老破楼，有的挤在半个集装箱大小的简易板房里。但无论是哪一种居住环境，孩子们的眼中只看到爱，一种无形的温暖。

“啊，老师家访啦？”4秒的语音信息里，第三声的啊占据了2秒。“老师，我不在家呀”，“开学了可以来我家家访吗，老师，那时候我们都从老家回来了。”丽丽拿着妈妈的手机给我发来了好几家访请求。

“没问题，一定等你回来哟。”看到信息后，我迅速对她的请求做出承诺。

丽丽的父母常年经营收废品生意，考虑到废品存放方便的问题，在离学校很远的村子里租下了一整个带院子的二层平楼。院子里、一楼的房间里无处不展示着他们的战利品。但唯独有一面墙与众不同，它独属于丽丽，上面贴满了丽丽上学以来的各类奖状。平日里爱笑爱闹的丽丽在我们的约定实现当天，有些羞涩；弟弟，吊着绑着石膏的手臂谦逊有礼；爸爸妈妈谈论其子女时嘴角常扬起的微笑告诉我，幸福只要家人团聚和睦。

第四乐章——啊（期待）

“啊啊啊啊，老师，你要来家访啊？”“， “你真的要来家访吗？”这一长串

的追问，让电话这头的我扑哧一下，不小心笑出了声。立刻回答道“怎么？不欢迎老师来家访呀？”“啊，不是的不是的，老师你什么时候来？”家访的疲惫在小朋友们可爱的回应中烟消云散，很庆幸自己遇到了这些纯真的孩子，是他们为平凡的教育工作增添了欢乐。

下午3点，一打开充上电的手机，微信就被热情的孩子“绑架”了。不断跳出的“老师你来了吗？”“老师，你快到了吗”“老师，我就在路口等你”的信息着实把我吓了一跳。虽说和同学们约好了大致的家访时间，但由于各家各户距离较远，在每家交谈的时间也有长短差异，导致我总是那么的“不守约”。可一看到这刷屏式的“关怀”信息，仿佛班里活跃分子小晴那纯真的脸庞就在眼前。她笑起来总会自然地眯起双眼，好似弯弯的月牙，身体也不由得向前倾，想要更靠近你一点。我迅速打下“现在出发，8分钟后到达”，“嗖”信息发送成功。

“老师，我在这！”刚下车，小晴挥舞着手臂扭动着身体做出夸张的迎接姿势，欢迎我的到来。

平时大大咧咧的她在学校总会洋相百出，惹得大家哄笑。但好人缘的她又有着一群爱笑的朋友。在见到小晴的父母后，我想乐观会遗传，快乐会传染。淳朴而富有激情的家人与相处方式造就了开朗、活泼的小晴，也让家访的我忘却疲惫，被欢乐笼罩。

终章

家访是教育的一场温情旅行，更是爱与责任的延伸。一颗颗赤诚真心，一份份真切情谊，因家访让学校与家庭的距离不再遥远。在我的这家访协奏曲中，我品出了爱的味道，它是长辈对晚辈的关爱，学生对老师的热爱，家庭成员之间的相爱。爱是孩子健康成长的摇篮，也是我对教育事业的理解。

参考文献（略）

作者简介：

姓名：叶心怡
出生年月：1992.11
性别：女
籍贯：浙江长兴
工作单位及职务：长兴县李家巷镇中心小学、教师
主要研究方向：班主任工作
工作单位所在地及邮编：长兴县李家巷镇中心小学、313102

一名女大学生误入“QNS”邪教的心路历程

作者：江南别客，机关公务员（因工作需要用化名）

编者按：近年来“QNS”等邪教瞄准“邪二代”“邪三代”，特别是一些涉事未深的大学生、中小学生等实施全面渗透，以培养接班人，个别还直接送到境外培训。他们对这些青少年除了自小由家庭成员实施潜移默化的影响外，还有计划进行系统的信息、生理、思维、行为、情感等控制，以达精神洗脑之目的，使其完全成为邪教组织的傀儡，进而骗财、骗色或鼓动与政府对抗。

然而邪教组织却是进入容易，出来难。出来不只是不能随意退出邪教，更指一旦被洗脑，没有专业的教育转化专家和职业老师根本就无法使其彻底转化。这其中就特别需要一些具有专业心理研究的心理咨询师或社会工作者参与。少年强则国强，共产主义的接班人不容邪教染指玷污。在此，以一名女大学生的入邪经历，一是警醒大家要防范邪教，二是愿我市广大社会心理学老师能更多关心、关注涉邪人员这一特殊群体，以我之专业为全市社会和谐稳定贡献一份力量。

关键词：女大学生 邪教 心理

刘琳（化名），2004年出生于AH省北部农村，自小一直品学兼优，2023年考入浙江某大学，成为一名典型的零零后在读女大学生。2023年底春节前夕，刘琳由于放假后与家人失联，经公安机关全力查找，却在邪教“QNS”窝点被抓获，此时家人如梦初醒，原来一直好学听话的乖乖女，竟然成了一名邪教分子，这大学不是白考、白上了吗？

一、幼小的心灵打上了“神”的烙印

刘琳从小生活在AH省北部农村，父母常年在外打工，由奶奶将她带大。在刘琳的记忆里，奶奶经常笑眯眯地和她絮叨：“世上所有的一切都是‘神’造的，我们人也是由‘神’造的。”“人要爱‘神’、敬‘神’，只要我们多做‘好事’、多奉献，即使世界末日来了，在‘神’的庇护下，我们也会被拯救。”奶奶不识字，常常将一些“QNS”邪教组织的书籍、宣传册、录音或视频等带回来，让刘琳一字一句地念给她听或一起观看。小时候的刘琳并不知道这些是“QNS”邪教的资料。慢慢地，一些似懂非懂，有关“神”的概念就这样渐渐种进一名本来天真无邪小女孩的心田。

二、“兄弟姊妹”的“爱”填补了缺失的爱

初二时，刘琳在奶奶的引荐下加入了“QNS”邪教组织。那里的爷爷奶奶、叔叔阿姨、哥哥姐姐都表现得很友善，对她也很照顾，并说相信‘神’的人都是平等的，还让刘琳用“兄弟姊妹”称呼他们。在家中刘琳还有一个弟弟，她感觉家人重男轻女思想比较明显，每次父母从外地回来

，对弟弟的亲热和关爱，都让小刘琳羡慕不已，总感到自己在家里是多余的一个，父母的爱都给了弟弟，好像自己不是亲生的一样，只有奶奶对自己最好。除了奶奶自己身边又多了“兄弟姊妹”，内心一直十分孤独的她，一下子被这些人的热情所迷惑，感觉她们真如亲人一般。此后，“QNS”在她心里越扎越深。

三、曾经的挣扎与沉沦

“QNS”的歪理邪说与自己所学科学知识大相径庭，唯物和唯心，有神和无神，也曾让正在上学的刘琳一度十分纠结、犹豫。奶奶不会害我，这些“兄弟姊妹”也没有恶意，她们还让我多做“好事”，信仰“神”也不违法犯罪，应该没问题。这名花季少女表面上和同龄女孩一样，天真无邪，无忧无虑，但内心早已被邪教组织一点一点地侵蚀、洗脑。最终，刘琳认定“QNS”就是“女基督”，是这个世界上唯一的真‘神’，“一切同‘QNS’作对的都是撒旦，我要全心全意侍奉‘神’，不容许有二心。”为了表示自己的信心和决心，她甚至和奶奶一起发了毒誓——“如果有一天背叛兄弟姊妹、背叛‘神’，我们要接受‘神’的惩罚！”

四、信“神”与学业的取舍

刘琳从小成绩优异，高考后，刘琳以优异成绩考取了浙江的一所大学，但此时的刘琳已经成为当地邪教组织的骨干，一心只想宣扬和服务“QNS”。“上学是没有用的，即使毕了业，不还是要找工作吗？而且还不一定能找到，还是全心全意侍奉‘神’吧！不要去上学了！”，就这样荒诞不经的说辞，却让她萌生了退学的想法

。刘琳的父母百般劝说，直到邪教组织同意将她所谓的“组织关系”一起转到上学地，刘琳才同意父母的请求，开始了自己的大学生涯。来到新的生活环境，刘琳没有把心思放在学业上，却一门心思精研深悟“神话”（“QNS”邪教的各种歪理邪说），并成为当地传播邪教的骨干，专门负责给新人洗脑。为了逃脱学校管理，便于“开疆拓土”和到处“传福音”，她索性搬出去与邪教组织骨干同吃同住同事工，一起同甘共苦。学校放寒假后，为了传教拉人，刘琳和家里说要迟些日子回老家，后又为躲避家里连番催促，没过几天干脆彻底失去了联系，父母心急如焚，立刻报警，直到被警方找到。

五、“点心”醒悟重续学业

被公安机关抓获后，按照学校有关学籍管理规定，其学籍已被学校劝退取消。而对于其身份已不再是大学生，她本人对此却持一种无所谓态度，只是她父母特别着急。在教育转化过程中，刘琳开始抵触情绪特别大，坚持认为自己信仰的就是基督教，是“唯一真神”，“我是在做好事，在传福音”，没有违法犯罪。“你们不相信神将来会遭报应，世界末日就要来了，你们也不会蒙神拯救”，思想特别顽固，拒不配合。要么闭口不答或一问三不知；要么自顾自话，向工作人员“传福音”，说“神话”。

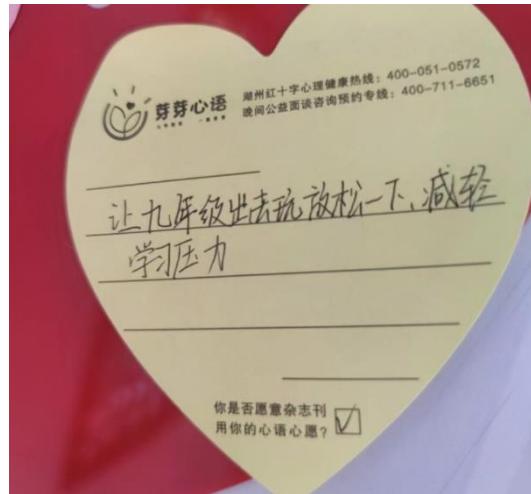
分析认为，刘琳幼年时就接触邪教，“心魔”极重；平时学习认真，且上了大学，文化程度高，在其内心也存在所学科学知识与歪理邪说的矛盾心理冲突。若要彻底解决好这个问题，必须采取综合方案措施，也必从“心”入手，打开“心结”。为此，成立专项帮教辅导小组，综合运用心理等相关知识与技术，在专业老师和志愿者面对面、循循善诱地帮助和指导下，通过对其中家庭、学校等全方位的情况了解，和涉邪教案件的深挖，经过一番长时间系统的宗教、法律、中华传统文化等

知识的学习和心理辅导，使其逐渐认识到邪教和“QNS”的危害及本质，意识到自身根本问题是着了“心魔”。心结一开、一吐为快，最后不仅表示坚决不再参加邪教组织活动，还积极配合公安机关彻底坦白其加入邪教过程，组织内活动情况，指认当地及AH省老家活动窝点，“组织关系”转单等情况，为案件突破提供了重要线索，公安机关根据其现实表现和悔罪态度，坚持团结教育挽救绝大多数，依法打击极少数原则，和宽严相济的刑事司法政策，鉴于其有重大立功表现，依法建议免于刑事处罚。为了巩固教育转化成果，防止反复，不将其简单推向社会，让邪教再有机可乘，所在地党委政法委、公安机关、教育等部门积极协调，层层上报，特事特办，最终为其恢复了学籍，使其重回大学校园。

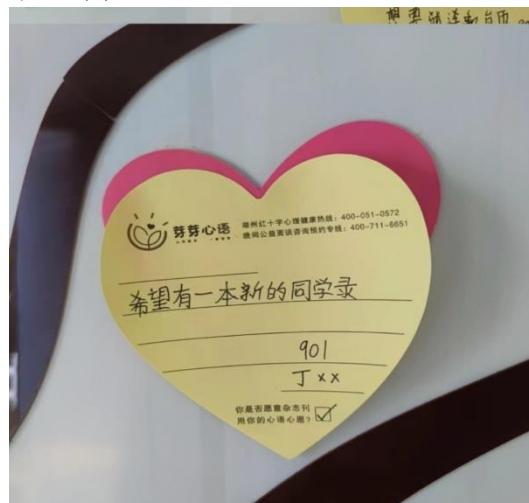
现在每当其回忆起那一段不堪回首的往事，她都深怀悔恨、愧疚和感恩之情。恨自己被邪教无端欺骗而误入歧途，对当初父母的爱不能正确理解却在外寻求心理慰藉而偏航。从内心感谢党委政府不抛弃不放弃，特别是还协调恢复了自己大学学籍，使自己还能在象牙塔内沐浴科学的阳光。感恩可亲可敬的专家老师和志愿者，在自己人生最重要的转折关头拉了一把，拨正了人生的正确航向。春暖花开正当时，人生漫漫路，多与正能量接触、交流，你会自带花香。

作者简介：

江南别客，男，汉族，1971年出生。全国教育转化专家，中级社会工作师，湖州市社会工作领军人才，中级家庭教育指导师，二级社会体育指导员（健身气功）。长期从事反邪教工作和涉邪人员教育转化，对反邪教理论有深入研究，建有自己的专业工作室，探索出一套独特的教育转化工作法。



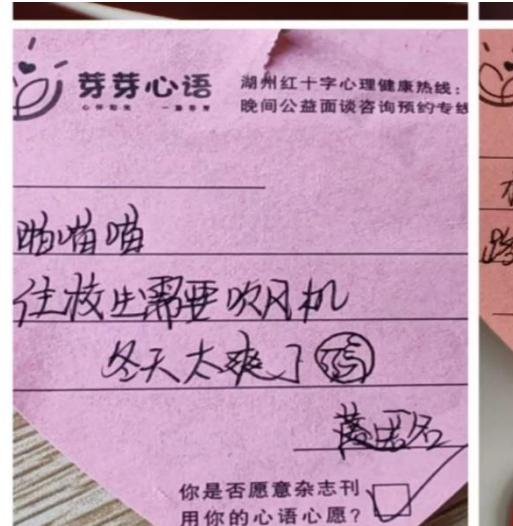
1. 让九年级出去玩放松一下，减轻学习压力 -----来自九年级
某一同学



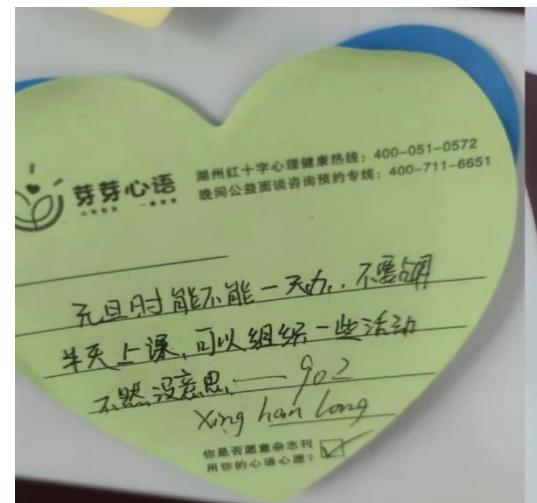
2. 希望有一本同学录
-----901 丁xx



3. 喵喵喵 住校生需要吹风机 冬天太
需要了



3. 喵喵喵 住校生需要吹风机 冬天太
需要了



4. 元旦时能不能一天半，不
要占用半天上课，可以组织一些
活动

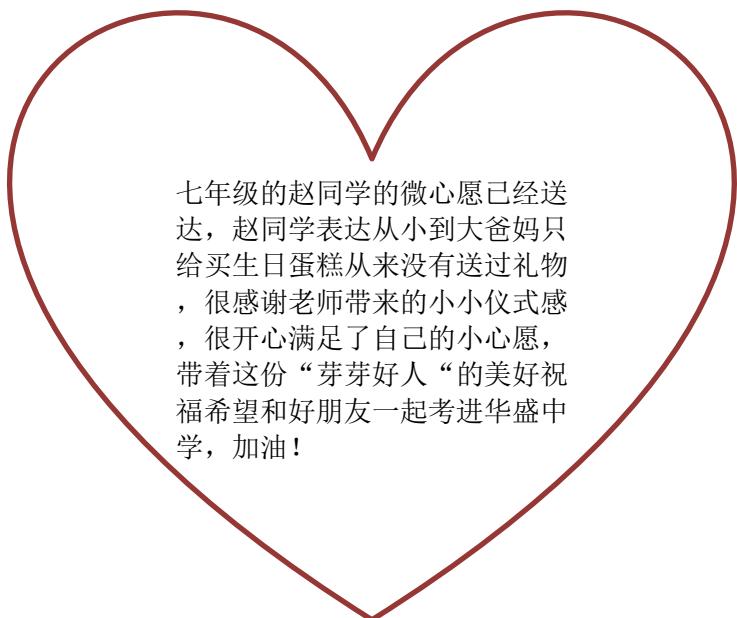
-----902 Xing han long

5. 明天一天去爬山，不下雨，可以带些小
零食

-----匿名者

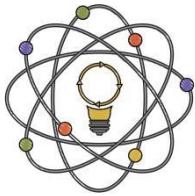


七年级的邵同学心愿已送达，她的心愿是妈妈过生日想送一条围巾，之前每年的生日，都会送妈妈礼物，父母常年外地打工，见面很少，但是生日都会记得。虽是迟来的祝福但孩子很开心，感觉自己如此幸运，两次中奖。相信这样一位懂感恩孝顺又努力的女孩儿，一定可以



七年级的赵同学的微心愿已经送达，赵同学表达从小到大爸妈只给买生日蛋糕从来没有送过礼物，很感谢老师带来的小小仪式感，很开心满足了自己的小心愿，带着这份“芽芽好人”的美好祝福希望和好朋友一起考进华盛中学，加油！

特邀科普连载



心理咨询、心理治疗与精神疾病

郑胜圣

第三节 心理学的区分与原则

1、人格的相对稳定性原则

“人格”这个词是西方传进来的叫法，有点深奥。我们中国人习惯用“个性”来表达。“人格”与“个性”区别不大。

人格（个性），应有两部分组成。其一是人格的倾向性，倾向性是指他或她的内心想去做什么，还是不想去做什么，称为人格的动力，由需要、动机、兴趣、爱好、信念、理想等组成；其二，是人格（个性）特征。人格特征是个体之间的差异，比如能力、气质、性格。对一个人来说，人格是基本稳定的，可以说是基本不变的。除非发生的重大生活事件，对个体产生了强烈的刺激，人格会发生改变。在没有重大生活事件发生的情景下，人格发生明显变化时，心理产生了异常。人格障碍大多是童年、幼年在某生活事件的刺激下心理发展发生了滞留，不能发展。当前与现实的生理、心理的情境产生不同时发生心理冲突，存在了心理痛苦和行为的与众不同。

比如，有一个大学二年级的女学生，身材长得很标致，个子也不小。来咨询室咨询，她说：最近感觉越来越难受了，晚上睡不着。

我问：“想过为什么睡不着呢？”

她说：“心理不舒服，那里难受我也说不清楚。”

问：“心理有什么感觉和想法自己无法确定？”

沉默一分钟左右说：“好像是的，又好像不是。”

我说：“那么，你先告诉我，最近你碰到的和发生了的，让你愉快的和不愉快的事情。”

接着她说：“最近我担任了学生部长，经常与同学们讨论工作。”停了一下，好像在思考，接着说“与女同学，还有男同学。”

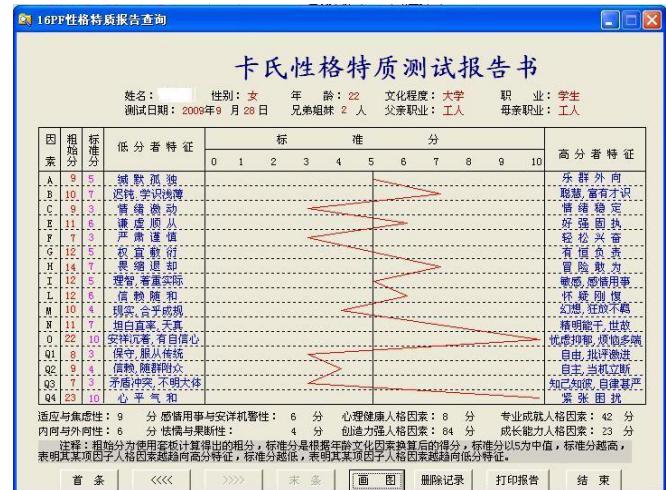
在她的语态中我听出了问题的一点蛛丝马迹。我问：“是不是有男同学和你在一起，感到不自在？”

她缓缓地轻声说：“是的，也像是的，我与同学讨论问题，没有男同学时我还是很轻松的，有一个男同学在，我就不自在，男同学多了，我非常的不自在。心理会很厌烦，巴不得他们走开。”我好像有点理解她的意思了，于是我告诉她，我们长大了，在工作和生活中与异性交往是一种必然，也是一种需要。我跟她说了一些“男女搭配，干活不累”的道理。她听了我的一番话，点了点头，但好像没有想走的样子，于是我主动地结束了这次交谈。我知道事情不会那么简单，还得留点时间让她自己再去琢磨琢磨。于是约她下星期再来。

在这里我要补充说一下，为什么两次心理咨询时间之间要有一周的间隔？为什么有的隔几天，有的相隔一星期。因为当求助者与咨询师咨询过程中，对求助者来说是一种重新认识自己的过程，要是对自己的认知进行反思、进行审查，然后再重新整合，这个过程需要时间。同时，存在问题的深度不同，需要时间不一样，存在问题越深，需要重组的时间越长；或者说，发生让人格发展滞留的生活事件存在的时间越长、发生问题的年龄越年幼，刺激越强烈，留给求助者需要反思、审查和重组的时间就要多一些。同时，求助者对自己认知和行为进行反思、审查、重组过程中会发生新的问题，发生新的冲突，为了解决这些冲突，求助者必然还会再来咨询。留给求助者几天或一星期的时间促使其更主动去积极思考自己的问题，咨询就变成了是她自己的内在的需要，这可以提升求助者的审查自己积极性，对继续咨询有积极的意义。我眼前的求助者要不是一个普通的认知问题，要不是一个人格障碍。但我基本判断是一个人格发展受阻的问题，所以，她不是可能去思考一、二天能将自己的思想和情绪感觉都整理好的，所以我定了一个星期的间隔。

经过了三次的咨询，我基本摸清了这个女孩的问题：该女孩家在农村，父母双全，父亲是一个货车驾驶员，母亲是农民。父亲开车出去经常不在家，货车一出家门，长则一、二个月甚至半年，短则一、二个星期不回家。她还有一个妹妹。家中一切家务全由母亲一个人承担，田地上体力活都由妈妈承担。两个孩子的生活起居，吃的、穿的、冷的、热的、拉屎、拉尿均由妈妈承担。白天出工时，妈妈挑着一对箩筐，一头放着两个孩子，另一头放着吃的饭菜和水、工具，担到田头、地头，把孩子放下来，让孩子在地头玩，自己去干农活。吃午饭时娘儿三人就在地头吃几口，妈妈很累，很辛苦。但却没有一个人帮帮她，为她分担一点。所以妈妈很难。生活上没人帮她，精神上也没人与她分享艰难，劳了、累了没人安慰，有了事没人商量，一个人闷闷地承担着。时间一长她开始发劳骚了，与谁说呢？只有与两个女儿。于是妈妈在两个女儿面前开始唠叨，什么男人都没良心。只知道在外面快活，一点都不想家，不想想家里的困难，让我一个人承担那么多的事情，我一个女人家受得了了吗？等等之类的话，小女儿听不懂，大女儿却是听懂了。最重要的是妈妈的一句话“天底下的男人都很坏，没有一个好男人。”这句话在大女儿面前不断地重复着千遍万遍，给女儿建立了一个概念“天下男人都很坏，男人都是不安好心的坏人。”妈妈还很绝对，当女儿渐渐长的时候，妈妈立了一个规矩，“不许女儿与任何男孩子来往，不许一起走路，不许多说话，家门口走过男同学，不许女儿打招呼，一旦打了招呼，妈妈开始骂人了，搞得男孩子都不敢从她家门前走。大女儿从小到大没跟男孩子说过几句活。现在女儿长大了，快过了青春期了，到了需要与异性交往年龄，但是“男人都是不安好心”的那堵墙高高地堵在面前，她始终撞不破，越不过去。这就是她内心冲突的原因。用

16pf测量一下结果如下：



问“这个女孩子心理是正常还是异常？”回答是异常。再问“违反病与非病三原则中的那一条？是第三条人格不稳定吗？”回答不是。人格是稳定的，违反第二条原则“知、情、意不统一”。再说了，女孩子与男孩子一起工作是天经地义的，没什么可以指责的，不存在道德问题，所以该孩子内心冲突是变形的，是心理异常，是病，应该到医院去治疗。但是精神科医生的回答是：治不好，没药。确实人格障碍是没有药物可以治愈的。这样的问题，有办法可以治愈吗？幸许还有可能。因为人格障碍是产生在潜意识中的事情，人在童年或幼年，在某生活事件的刺激中某方面的发展停滞了，不能随着年龄的成长而继续正常发展，出现了人格发展不完整的症状，这就是人格障碍。这就需要一个有水平的精神科医生或有水平的心理咨询师，让孩子回到发生问题的情境中，创设一个新的合理的情景，替换原来的情境，还得陪它成长一段时间，有可能能调整过来。这个难度很大，需要大量的时间和精力。这个案例我没有着手做治疗，在咨询中我讨论了男女共事的利？，女孩子很聪明，什么都懂，但就是解决不了自己的问题。那时精神卫生法还没有公布，我是国家二级心理咨询师，可以这个孩子做心理治疗，但是因为我是男性心理咨询师，虽然我已经是老人，但这个女孩子还是不愿意我帮她治疗，她冲不破潜意识里的那堵墙，不能直接去做治疗，于是我放弃了。但是我挺担心的，担心她这一辈子怎么过，怎么谈恋爱、成家怎么结婚生孩子。恐怕我的担心也没有意义。

谈人格又谈了一个人格障碍的案例，目的想让大家理解人格和人格障碍的概念和现象

上面谈了医学界对心理异常精神问题的诊断和心理学界对心理异常的诊断。医学界对心理问题的诊断有国际公认的医学标准，心理学界对精神问题的诊断没有国际公认的标准，所有的标准都在探索中所以有常识性诊断、非标准化诊断、标准化区分和心理学的区分三原则四类诊断标准。这也不足为奇，心理学在成长、在发展。必然会有这样的一个过程，要确立一个科学的严密的诊断标准，就需要全体心理工作者努力去研究、探索和发展，不久一个完整的心理学对精神性问题的诊断标准一定会问世。现在在我的实践中感觉到，心理诊断的四类诊断标准，数“心理学的区分三原则”较为实用。

第四节

F41. 1 广泛性焦虑障碍

基本特征为泛化且持续的焦虑，不局限于甚至不是主要见于任何特定的外部环境（“自由浮动”）如同其它焦虑障碍，占优势的症状高度变异，但以下主诉常见：总感到神经紧张、发抖、肌肉紧张、出汗、头重脚轻、心悸、头晕、上腹不适。病人常诉令自己或亲人很快会有疾病或灾祸临头。这一障碍在女性更为多见，并常与应激有关。病程不定，但趋于波动并成为慢性。

诊断要点：

一次发作中，患者必须在至少数周(通常为数月)内的大多数时间存在焦虑的原发症状这些症状包含以下要素：

- (a) 恐慌(为将来的不幸烦恼，感到“忐忑不安”，注意困难等)
- (b) 运动性紧张(坐卧不宁、紧张性头痛、颤抖、无法放松)；
- (c) 植物神精活动亢进(头重脚轻、出汗、心动过速或呼吸急促、上腹不适、头晕、口干等)

F41 2 混合性焦虑和抑郁障碍

。

若抑郁和焦虑综合征均存在，且各自足以符合相应诊断，不应采用这一类别，而应记录两个障碍的诊断。从实用的原因出发，若只能作一个诊断，抑郁则应予优先考虑。

F41. 3 其它混合性焦虑障碍。

应采用(F43.2)适应障碍的类别。

一个值得商榷的焦虑症案例：在2013年春夏交接的日子里，一个四十多岁的女同胞来找我，要求我帮她找一个好精神科医生。她告诉我，大约一年前感到心跳，用专业的话来说是“心动过速”，晚上不能入睡，躺也躺不下，平躺不行，坐着也不行。到社区医务室看医生，社区医生让她去大医院作个检查，看心脏有没有问题。于是她去了人民医院（三甲）住院一星期做了很多检查，检查后医生告诉她一切都很正常，心脏没有发现什么大问题，建议她出院。边上的护士提醒她“到精神病院去看看。”于是她直接到精神病院找精神科医生，医生给她做了相关检查，结果诊断为焦虑症，并配了几种药给她。她也很认真地遵医服药，服药后心跳过速确实缓解了很多，晚上也能睡觉了。服药半年后，感到没力气，去人民医院检查，医生说肝脏指标不正常，让她停药。所以她来找我，让我帮她找一个好的精神科医生。因为我在大学做心理工作，又是国家二级咨询师，就与精神病院的医生比较熟悉，我与医院医生联系，给她找了一位专家为她瞧病。专家医生看了看她的病历，换了几种药。她回去服了一个星期，又来找我，她说：“我在服药，但很担心，怕吃多了药，什么地方又会出什么问题，不吃药又怕病又犯，睡不好，心跳也十分难受，你能帮我治疗吗？”我说按精神卫生法是不可以的，如果主治医生同意我可以试试，你去问问主治医生，你征得他的同意后，再到我这里来，但不保证我一定能把你治好。过了几天，她来了，说：“主治医生他认识你，同意郑老师为我做咨询治疗。”就这样我接了一个焦虑症的求助者。当场我就开始了摄入性谈话，该女同胞的主要症状：心动过速，不能入眠，莫名担心，莫名出汗

，莫名害怕，好像有什么可怕的事情会发生，但又找不到什么事，莫名惊慌，胆小，不能一个人独处，要丈夫陪同。上班也不能一个人骑车去，要丈夫陪到单位办公室，办公室有同事了，丈夫才能离去。下班要丈夫陪回家，平时生活中尽量不离开丈夫。这是她的基本的症状，问清楚了，第一次咨询结束。

我开始对她的的问题进行思考，考虑问题发生的原因。首先排除了生理上的患有疾病的可能，因为她已经去人民医院做了全面的检查，医院给的结论是“没有生理疾病”。其次要了解是否有遗传的可能；再次要了解她的成长过程中有哪些负性生活事件产生的情绪体验压抑到她的潜意识里，现在的现实生活事件又触发了这种情绪，而出现了现时的焦虑症状。这样我就确定了对她进行下几次摄入性谈话的目标。

我与求助者商定一星期一次咨询。从第二次咨询开始步入正规，首先确定求助者没有遗传的可能，从她爷爷奶奶一家子开始，外公外婆一家子，父亲一家子，母亲的一家子问了个遍，她也认真回忆和思索都没有焦虑症症状的相关现象。我基本排除了遗传性的可能。接下去就有记忆的时候开始回忆，她边讲述她的童年，我也观察她讲故事的神态、眼神和情绪，她讲了很多童年的喜怒哀乐，很多农村儿童的趣事，但我从她的神态中没有找到一丝特别沉重的感觉，每一个阶段的事情，她都显得很平静，我们是在聊天。她讲述事情经过时逻辑顺畅，语句通顺，也没有明显的情绪变化。明显她是在给我讲故事。整个工作进行了半年，我没有找到症结所在。于是我终止了摄入性谈话。据她自己所述，每次咨询后感到轻松些，心情也好些，但药不能不吃，断药一天就不行，头痛、心跳、无法睡觉的情况就会出现。显然我的咨询没有达到目标。于是我与她商量，采用放松治疗减轻一下症状，希望症状有所缓解。她表示同意。我向她交待了一些准备的要点，让她下次来时作好准备又一星期，到了时间，她准时到咨询室。我让她躺在塌床上，闭上眼睛，

放松疗法的程序从头到脚慢慢地让她放松，然后用弗洛伊德自由联想的原理与她聊天。而且事先编好了引导语，希望她能告诉我内心深处的痛苦。一小时过去了，我仍然什么也没有得到。我感到我已经无能为力，黔驴技穷，准备放弃这位求助者。又一个星期过去了，这一天她过来，我准备结束对她的帮助。我说：“我已经尽力了，但效果不好，你看怎么办？”她听出了我的意思，她沉默了。我等了她一会，她慢慢抬起头对我说：“其实我还有一件事没有告诉你。”我说：“什么事，现在能告诉我吗？”她很不好意思地说：“我与老公已经十年没同房了。”我说：“是十年没有性生活？”她点点头说：“是的。”我马上联想起她与丈夫的关系。其实她那么的依赖丈夫，要求丈夫陪她上班，要求丈夫陪她下班，在家一刻都想丈夫离开自己等等现象。说明求助者本人还是很需要丈夫在身边，渴望丈夫有点性活动，但丈夫不一定理解。但核心性活动求助者坚决拒绝。我问：“你们不是睡一个房间，同一张床吗？”她说：“是的，我们睡一起，但没有那个事，如果他一定要，我就逃到女儿房间，与女儿一起睡。”我想起了佛洛依德的“力必多”，那是性能量。性能量过度压抑会发生精神问题。佛洛依德的力必多就是从这里来的。二战时期佛洛依德在德国的一个小镇上，男人们都上前线了，镇上只妇女、儿童和老人，五年，十年镇上女人们精神性问题特多，都来找佛洛依德治病。佛洛依德经过调查研究和咨询工作，得到了性能量“力必多”的理论和概念。虽然佛洛依德的力必多理论不全部被后人继承但是力必多的存在没有人否定。所以我基本认定此求助的核心问题是性压抑形成的焦虑症。但有个问题我不明白。既然求助者有性活动的需求，但又为什么不接受丈夫呢？于是我问：“那为什么呢？”她说：“好吧，我告诉你”于是她又开始给我讲故事，这回她的语气是深沉的，像是受了很大的委屈，受了别人的欺负在诉说她的不幸。她说十年前她还是公共厕所的卫生保洁员，负责三个公共厕所的卫生工作。每个厕所都有男、女两边，我在清

理一个男厕所时，进来了一个男人。按我们的规定，清理男厕所，有人进来了，我们要回避，于是我准备走出去；那个男人拦住我，不让我出去。然后他拉下裤子，露出他的阴茎摆弄起来，把精液挤在地上，让我把它擦干净。一星期要来一、二次，连续地来。从此，我想起精液就要吐，想起精液很脏，我恶心，我呕吐。我拒绝丈夫十年就是因为精液太脏。”于是我问：“你憎恨精液还憎恨那个男人？”她想了想说：“应该憎恨那个男人。”我说：“对，你应该憎恨那个男人。他品德下作，欺负女人，道德败坏。”她点点头。我又说：“精液就是精液，没有什么干净不干净的，对吗？”她认可。于是我说：“如果你想自己病的症状消失，那么你应该回去与丈夫过好性生活。”接着我跟她谈了二次大战财德国小镇上佛洛依德为妇女治疗焦虑症的心理学上的历史现象。我说成人的性生活也是不可或缺的，长期性能量被压抑，精神要得病的。对她说：“我要求你在这个月能有三次性生活达到高潮。”她说：“已经没有了十年了，很不好意思。你能不能帮我与他（丈夫）说说。”我说：“好的。你把你的丈夫的电话给我吧。”她走了以后，我给她丈夫打了个电话，让他到我这边来一下，她丈夫立马来了。我跟他说：“你与妻子有十年没有性生活了？”丈夫说：“是的，她不愿意”。我说：“我诊断她的病与你们十年没有性生活相关。你如果要妻子病好，这一个月里帮助你妻子达到三次性高潮，你愿意帮助妻子吗？”他表示同意。我接着说：“如果一个月后你妻子的病好了，症状消失了，就不用来找我了。如果问题还有，可以再来找我。”她丈夫明白了要求我就让他走了。她妻子那个在厕所里那个男人的故事我就不说了，我没有把她的故事说给他听。事后，他们俩一直没再来找我。一两个月后我在路上碰到她，她告诉我已经和小姐妹们坐飞机去旅游了，我问，你丈夫不一起去？她说：他不去，就我和我朋友们。这回我断定她痊愈了。

这个案例给了我两点启示：

第一，精神科医生用药物给病人治病，这是天经地义的。有位精神病院的院长对我说：“我们给病人治病，症状有所缓解，我们就认为有效。如果症状消失，我们就认为治愈。至于今后会不会犯病，我们就管不了那么多了。”这位院长说得对，医生是这样对待病情的。我的意思是，如果能到找病人病情的起因，有可能把病人的病彻底治愈。如果精神科医生如能结合心理咨询的理论和方法，全方位地考虑病人的情况，对治愈病人可能有帮助的。第二，心理咨询师对求助者要有信心，千万不要草草收场。这个案例我化了半年多的功夫毫无进展，我准备收场时，求助者却说出了最可能起病的生活事件。求助者一开始并不知道性压抑和焦虑症的内在联系，经过六个月的交谈，渐移默化地让她意识到了这层意思，当我想提出这个想法的时候，激发她说出了这件事。可能前几个星期她已经隐约地有所感觉，但感到难于启齿没敢说出来，到最后实在是不说不行了，才告诉我。所以我提醒咨询师们要耐心、耐心，再耐心。这个案例到此结束。

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了巨大的贡献。

心助心理2023年感恩年会顺利举行



2024年1月13日，心助心理2023年感恩年会在科技大酒店顺利举办，此次年会以“十年公益守望，感恩共绘蓝图”为主题，旨在庆祝湖州红十字心理健康志愿服务队成立十周年，并感谢所有志愿者的长期支持与付出。

在年会现场，湖州市红十字会党委委员、赈济救护部吴飞娜部长发表致辞，回顾了志愿服务队十年来的风雨历程，分享了无数令人动容的公益故事。此外，年会还表彰了在志愿服务工作中表现突出的6位“终身荣誉奖”、15位“十佳志愿者”和20位“优秀志愿者”，并为他们颁发了荣誉证书和奖品。

此次年会的节目表演和公益拍卖更是将现场气氛推向高潮。志愿者们精心准备了各种形式的表演节目，包括歌曲、舞蹈、朗诵等。拍卖环节更是吸引了众多嘉宾的

积极参与，拍卖品包括艺术品、手工艺品等，所有拍卖收入共计4393.6元，已全部捐赠给湖州市红十字会。

据悉，自2014年成立以来，湖州红十字心理健康志愿服务队始终坚守公益初心，截止2023年12月31日，共有560名志愿者先后在服务队开展志愿服务，目前在册核心志愿者97人、新人志愿者52人、退役志愿者411人。十年来共计开展志愿服务111,838.2小时；红十字心理健康网站总访问量为120,486人次，总浏览量为1,148,030人次；红十字心理健康热线共被访问9243次。

（文：姜文君 摄：许璐源）

（本期心理资讯栏目责任编辑：石雨瑶）



封面/封底摄影 双林三桥 作者：颜军

社会心理服务



2024年第1期，总第8期

