



普及心理知识 营造积极心态

社会心理服务

- 发展亲社会品质 培养青少年健全人格
- 阳明心学应用于罪犯改造的思考
- 一位失控弑亲者的“救赎”
- 积极心理干预在高职心理健康课中的实践运用



湖州市社会心理学会

2

2025

(总第十三期)

芽芽暖心护成长——志愿者讲师走进李家巷中学心理课堂

在芽芽基金会的支持下，湖州市社会心理学会在李家巷中学成功启动了“心理讲座进课堂”活动。该活动旨在为七八年级的学生提供一系列心理健康教育课程，帮助他们更好地应对成长过程中的各种挑战。

活动覆盖了李家巷中学的7个班级，每周安排一节心理课程，内容丰富多样，包括情绪管理、自我探索、未来职业规划、人际关系、手机管理、青春期交往、生命教育以及感恩教育等主题。



（转自：浙江省芽芽慈善基金会服务号，责任编辑：史金芳）

社会心理服务

(季刊)

浙内准字第 E083 号

学术顾问：陈传锋

编委会主任：张宝元

副主任：陶维东 王文岭

委员：(按姓氏笔画为序)

史金芳 吴松

吴飞娜 陈卫星

周继平 郑丽丽

郭建根 章立平

胡宏飞 熊华

主编：史金芳

本期执行编辑：凌建华

责任编辑：(按姓氏笔画为序)

石雨瑶 冯霞

刘毓寰 郑丽丽

姚师师 屠琰

主管单位：

湖州市社会科学界联合会

主办单位：

湖州市社会心理学会

承办单位：

湖州师范学院教师教育学院

支持单位：

浙江省芽芽慈善基金会

承印单位：

温州市起印包装有限公司

编印日期：

2025年6月30日

本期编印500册

目 录

卷首语

凌建华 2

护航青少年心理健康

发展亲社会品质 培养青少年健全人格 邵雪芬 3

积极心理干预在高职心理健康课中的实践运用 宋丽群 7

自由学习的教学方法对初中生厌学现象的干预性研究 苑蕊 10

司法心理与犯罪心理

从对抗到和解：团辅式八周积极心理学项目矫治一例冲动型人格障碍罪犯的个案报告 史金芳 15

阳明心学应用于罪犯改造的思考 李建森 姜勇 21

芽芽杯心理征文

成为一个真正的男子汉——学徒工成长记 沈予哲 26

一场圆满 洪鸿雁 27

一切都是刚刚好 袁思涵 28

从“拧螺丝”到“编代码”一个汽车少年的技师之旅 黄鑫鑫 29

以勇气为笔 绘青春长卷——从机械“小白”到“追光者” 葛晨曦 30

青春里的心理课 成长中的同行者 徐塍颖 31

个案研究交流

绘画心理治疗对个案X的心理健康状况的干预研究 周彩萍 32

一位失控弑亲者的“救赎”
——“暴力应对模式”罪犯的CBT矫治报告 倪孝苏 36

咨询手记

爱要怎么说出口 陆亚琴 40

从边界觉醒到生命赋能——一位学校心理教师三院跟岗
体悟与职业新生 沈明花 42

芽芽信箱

我是同性恋吗？ 徐燕 43

芽芽心语亭

芽芽心语心愿 学生们 44

心理资讯

芽芽暖心护成长——志愿者讲师走进李家巷中学心理课堂 转载 封2

湖州市社会心理学会心理救援队开展实战演练暨团建活动 冯霞 封3

地址：湖州市仁皇山路1141号心助心理二楼

电话：0572-2677598

邮箱：52687525@qq.com (内部资料 免费交流)

邮编：313000

卷首语

在快节奏的现代生活中，人们面临着来自工作、家庭、人际关系等多方面的压力。学生或许为学业竞争而焦虑；职场人或许为职业发展而迷茫；老年人或许为孤独而情绪低落。社会心理服务，就是用科学的方法，引导人们梳理情绪、调整认知，重拾面对生活的勇气，帮助他们走出心理困境。那日常的场景，细碎的心语，一句直白的倾诉，一个沉默的动作，一种难以言表的情绪，蕴藏着不为人知的故事。“关注心理、重视心灵”，似乎变得越来越重要……

在网络信息化时代，稀释了人与人的交流，那些被压抑、被忽略的“心灵之语”，如同沉积在心底的“雨水”，若长期无处“疏通”，便可能酿成情绪的“内涝”。此时，社会心理服务就像一把“晴雨伞”，既能为困境中的人，遮风挡雨；也能引导人的情绪，自然流淌，让心灵重归晴朗，也映照着当下社会，对心理关怀的迫切需求……

“心灵之语”从来不是单一的旋律，它有着多种的模样。对青少年而言，它可能是“考试失利后，该怎么办”的迷茫，有“与同学闹矛盾，不知如何化解”的委屈；对职场人而言，它可能是“平衡不了工作与家庭”的焦虑，有“努力工作却得不到认可”的失落；对老年人而言，它可能是“跟不上时代节奏”的无助，有“面对老弱病残”的恐惧。针对不同人群、不同“话语”，社会心理服务者应具有良好的心理素养，多一句倾听，少一句评判；多一份理解，少一份冷漠，懂得尊重他人的感受，以平等的共情、耐心的说服、专业的引导，温馨的回应，化解了人的心理障碍……

社会心理服务的发展，也不是一帆风顺的，公众对心理健康的认知，还存在“误区”。有人把“心理问题”等同于“精神疾病”，不愿正视自身的情绪困扰；有人觉得“心理服务，就是聊聊天”，轻视了专业引导的价值；还有服务资源的不均衡、专业人才的短缺、服务模式的创新不足，心理需求得不到及时满足，忽视了心理服务的作用……

《社会心理服务》杂志，正是承载着这样的使命而来。我们希望它成为一个平台：能看到心理服务者的实践经验，用专业知识帮助他人走出困境；能读到专家学者的研究成果，感知时代发展与个体心理的关联；能找到适合自己的心理调适方法，学会懂得自己的“心声”，也理解他人的“话语”。我们通过文字的力量，让更多人看见心理服务的价值，让更多人主动关注心理健康，让更多人感受到“温暖心灵的港湾”；让更多人知道：你的“心灵之语”，有人在听，有人在意……

每一颗“心灵”，都值得被倾听；每一份“心语”，都值得被珍视。愿越来越多的人，认真思考，敞开心扉，摆脱孤独，关注情绪，滋养心灵；愿你在《社会心理服务》杂志中，找到属于自己的心灵栖息地……

本刊编辑部 凌建华

发展亲社会品质 培养青少年健全人格

邵雪芬

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

【摘要】我国从古至今对培养健全人格有着深切关注，通过对青少年健全人格以及亲社会品质做出界定，看到两者之间的密切联系，结合青少年健全人格培养和亲社会品质发展中的问题，提出以系统理论为指导，发展亲社会品质，培养青少年健全人格的完整实施过程，包括：表里一致、分解细化的亲社会品质培养目标；结合生活、自然渗透的亲社会品质培养内容；上下一致、全面整合的亲社会品质培养渠道；注重体验、多元主体的亲社会品质培养评价。对未来作出以发展眼光，同时结合学校具体的育人情境，灵活而有创造性地发展亲社会品质，培养青少年健全人格的展望。

【关键词】亲社会品质；健全人格；青少年

一、引言

我国从古至今对人格培养就深切关注，在健全人格培养方面有许多精彩论述。

（一）中国古代对培养健全人格的重要论点

在古代，先秦儒家思想代表孟子提出了“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此之谓大丈夫”和“吾善养吾浩然之气”等流传千古的名句，可谓我国对培养健全人格的早期论述。西汉儒家经典《礼记·文王世子》中记载，“师也者，教之以事而喻诸德者也”，教师的职责是教导

（太子）应做些什么，并阐明其中所体现的各种德行，因此，教师不仅要授学生“谋事之才”，更要传学生“立世之德”。唐代韩愈《师说》有句名言：“师者，传道授业解惑也”。

（二）中国近代对培养健全人格的全面阐述

到了近代，蔡元培、陶行知等教育家对培养健全人格提出了自己的观点。

蔡元培深受东西方文化影响，为教育救国提出了健全人格理论。蔡元培所谓的“健全人格”是指人成为人所具备的人应有的人格，是“个性与群性共同发达”的一种理想状态。群性用现代的语言表达即社会性。

蔡元培主张通过教育提高人的修养，实现人格的完善，他的健全人格教育理论包括体育、智育、德育、世界观、人生观教育及美育等方面，认为德育是健全人格的核心，世界观、人生观教育是健全人格的价值导向。

陶行知倡导生活教育，他创作的教育对联

“千教万教教人求真，千学万学学做真人”深刻反映了他培养健全人格的教育理念，强调教育者应以“真”为根本使命，倡导学习者以“做真人”为终极目标，其中“真人”特指具备诚实品格与端正品行的人。

（三）现代中国对培养健全人格的价值追求

现代中国教育对培养健全人格更是深切关注。2018年9月，习近平总书记在全国教育大会上提出：“我们的教育工作要全面贯彻党的教育方针，立足基本国情，遵循教育规律，坚持改革创

新，以凝聚人心、完善人格、开发人力、培育人才、造福人民为工作目标，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”。在这里，他明确把“完善人格”作为新时代教育工作的五个重要目标之一，体现了他对教育工作本体价值的体认与追寻。“立德树人”成为我们新时代教育工作者的神圣使命。

二、青少年健全人格与亲社会品质的界定

（一）青少年健全人格的界定

人格有三个不同层面的界定，心理学将人格界定为人的性格、气质、能力等稳定心理特征的总和；伦理学将人格界定为人的道德品质；法学将人格界定为作为权利和义务主体的资格。

本文中人格是教育心理学角度的界定，将青少年人格界定为青少年在道德、性格和社会能力三方面整合稳定的个体品质。青少年健全人格指的是青少年在道德、性格和社会能力三个方面，整合稳定的个体品质，让个体品质处于健康良好的状态。

（二）亲社会品质的界定

亲社会品质是指人在与社会生活环境相互作用的过程中，掌握社会规范，形成社会技能，学习社会角色，获得社会性需要、态度、价值，发展社会行为的心理特性，以及在社会交往中所表现出来的对他人的同情、谦让、帮助、合作、分享等一切有助于社会和谐的行为及趋向。

本文中亲社会品质主要是青少年认同和遵守社会规范，在学校遵守校纪校规、能够适应学校生活、积极参与学校组织的各项活动、有道德、个性乐观上进、有团队意识、在人际交往中有助人、合作、交流、分享等促进关系和谐的心理品质和社会行为。

三、发展亲社会品质与培养青少年健全人格的关系

（一）亲社会品质是健全人格的核心构成要素

蔡元培认为健全人格是“个性”与“群性”共同发达的一种理想状态，群性就是社会性，衡量个体的社会性是否发展得好，只需要看个体的

亲社会品质是否发展得好，后者是前者的直接表征。

本文认为青少年健全人格指的是青少年在道德、性格和社会能力三方面整合稳定的个体品质处于健康良好的状态；亲社会品质主要是青少年认同和遵守社会规范，在学校遵守校纪校规、能够适应学校生活、积极参与学校组织的各项活动、有道德、个性乐观上进、有团队意识、在人际交往中有助人、合作、交流、分享等促进关系和谐的心理品质和社会行为。从这两个概念的界定可发现，亲社会品质是针对构成青少年健全人格的道德、性格和社会能力这三方面，结合学校这一对青少年而言影响最为直接和密切的社会情境，进行了具体化。

因此，我们可以认为亲社会品质是青少年健全人格的核心构成要素。

(二) 发展亲社会品质有利于青少年健全人格的生成

青少年认同和遵守社会规范，在学校遵守校纪校规，能够适应学校生活、积极参与学校组织的各项活动、有道德、善于人际交往，这些亲社会品质可以大大利于青少年的道德发展和社会能力发展，个性乐观上进、有团队意识，善于建立

和谐的人际关系，可以大大利于良好性格的养成。

四、发展亲社会品质，培养青少年健全人格

(一) 当代青少年人格发展问题分析

有研究认为：当代青少年在人格发展上存在的普遍问题有：人格发展片面，片面追求智力发展，生理、心理的健康和社会性的培养极度缺乏；缺乏对人生价值的追求，没有人生方向，找不到人生意义；意志力薄弱，缺乏适应力和承受力；人际交往能力差，难以融入集体，无法与他人和谐相处。关注到了青少年在心理健康、社会性、适应能力和人际交往能力等方面的人格发展欠缺。

(二) 青少年亲社会品质问题的现实表现

青少年亲社会品质问题，主要表现为不遵守校纪校规或社会行为规范，在人际交往中表现出对他人的不尊重、不信任、不合作，出现对立抵抗、语言暴力或攻击行为，道德品质低下或出现不道德行为。

青少年亲社会品质问题，可以从学校德育工作中反映出来。以杭州市某职业高中为例，该校政教处从2024年学年记录在册的学生处分事由和次数见表1。

表1. 某职业高中2024学年处分记录统计

处分事由	私自带手机	赌球	抽烟或电子烟	点外卖	旷课	玩桌游	私自离校	不服从班主任管理	殴打他人	异性交往不当
次数	25	1	6	2	8	1	1	11	4	2

这些处分反映出学生的亲社会品质出现了问题，如不遵守社会规范和校纪校规，道德品质问题和人际交往问题。

该校团委在发展团员时，发现有些学生入团动机不纯，为获得“政治资本”申请入团，缺乏真正参与社会政治生活的需求，志愿者时数不达标，参加团课和入团知识考试不认真，欠缺良好的助人动机和利他行为。

该校在班级管理中发现有些同学欠缺团队意识和协作精神，我行我素，在集体活动中表现消极，出现厌烦、冷漠、无动于衷、不投入、不与其他同学真诚互动、排斥他人或者自我封闭等情绪和行为，导致班级缺少凝聚力，没有团队精神，同学之间出现网络暴力、语言暴力等严重问题。

该校心理辅导站在个体心理辅导中发现，来咨询人际交往（包括同伴交往、师生交往和亲子交往）问题的学生，在总咨询人数中占2/3，与人际交往问题相关的几乎是全部。来咨询的学生大都缺乏人际交往的正确观念和技巧，在人际交往中出现冲突、攻击、回避，退缩、无力、压抑、

自我否定，甚至出现自伤、自杀等严重的消极社会行为或殴打攻击他人的反社会行为。

(三) 以系统观作为发展亲社会品质，培养青少年健全人格的理论依据

系统观思想认为系统是由相互制约、相互作用的一些组成部分，组成的具有某种功能的有机整体。个体健全人格属于社会系统和心理系统，具有整体性、累加性、循环因果性（非线性）、开放性、动态平衡性、需求多样性、进化性和存在观察者系统等特点。青少年亲社会品质是在复杂的社会系统中，与自身心理系统不断互动和建构出来的，他们所处的各个子系统，如家庭系统、班级系统、社团系统、非正式团体系统等，都会影响其亲社会品质的发展。

在各个系统中，学校是直接影响青少年亲社会品质发展的微观系统，以“为党育人、为国育才”教育使命，以“立德树人”为教育抓手，充分发挥学校对青少年影响力，发展亲社会品质，培养青少年健全人格。

五、发展亲社会品质，培养青少年健全人格的实施

(一) 表里一致、分解细化的亲社会品质培养目标

以培养青少年健全人格为深层目标；把培养亲社会品质设为表层目标；同时，将培养亲社会品质进行了分解，分为以下几个方面的子目标：

1. 社会适应性强：认同和遵守社会规范，在学校主要为遵守校纪校规、愿意和能够适应学校生活；

2. 社会参与度高：积极参与学校组织的各项活动、个性乐观上进、有团队意识；

3. 人际交往能力好：在人际交往中助人、合作、交流、分享等促进关系和谐的品质和行为较好。

(二) 结合生活、自然渗透的亲社会品质培养内容

亲社会品质的培养，主要通过隐性课程来进行，它与知识技能相比，亲社会品质属于高级的社会性品质，用隐性课程更为自然，渗透进行的效果更为巩固。可以结合青少年的日常生活，在校园文化、日常管理、环境布置等方面进行自然渗透，不管是常规管理、教学活动，还是课外活动，都可以成为社会品质培养的内容。

1. 在常规管理中挖掘培养亲社会品质的内容。一日常规中处处皆有丰富的亲社会品质内容，如：利用卫生值日培养“人人为我，我为人人”的社会责任感，让学生积极参与早读内容的制定，培养参与意识和自主意识，利用早读课齐声朗读培养团队意识和合作精神，用每一节课的课堂学习培养遵守规范的良好行为，尊重老师和同学权益的道德品质，利用课间操培养上进心、荣誉感和团队意识，利用午休培养遵守规范，分享和利他行为，利用晚自修培养助人品质和利他行为。

2. 在教学活动中形成培养亲社会品质的内容。教书育人，教学活动中也蕴含着培养亲社会品质的丰富内容。首先，各科的内容本身就蕴含着培养亲社会品质的丰富内容，语文、英语历史、社会、思政、法律、地理、科学、心理健康、班会都有培养亲社会品质的好内容。其次，教师的人格魅力，师生关系，课堂上生成的各种师生互动、学生互动，本身都是培养良好亲社会品质的内容。最后，课后的小组作业、个人作业，考试考查，延伸的社会实践，都可以渗透进行亲社会品质培养。

一次以“感恩”为主题的心理班会，是在教学活动中形成培养亲社会品质的内容的典型表现，在这样的班会中学生充分沐浴在人与人的温暖互动之中，互相表达和倾听，提升人际交往能力，创造更加和谐的人际关系。

3. 在课外活动中创新培养亲社会品质的内容。丰富多彩的课外活动，是学生发展亲社会品质的

第二课堂，聚焦亲社会品质，可以开动脑筋，发挥创意，创造出培养亲社会品质的内容，让这些内容渗透进好玩有趣的课外活动中，潜移默化地培养学生的亲社会品质，这样自然生成的亲社会品质会更加深刻和巩固，培养的青少年健全人格也更为稳定。体育节拔河，志愿者服务，运动会入场式排练，校园微笑大使评选，元旦文艺汇演，技能节都可以创造和生成许多培养亲社会品质的好内容。

(三) 上下一致、全面整合的亲社会品质培养渠道

学校按照自己的管理习惯基本上都会形成自己的管理架构，例如班级、年级组（专业部）和学校整体三个层面。发展亲社会品质，需要在每一个层面都进行，不管是纵向还是横向，都建立培养渠道，从而，形成上下一致，全面整合的培养渠道网。某校心理辅导站、校团委和政教处进行部门联动，举办的一次心理健康主题体验活动，是各部门横向合作形成学校整体层面的亲社会品质培养渠道的典型表现，（见图1）。



图1 各部门横向合作形成学校整体层面的亲社会品质培养渠道

(四) 注重体验、多元主体的亲社会品质培养评价

亲社会品质的培养具有深层性、复杂性和长期性，难以像知识技能这样显性，通过简单的测试就可以衡量评价。因此，对于亲社会品质的评价，应该采用注重体验，多元主体的评价方式。

1. 注重体验的亲社会品质培养评价。注重体验是指亲社会品质培养的评价，要做到注重过程、注重感受、注重变化。一次主题班会，一次专题活动，学生们参与了哪些过程？从中产生什么感受？其中发生了什么变化？只有那些学生乐于参与，积极活跃的活动才是有效的活动，只有那些学生感受丰富积极，内心受到触动，行为发生正向变化的活动，才是有效的活动。

2. 多元主体的亲社会品质培养评价。亲社会品质培养效果如何，学生自然最有发言权，他们是

当之无愧的第一主体，他们可以对自己的成长做出反思和评价，对学校和老师的培养活动做出评价。同时，在学校教育系统中的教师，也能够感受到学生的亲社会品质发生变化后，学生人格成长成熟带来的变化，他们也是有体验的，当然，也是亲社会品质培养的评价主体。作为学生家长，他们能够感受到学生在学校的培养之下，在道德品质、个性发展和社会能力上的提升，他们也是很好的评价主体。学生的亲社会品质，也会随着学生的社会活动被外界知晓和感受。因此，他们也可以成为评价的主体。多元主体的亲社会品质培养评价（见图2）。



图2 多元主体的亲社会品质培养评价

在现在的评价工具中，以学年操行评语为形式的传统评价方式，已经退居次要的地位，因为它们欠缺即时性和过程性，体量的制约也导致评

价无法全面深入。现代通讯技术的发展让反馈和评价的工具更为丰富高效，微信、钉钉、手机、电话等社交平台提供图文、语音、视频等多种不同媒介的评价，即时通讯技术让评价的及时性得到充分保证，可视化，直观生动，互动性强，产生了良好的评价效果，这些优势都可以在亲社会品质培养的评价中善加利用。

利用钉钉群或微信群，向家长反映学生积极参加学校活动，师生关系和谐、积极上进等良好表现，家长在群里也可以及时进行反馈，家校积极互动进一步强化了教育效果。发挥现代通讯工具在亲社会品质培养评价中的优势。

五、结语：发展亲社会品质，培养青少年健全人格的展望

育人是教育的本体功能，培养青少年健全人格，才能为我国培养出“四有”新人，实现育人目标，发展亲社会品质对于培养青少年健全人格意义深远，应予以高度重视。亲社会品质具有动态性，随着社会发展而变化，我们要有发展的眼光，同时，结合学校具体的育人情境，灵活而有创造性地发展亲社会品质，培养青少年健全人格。

参考文献：

- [1]. 董翠翠. 蔡元培的健全人格思想研究. 吉林大学[D]. 2023. 09, 43-44.
- [2]. 王新刚, 曹学娜, 刘志飞. 论蔡元培健全人格教育. 贵阳市委党校学报[J]. 2006. 05, 37.
- [3]. 石中英, 安传迎. 努力培养青少年的健全和高尚人格——习近平有关人格和人格教育重要论述研究[J]. 中国教育学刊, 2022, 07, 59-63.
- [4]. 刘黔敏. 学前儿童社会教育活动指导[M]. 北京: 国家开放大学出版社, 2022. 01, 13.
- [5]. 李燕燕, 李玲玲. 中小学生积极心理品质与亲社会倾向的关系[J]. 2014. 03, 91.
- [6]. 杨飞燕. 音乐教育对青少年健全人格培养的研究. 淮北师范大学[D]. 2022, 06, 22-23.
- [7]. (德) 安德雷亚斯·弗利斯泽尔, 瑞纳·史汉著, 吕文瑞, 任洁, 王素华, 胡斌译. 系统式心理治疗工作手册[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2020. 04, 9-10.

(责任编辑: 凌建华)



(图片AI生成 编辑部创作)

积极心理干预在高职心理健康课中的实践运用

宋丽群

(浙江宇翔职业技术学院 安吉 313300 402871128@qq.com)

【摘要】：本研究基于积极心理学PERMA理论，构建了以积极自我、情绪、人际、投入、成就与意义为核心的“六位一体”心理健康教育模式。通过认知-体验-实践-反思的实践路径开展实证研究，选取某高职院校两个同年级、同专业班级作为干预组和对照组，在实验组教学设计中融入积极心理干预，对照组进行常规心理健康教育。研究结果显示，实验组学生在干预后，症状自评量表（SCL-90）总分及躯体化、强迫症状、人际关系敏感等因子得分显著低于干预前及对照组（ $P<0.05$ ），心理健康状况得到明显改善；同时，总体幸福感量表（GWB）总分及各维度得分均显著高于对照组与前测水平（ $P<0.05$ ），幸福感获得显著提升。

【关键词】：高职生；积极心理干预；PERMA理论；心理健康教育课程

引言

在习近平新时代中国特色社会主义思想的指引下，培养高职学生的积极心理品质已成为高等职业教育落实素质教育的关键任务与时代诉求。新时代的高素质技能型人才，这不仅要求重视学生理论知识、专业技能及综合素质的培育，更要强化心理健康教育，提升学生的主观幸福感，将心理健康教育深度融入人才培养方案，助力学生健康成长、成才。积极心理学以研究人类幸福为核心，聚焦健康人群的心理状态，着重关注人类幸福与健康发展。它秉持积极态度看待人和事，坚信个体具备自我潜能与力量，为高职学生心理健康教育提供了全新的视角与思路。

我国教育体系中，高职生相较于普通本科生，往往更容易产生挫败感。他们带着高中阶段的挫折经历步入大学，自卑、抑郁等负面情绪较为常见，对自身积极心理品质的挖掘和开发不足，对大学生身份的认同感也较低，这使得他们在高等教育阶段的自我认同感和生活满意度普遍不高^[1]。积极心理学倡导以积极取向探究人类的积极心理品质，为健全高职生人格、培育其优势品格开辟了新路径，有助于促进学生塑造健全人格，提升综合素质，为社会输送更多心理健康、技能过硬的优秀人才。

一、积极心理干预概述

积极心理干预（PPI），是以塞利格曼的PERMA理论为基础构建的心理干预策略体系^[2]。该体系基于积极心理学理论，旨在提升个体幸福感，促进积极改变与成长，包含一系列针对性策略、方法与行动。其核心是通过增加积极心理变量，推动个体在认知、行为、情感体验及幸福感等维度产生积极转变，实现心理正向发展。积极心理干预不仅能帮助心理健康的个体通过特定干预练习提升幸福感，达到更高心理满足水平，还能预防心理问题，为个体心理健康提供前瞻性保障。

塞利格曼的PERMA理论的核心要素，包括积极情绪（Positive emotion）、投入

（Engagement）、人际关系（Relationship）、意义（Meaning）和成就（Accomplishment）。基于PERMA理论构建的积极心理干预模式，着重在关注学生心理健康问题，同时，提升其积极情绪体验，帮助学生建立良好社交关系网络，以积极乐观心态应对生活困境与挑战，实现生活质量全面提升。在研究发展上，以PERMA理论为基础的积极心理干预最早用于临床疾病类治疗研究^[3]，后拓展至教育领域，初期多以中学生为对象。

当前，国内对PERMA模式的积极心理教育研究虽逐年增多，现仍处于起步阶段，理论体系尚不完善，实践应用也有待推广，未来学界需深入挖掘PERMA模式在教育实践中的价值，推动积极心理教育发展，助力个体心理健康。

二、高职心理健康教育课程现状

在高职教育的课程体系中，心理健康教育课作为面向全体学生开设的公共必修课，具有极其重要的地位和作用。其课程目标在于系统地向学生传授心理健康知识，帮助学生有效应对在个人成长过程中所面临的心理问题，培养学生良好的心理调适能力，增强心理韧性，塑造健全人格。

目前，高职院校心理健康教育课程在实施过程中存在一系列问题。从客观条件来看，由于教学课时有限，心理健康教育专业师资不足，导致多数高职院校不得不采用大班授课的形式^[4]。这种大班教学模式难以满足学生个性化的学习需求，在一定程度上影响了教学效果。从教学方法及内容上看，心理健康教育课程的实践教学主要以理论讲授为主，教学形式单一，未能充分结合高职生的实际生活和职业规划，使得课程内容与学生的实际需求脱节，难以激发学生的学习兴趣和参与度。从学生特点来看，“00后”大学生成长于互联网时代，他们的个性、创造力和思维方式呈现出多元化特征。传统的教学方法已无法满足他们对多样化、沉浸式学习体验的需求，学生难以在课堂学习中获得深度的情感体验和实践感悟。在课程内容方面，对幸福感相关知识的讲授存在不足，不仅涉及的内容较少，且缺乏系统性

和深度，未能有效引导学生全面认识幸福感的内涵和提升幸福感的方法，这无疑削弱了心理健康教育课程的完整性和实效性^[5]。

三、基于积极心理干预的心理健康教育课程设计思路

在社会竞争愈发激烈的当下，高职学生面临学业、就业及人际交往等多重压力，心理健康问题频发，集中表现为学习焦虑、人际交往障碍和就业迷茫等。传统心理健康教育着重于心理问题的诊断与治疗，而积极心理干预聚焦于培养学生积极心理品质，为高职心理健康教育开拓了新方向。

本研究依据高师生身心发展特点，结合塞利格曼的PERMA幸福五要素理论开展。实践中发现高

职学生自我认知存在不足，在课程中增设积极自我要素，构建了涵盖积极自我、积极情绪、积极关系、积极投入、积极成就和积极意义的积极心理干预主题内容。为验证积极心理干预有效性，从笔者所在高职院校2024级同专业的新生中，随机抽取同一专业的两个自然班的学生参与实验。经随机抽签，将一个班设为实验组，另一个班设为对照组。两组教学同步进行，实验期间每周开展80分钟(2节课)的课堂干预，持续6周。实验组在常规心理健康教育基础上融入积极心理干预，对照组仅接受常规心理健康教育，以此探究积极心理干预对高职学生心理健康的影响(干预内容如表1)。

表1、积极心理干预方案内容

教学主题	设计思路	教学环节
积极自我	先了解积极自我，进而学会接纳自己的优缺点的，具备自我关爱的能力，活出真正的自我。	1. 大风吹；2. 自画像；3. 寻找真我；4. 换个角度看美。 作业：拍悦纳自我心理短剧
积极情绪	让学生学会感受和体验自己的不同情绪，能够初步调节自己的情绪，学会管理好自己的消极情绪，向积极情绪靠拢。	1. 你画我猜；2. 觉察我的情绪；3. 情绪烦恼漂流瓶；4. 我的快乐拼盘。 作业：每天写感恩日记。
积极人际	让学生认识到认知人际关系的重要性，学会倾听和尊重他人，学会与人沟通，处理不同的人际关系，保持一颗感恩的心。	1. 传话筒；2. 你说我听；3. 沟通情景剧扮演；4. 你我友好同行。 作业：每天三件好事。
积极投入	让学生体验集中注意力做一件事情的重要性，感受学习也可以变得轻松，从而学会去寻找神奇的“福流”，全身心投入做事。	1. 抓手指；2. 正念吃橘子；3. 曼陀罗绘画；4. 寻找“福流”的秘诀。 作业：记录“福流”体验。
积极成就	让学生树立正确的成就观，探索职业发展，制定适合自己的职业规划。	1. 时间长河；2. 霍兰德职业测试；3. 我能我行；4. 职业规划初探。 作业：写职业规划书，体验小成就。
积极意义	让学生认识到生命、学习的意义，进而探寻人生的真谛。	1. 生命诞生的过程；2. 最后24小时；3. 一张白纸的意义；4. 探寻生命的真谛。 作业：从个人优势品质思考生命意义。

四、积极心理干预在高职心理健康教育课程中的实践成效

采用《症状自评量表SCL90》、1996年段建华修订版《总体幸福感量表GWB》对两组研究对象干

前后施测，检测干预的对比效果。通过采用SPSS26.0统计软件进行了数据录入，描述统计和比较分析。实验组对照组实验前后各因子分的变化和比较，见如下表2-3。

表2 实验组对照组实验前后各因子分的变化和比较($\bar{x} \pm s$)

因子	实验组(n=50)			对照组(n=46)			t 前测组间比较	t 后测组间比较
	前测	后测	t	前测	后测	t		
躯体化	1.34±0.36	1.27±0.31	1.02	1.40±0.49	1.46±0.44	-0.55	-0.77	-2.45*
强迫	1.81±0.52	1.45±0.46	4.21***	1.81±0.57	1.67±0.54	1.25	0.01	-2.13*
人际关系敏感	1.60±0.47	1.36±0.42	3.32**	1.61±0.56	1.50±0.53	0.88	-0.02	-1.42
抑郁	1.61±0.48	1.38±0.35	3.38**	1.55±0.54	1.51±0.54	0.32	0.66	-1.36

焦虑	1. 50±0. 47	1. 34±0. 39	1. 99	1. 51±0. 56	1. 45±0. 48	0. 50	-0. 11	-1. 34
敌对	1. 44±0. 41	1. 31±0. 40	2. 01*	1. 49±0. 51	1. 51±0. 54	-0. 23	-0. 49	-2. 13*
恐怖	1. 47±0. 42	1. 31±0. 35	2. 32*	1. 53±0. 62	1. 51±0. 56	0. 15	-4. 50	-2. 15*
偏执	1. 43±0. 38	1. 26±0. 35	3. 05**	1. 51±0. 51	1. 42±0. 45	0. 87	-0. 84	-2. 01*
精神病性	1. 40±0. 35	1. 24±0. 31	2. 77**	1. 38±0. 43	1. 37±0. 42	0. 14	0. 30	-1. 72
其他	1. 42±0. 42	1. 35±0. 39	1. 04	1. 50±0. 52	1. 50±0. 46	-0. 06	-0. 80	-1. 75
SCL90 总分	136±33. 72	120±29. 76	3. 14**	137. 5±42. 50	134. 30±39. 92	0. 37	-0. 19	-2. 04*
总体幸福感	78. 3±12. 20	87. 62±12. 81	-4. 10***	81. 02±13. 10	78. 07±10. 94	1. 18	-1. 04	3. 91***

注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

在积极心理干预实施前, 对比两组学生一般资料, 组间差异无统计学意义 ($P>0.05$), 满足数据比较条件。运用独立样本t检验对实验组与对照组学生的症状自评量表 (SCL-90) 以及总体幸福感量表 (GWB) 测评结果进行分析。结果显示, 在 SCL-90 和 GWB 各因子得分上, 两组间差异均不具有统计学意义 ($P>0.05$), 表明实验前两组学生在心理健康状态和总体幸福感程度方面处于相近水平, 确保了实验起始条件的均衡性。

在实验组接受积极心理干预后, 再次对相关量表数据进行分析, 结果显示, 实验组的症状自评量表和总体幸福感量表的总分及各因子得分, 相较于干预前基本均有显著降低 ($P<0.05$), 且各因子得分均显著低于对照组 ($P<0.05$)。而对照组在前后测中, 各因子得分及总分均无统计学显著差异 ($P>0.05$)。

五、结论与展望

综上所述, 本研究通过实证, 明确了在高职心理健康教育课堂中融入积极心理干预, 能够显著提升高职学生的心理健康水平与总体幸福感。这一结果有力地证实了积极心理干预作为一种有效手段, 在促进高职学生心理健康、增强其幸福感方面具有不可忽视的重要价值, 为高职心理健康教育实践提供了新的思路与方法。然而, 本研究在实施过程中存在一定局限性。一是样本选取

范围较窄、样本量相对较小, 这在一定程度上可能削弱研究结果的普适性, 无法全面准确地反映全体高职学生的情况; 二是研究过程中缺少对干预效果的后期跟踪环节, 致使难以深入剖析积极心理干预的长期效应和内在作用机制。因此, 未来研究可考虑从扩大样本量、丰富样本类型入手, 涵盖不同地区、专业、背景的高职学生, 以增强研究结果的推广性。同时, 建立长期跟踪机制, 深入探究积极心理干预在不同阶段对高职学生心理状态的影响, 进一步揭示其作用机制, 为高职心理健康教育的持续发展提供更为坚实的理论支撑与实践指导。

参考文献

- [1] 章玉祉, 谌欣, 郑旭江, 等. 大学生心理健康研究二十三年: 基于 CNKI 和 WebofScience 数据库的可视化分析 [J]. 内蒙古农业大学学报, 2024, 26(1): 27-39.
- [2] 吴九君. 积极心理干预对大学生心理和谐、抗逆力、总体幸福感及抑郁的影响 [J]. 首都师范大学学报(社会科学版), 2019(4): 178-188.
- [3] 姚茜诺, 杨雨涵, 陆丹燕, 等. 基于PERMA模式的心理干预在慢性病患者中的应用进展 [J]. 心理月刊, 2024, 19(10): 221-223.
- [4] 席居哲. 积极心理学在我国学校教育中的实践研究 [J]. 教育理论与实践, 2017(37): 45-49.
- [5] 混合式教学在高职心理健康教育课程中的实践研究 [J]. 教育信息化论坛, 2023(10), 90-92.

(责任编辑: 史金芳)



(图片AI生成 编辑部创作)

自由学习的教学方法对初中生厌学现象的干预性研究

苑蕊

(湖州市社会心理学会 湖州 313000 24769816@qq.com)

【摘要】教育问题一直是国家和社会关注的重点，当代学生的厌学现象越发普遍。本文聚焦于初中的厌学现象，探讨卡尔·罗杰斯(Carl Ransom. Rogers)自由学习的教学方法在改善学生厌学情绪中的实践效果。

以往相关的研究主要集中在对罗杰斯自由学习的教学方法在理论层面的论述，或主要从心理学角度分析厌学现象成因，但少有学者尝试用自由学习的教学方法干预厌学现象，对于该理论有效干预措施的实证研究不足，且缺乏从对学生的学习兴趣、学习动机和学习目标等角度干预措施的实践研究。

本研究以浙江省湖州市某实验中学初中二年级两个班级为实验组和对照组，采用《12-17岁学习动机测试问卷》问卷，通过为期四周的自由学习的教学方法干预，结合学习兴趣、学习动机和学习目标等关键维度，验证自由学习的教学方法的有效性。

研究发现，实验组学生在接受干预后，在学习动机、学习兴趣和学习目标方面显著优于对照组，表明自由学习的教学方法能够有效激发学生的学习兴趣和潜能，改善学习体验，降低厌学情绪。研究结果同时为厌学干预的策略提供有效建议，研究表明，营造支持性学习环境、引导学生自主探索学习目标，以及提供个性化的学习方法是改善厌学的关键策略。

【关键词】 厌学现象；自由学习；学习方法

一、引言

(一) 厌学现象的定义与成因

1. 厌学现象的定义：现代学术界对“厌学”概念的界定略有不同。国内研究厌学现象的学者邹艳红(2007)认为：厌学是学生面对学习内容或学习环境时产生的消极情绪，或态度和行为上的抵触，因此，导致学习活动中出现“不良状态”。蔡桂芬(2016)则认为：厌学学生在心理上厌烦学习，在行为上故意逃避学习相关活动，这些表现是多种因素叠加的结果，而是否有意规避是界定两种厌学形式的依据。根据王春明(2023)在相关研究中的总结，学生“厌学”现象被定义为“学业不良”，并主张这些学生需要教师投入更多时间和精力才能达到合格标准，与正常学生相比，教师在正常学生身上投入的时间和精力成本则相对较少。朱浩亮(2023)从心理学角度指出：厌学是学生消极对待学习的一种行为反应模式。

综合上述观点，“厌学”是指学生对学习活动产生持续的消极情绪和行为反应，表现为对学习缺乏兴趣、逃避学习任务、学习成绩下降等特征。本研究将“厌学”定义为学生消极对待学校生活，同时，表现为缺乏学习目标和学习方法，对学习失去兴趣甚至产生抵触、厌倦的心理状态。

2. 厌学现象的成因：引起厌学的因素众多，其中与学习问题最直接相关的因素主要有以下几种：

一是学习目标不明确：学习目标的明确性对学生的学习动力有着重要的作用。在物质需求被高度满足的现代社会，学生在学习过程中，缺乏明确的目标和动力，学习的目标感和意义感严重

缺乏。朱浩亮(2023)的研究表明，当学生没有明确的学习目标时，他们往往难以集中注意力，学习效率低下，甚至产生逃避学习的情绪。这种目标感的缺失导致学生在学习过程中获得较低的自我效能感，对学习容易产生迷茫和厌倦情绪。

二是学习方法缺失：学习方法的有效性对学生的学习效率和学习效果有着直接的影响。日本著名的脑科学家池谷裕二(2019)表示，如果学生成长期使用低效的学习方法，不仅难以掌握知识，还可能对学习产生抵触情绪，进而影响学业表现。许多学生在学习过程中没有掌握有效的学习方法，导致学习效率低下，学习效果不佳。

三是竞争关系带来的压力：学校环境中的竞争关系和人际关系对学生的学习态度也有着重要的影响。根据中国科学院心理研究所的研究(2024)，当学生感受到来自同伴的竞争压力时，他们可能会采取防御性行为，例如：回避合作、隐瞒学习资源，甚至通过贬低他人来提升自我价值感。长期处于这种竞争关系中，不仅削弱了学生的社交能力，还可能对他们的心理健康产生负面影响。一些学生可能因为成绩不佳而被同学嘲笑或孤立，这种负面的人际体验会严重打击他们的自信心，导致他们对学习和学校生活产生厌倦。

虽然引起厌学现象的因素众多，本文则主要聚焦在学习目标不清晰、学习方法欠缺和人际关系的紧张三个方面作为最主要的方向开展研究。

(二) 自由学习的教学方法

卡尔·罗杰斯(Carl Ransom. Rogers)形成了与传统教育截然不同的以学生为中心的教育观，这里笔者聚焦其最具代表性的两个方面，首

先是他“自由学习”的教学方法，其次是他“非指导性教学”的教学原则。

1.自由学习的教学方法：自由学习的教学方法是由美国著名心理学家，人本主义心理学的主要代表人物之一，卡尔·罗杰斯（Carl Ransom Rogers）系统提出的。罗杰斯的自由学习指的是学生在学习内容和学习方法上的自由。在学习内容上学生可以自由选择与切身实际问题相关的“有意义的”学习内容；同时，学生可以自由地选择适合自身发展水平的学习方法。对自由学习的教学方法深入研究的孙云莉（2021）认为，罗杰斯的自由学习理论针对传统教学方法中的不足，将学习的自主权交给学生，极大地引发学生的兴趣和共鸣、激发其创造力、促进学生主动投入学习，引导学生主动探究对其自身发展有现实意义的问题。不但如此，自由学习的教学方法与传统教育的评价方式亦有不同，采用学生的自我评价和学习小组成员间的自由评价方式，促使学生形成对自我负责的学习。

本文旨在通过卡尔·罗杰斯（Carl Ransom. Rogers）自由学习的教学方法，探讨以学生为中心的教育策略在改善学生厌学现象中的作用，并尝试探讨这一方法在教育实践层面的意义。

2.非指导性教学原则：与传统教育中教师直接指导的方式不同，非指导性教学原则倡导对于受教育者的指导是“非命令性”的。教师不再是知识的灌输者，并非直截了当地对学习内容和面临的问题进行解答，鼓励学生独立思考，以此来培养学生的自主学习能力。

这种非指导性教学的原则，要求教师进行角色转变。在传统的教学中，教师是课堂的主导者，学生的学习内容和方式往往由教师决定。然而，罗杰斯认为，教师应当成为学习的促进者，江光荣（2021）认为这种促进者的角色体现在教师多大程度上可以“保持或激发学生对学习的热爱”。

因此，教师需要采用鼓励学生自主选择感兴趣的学习内容和方式，自主探索相关的学习内容。在这个过程中，教师不是简单地传授知识，而是通过提供必要的支持和指导，帮助学生发现和解决学习中的问题。姜浩（2010）在其研究中也表示，通过非指导性教学方法所带来的教师角色的改变，使课堂教学活动从以教师为中心，转变为以学生为中心，即尊重了学生的主体地位，也让学生在自主学习中感受到自己的价值和能力。同时，教师的引导和支持也确保了学生的学习方向正确，学习过程顺利。通过这种方式，学生不仅能够学到知识，更能培养自主学习的能力和独立解决问题的能力，为他们的未来发展奠定坚实的基础。

可见，罗杰斯的自由学习的教学方法，为我们提供了一种全新的教育理念。通过自由学习的

教学方法及实施非指导性教学，有效帮助学生克服厌学情绪，提升学习动力和学业兴趣。

二、研究设计

（一）研究目的

本研究旨在探究罗杰斯自由学习理论的教学干预对缓解初中生厌学心理的有效性，具体目标包括：采用自由学习的方法对被试进行的教学干预，分析这一方法对学生学习目标、学习方法和学习兴趣等方面的影响，进而探讨该方法对厌学现象的影响。

（二）研究对象

本研究选取某初中二年级5个班级共153名学生的学生成为研究对象，进行《12-17岁学习动机测试问卷》问卷测验，共回收了137份有效问卷。选择（动机过弱、动机过强、学习兴趣、学习目标）四个因子得分接近的两个班，分别是初二3班为实验组，共36人，其中男生19人，女生17人；初二4班为对照组，共37人，其中男生16人，女生21人。本次共有73名学生为研究对象，年龄大多在13-14周岁。

（三）研究工具

本研究采用的研究工具为《12-17岁学习动机测试问卷》，该问卷来源于浙江省湖州市心助心理咨询中心预约测试平台，用于了解中学生在学习动机、学习兴趣、学习目标的制定上是否存在困扰。该问卷由20个条目构成，对每个条目进行“是”“否”评价。它包括4个分量表：动机过弱、动机过强、学习兴趣、学习目标。每个分量表包括5个条目，得分范围为0—5。

（四）研究程序设计

本研究对实验组实施自由学习的教学方法的干预方案，对照组不做干预。干预后，采用《12-17岁学习动机测试问卷》问卷对两个小组（实验组和对照组）分别进行测量，并分析数据得出结论。本研究采用实验组对照组前后测实验设计。

1.前测阶段。本研究选取初二3班和初二4班，分别作为实验组和对照组。首先对所有被试进行《12-17岁学习动机测试问卷》问卷前测，通过受训的心理老师统一标准化指导语，最终获得有效问卷70份。

2.心理干预流程。根据罗杰斯的自由学习的教学方法，学生学习的内容需要从其自身相关的真实问题出发、学生之间的学习模式需要协作互助，教师也需要采用“非指导性教学方法”促进学习，设计以下为期4周，每周40分钟的干预措施：

第一周：明确学习目标：通过“霍兰德职业测评”量表，结合自由学习中，最有意义的学习内容即“与学生切身实际问题”相关这一理念。帮助实验组成员探索和自身密切相关的个人优势问题，并且引导学生以与之相匹配的职业选择为学习内容，以此作为学习目标，并深入探索与个

人优势相关的职业方向，尝试使之与当前的学科课程的具体联系，并形成“个人兴趣与职业优势”主题的书面报告。

第二周：以小组学习的模式，将实验组的被试分为三组，每组12位成员，轮流分享各自上一周“个人兴趣与职业优势”的主题研究报告。并且营造支持性学习环境，设置合作学习和同伴互助，学生之间相互帮助发掘自身和他人的兴趣特长，彼此鼓励，减少竞争关系带来的人际压力。

第三周：教师为实验组被试提供学习方法有关的书籍、资料、网络资源等学习材料，被试以学习方法、时间管理、笔记技巧、记忆策略等主题为学习内容，进行自主学习，并形成属于针对自身的学习方法报告。教师运用“非指导性教学原则”，根据学生的学习风格和需求，提供个性化的学习建议，帮助他们提高学习效率。

第四周：采用自由评估的方式，让实验组的被试根据自己制定的学习目标，通过反思、日志或者成功展示的方式进行自我评估和小组互评。培养被试在学习能力方面的元认识能力，增加小组成员的支持性和互动性，在小组内部营造支持性学习氛围。

3.后测阶段。再次对初二3班实验组和初二4班对照组进行《12-17岁学习动机测试问卷》问卷后测，通过受训的心理老师统一标准化指导语，最终获得有效问卷70份，其中初二3班实验组36份，初二4班对照组34份。

(五) 研究结果

1.实验组与对照组学习动机的前测水平。在干预进行之前对实验组和对照组的学习动机做了前测，结果表明（表1），通过结果可以看出实验组与对照组在前测水平上，不存在显著差异，符合实验的基本要求。

表1：实验组、对照组实验前学习动机得分比较

	组别	N	M	SD
动机过弱	实验组	36	3.7	0.6
	对照组	37	3.7	0.7
动机过强	实验组	36	1.1	0.4
	对照组	37	1.1	0.3
学习兴趣	实验组	36	2.4	0.5
	对照组	37	2.4	0.6
学习目标	实验组	36	2.3	0.4
	对照组	37	2.2	0.5

2.实验组学习动机前后测差异对比分析。对实验组前后测的学习动机的四个维度数据进行比较。结果发现（表2）。实验组在经过自由学习的

教学方法干预后学习动机各维度的前后测得分都有显著提高，根据结果我们可以认为，本研究的干预方案有显著的成效。

表2：实验组前后测各维度得分对比

	前测 M±SD	后测 M±SD
动机过弱	3.7±0.6	2.9±0.5
动机过强	1.1±0.4	1.4±0.3
学习兴趣	2.4±0.5	3.9±0.4
学习目标	2.3±0.4	3.3±0.5

3.对照组学习动机前后测差异对比分析。对照组前、后测数据进行对比，结果显示（表3），对

照组没有进行自由学习的教学方法的干预，在前、后测学习动机各维度上没有显著性差异。

表3：对照组前后测各维度得分对比

	前测 M±SD	后测 M±SD
动机过弱	3.7 ± 0.7	3.6 ± 0.6
动机过强	1.1 ± 0.3	1.1 ± 0.3
学习兴趣	2.4 ± 0.6	2.5 ± 0.5

学习目标

2.2 ± 0.5

2.3 ± 0.4

4.实验组和对照组后测差异对比。根据统计结果显示（表4），经过本研究设计的自由学习的教学方法干预的实验组在学习动机各维度上的得分

均优于对照组，并且存在明显的差异。这些数据表明本研究设计的干预方案对初二年级学生的学习动机提升产生了积极的影响。

表4：实验组和对照组后测在各维度上的差异对比

	实验组 M±SD	对照组 M±SD	组间差异
动机过弱	2.9 ± 0.5	3.6 ± 0.6	-0.7
动机过强	1.4 ± 0.3	1.1 ± 0.3	+0.3
学习兴趣	3.9 ± 0.4	2.5 ± 0.5	+1.4
学习目标	3.3 ± 0.5	2.3 ± 0.4	+1.0

三、讨论

（一）学习动力的显著提升

实验组学生在实验组后测在学习动机过弱的分量表结果中，平均得分和标准差（ 2.9 ± 0.5 ）显著低于前测（ 3.7 ± 0.6 ）；实验组在学习动机过强分量表的后测的平均得分和标准差（ 1.4 ± 0.3 ）略高于前测（ 1.1 ± 0.4 ）；在学习兴趣分量表的实验组后测的平均得分和标准差（ 3.9 ± 0.4 ）较前测（ 2.4 ± 0.5 ）大幅提升；在学习目标维度的分量表，实验组后测的平均得分和标准差（ 3.3 ± 0.5 ）显著高于前测（ 2.3 ± 0.4 ）。

说明被试在学习兴趣、学习目标和学习态度等方面表现出显著的进步。表明自由学习的教学方法能够有效激发学生内在的学习动力。罗杰斯的理论强调，学习应当是学生主动探索的过程，而非被动接受知识。通过营造支持性学习环境、明确学习目标和提供有效的学习方法，学生能够感受到学习的意义和价值，从而，增强学习的兴趣和主动性。这种以学生为中心的教学模式，让学生在学习过程中获得了更多的自主性和掌控感，进而提升了他们的学习动力。

此外，以“生涯规划”为主题课程，帮助学生探索自己为什么而学习，以及个人在学习和兴趣方面的优势所在，这个关键性问题也正符合罗杰斯（2015）在他的著作《自由学习》中倡导的理念——“与切身实际问题相关的有意义的学习”。罗杰斯的自由学习的教学方法引导学生自主探索个人的目标。通过“霍兰德职业测评”量表，我们可以帮助学生了解自己的优势和兴趣所在，进而明确可能感兴趣的职业方向。郝国元

（2013）在对罗杰斯自由学习的思想研究中表示，当学生清楚地知道自己学习的方向和意义时，他们就会更有动力去努力学习。同时，与学生一起制定实现目标的具体计划，也能让他们在学习过程中有章可循，感受到自己的进步和成长，从而进一步增强学习的动力。

（二）人际关系的改善

实验组学生在人际关系方面也表现出明显的优势，同学之间、学生与教师之间的互动和帮助更加频繁，课堂氛围更加活跃。这与自由学习的教学方法中强调的合作学习和同伴互助密切相关。罗杰斯对传统教育方式的批判中表示，在传统的教学模式中，学生经常被置于压力状态，课堂管理基本策略是依靠教师通过严厉态度树立的权威，而学生之间也往往存在竞争关系。中国科学院心理研究所的研究表明（2024），这种关系是导致部分学生感到孤立和压力的主要原因。在自由学习的教学方法中，学生通过“互动评价”和“合作学习”，建立了更加积极的人际关系。朱浩亮（2023）在其论文初中学生厌学拒学问题的预防及高效干预中强调，这种良好的人际关系有助于学生在学习中相互支持和鼓励，增强他们的自信心和归属感，进一步促进学习动力的提升。

通过以上研究结果，发现营造支持性的学习环境有利于改善人际关系，从而，降低学生厌学现象。对照组采用的传统的教育模式中，学习环境充满了竞争与压力。然而，江光荣（2021）在总结支持性学习环境这一理论时表示，在罗杰斯看来，学习应当是一种愉悦的体验，学生需要在一个安全、支持性的环境中，才能充分释放自己的学习潜能。在干预方案的实施中，通过“支持性学习小组”，我们可以打破传统的课堂模式，让学生在合作学习和同伴互助中，相互启发，共同成长。在这个过程中，学生不再是孤立的个体，而是，彼此的支持者和激励者。他们可以在交流中发现自己的兴趣特长，也能从同伴身上汲取力量，减少因竞争关系带来的人际压力。这种支持性学习环境的营造，不仅有助于学生建立自信，还能激发他们的学习动力，让他们在学习中感受到温暖与力量。有效地改善了实验组的厌学现象。

（三）学习方法的提升

实验组学生在学习方法有效使用方面也显著优于对照组。这表明自由学习的教学方法能够为

学生提供更加有效的学习支持。根据日本著名脑科学的研究者池谷裕二的理论，学生如果长期使用低效的学习方法，不仅难以掌握知识，还可能对学习产生抵触情绪，影响学业表现。在实验组中，教师根据学生学习方法的自我探索报告，为他们提供个性化的学习建议和辅导，学生能够掌握更加有效的学习方法，提高学习效率。在周宛怡（2023）的研究中也同样发现，教师作为学习的促进者，通过非指导性教学方法，为学生创造了更加自由和支持性的学习环境。这种环境让学生能够根据自己的兴趣和需求自主选择学习内容和方式，从而更好地发挥自己的潜能。

研究发现，提供有效的学习方法极大地帮助学生克服学习困难、提升学习效率。然而传统的学科教育中并没有专门开设关于学习方法和记忆策略有关的课程。在此，研究中发现，教师为学生提供有效的学习方法，引导学生寻找适合自己的学习策略，对于提高学习积极性有重要意义。

四、研究局限与展望

尽管本研究取得了一些可以量化的成果，但仍存在一些局限性。首先，研究样本仅限于某初中二年级的两个班级，样本量较小，且研究的干预时间较短，可能无法全面反映该种教学方法的长期效果。其次，研究主要关注了学习目标、学习方法和学习兴趣的改善，对于学生学习成绩的统计、学生心理健康和社会适应能力等方面的长期影响尚未深入探讨，研究中对于数据的深度分析仍有待加强。

在干预设计方面亦有不足，主要体现在短时间内小组的凝聚力，难以达到支持性小组的要求，如合作学习小组分工缺乏讨论交流，无法完全发挥个别成员优势，导致有的同学参与度不高；汇报展示时讲解的内容缺乏聚焦性，报告成果的深度不够；成员对自评、互评环节的模式陌生，很难为自己和他人提供有建设性的评价。

未来的研究，可以进一步扩大样本量，延长研究时间，以更全面地评估自由学习的教学方法的长期效果。同时，可以结合更多的评估工具和指标，如心理健康量表、社会适应能力测试等，深入探讨该教学方法对学生综合素质的影响。未来研究还可以结合教师的教学革新，探讨如何更好地把学习的目标和兴趣与学科课程相结合，既保证教学内容和教学进度符合学校的整体规划，又能降低学生的厌学情绪，整体上提升教学质量。

五、结论

本研究通过实证研究，验证了罗杰斯自由学习的教学方法，在改善初中生厌学现象中的有效

性。罗杰斯的自由学习的教学方法，强调尊重学生的内在本性和个性化需求，将学习的主动权交给学生，使学习成为一种愉悦的体验。实验组学生在接受干预后，在学习动机、学习兴趣和学习目标等方面均显著优于对照组，表明以学生为中心的教育模式，能够有效激发学生的学习兴趣和潜能，改善学习体验，降低学生的厌学情绪。研究发现，通过营造支持性学习环境、引导学生自主探索学习目标以及提供个性化学习方法，学生的学习积极性和主动性得到了显著提升。

此外，研究结果对于优化教师的教学策略方面有重要启发。教师在教学过程中应采用非指导性教学的原则，注重情感支持和环境优化，帮助学生克服学习中的困难，增强自信心。通过“支持性学习小组”和“生涯规划”的主题课程，学生不仅能够明确学习方向，还能在合作学习中相互启发，共同成长。这种教育模式不仅有助于改善学生的厌学现象，还能促进学生的全面发展。同时，希望教育工作者如何积极探索，将这种教学方法与当前学科教育相结合，推动教育体系向更加人性化、个性化的方向发展。这不仅有助于解决学生厌学问题，还能为教育改革的探索提供有益的参考。

参考文献

- [1]邹艳红.中学生厌学的原因及对策研究[J].科技经济市场.2007(2)
- [2]蔡桂芬.初中生厌学原因的分析及矫治对策研究[D].辽宁师范大学.2016
- [3]王春明.综融视角下初中生厌学问题的个案介入研究[D].长春工业大学.2022
- [4]朱浩亮.初中学生厌学拒学问题的预防及高效干预[D].温州大学教师教育学院.2023
- [5]池谷裕二.考试脑科学.脑科学中的高效记忆法[M].北京：人民邮电出版社.2019
- [6]中国科学院心理研究所.竞争与合作：心理学研究揭示人际关系的新维度[J].2024(06)
- [7]孙云莉.基于自由学习理论的高职职业生涯规划课教法改革[J].厦门城市职业学院.创新创业学院.开封文化艺术职业学院学报.2021(9)
- [8]江光荣.人性的迷失与复归——罗杰斯的人本心理学[M].北京：生活书店出版有限公司.2021
- [9]姜浩.以学生为中心的课堂模式实证研究[D].中北大学.2010
- [10]卡尔·罗杰斯，杰罗姆·弗赖伯格.王烨辉译.自由学习[M].北京：人民邮电出版社.2015
- [11]郝国元.罗杰斯自由学习的思想研究[D].上海师范大学.2013
- [12]周宛怡.以学生为中心理念下混合式课程的教学设计与实践[D].武汉体育学院.2023

(责任编辑：凌建华)

从对抗到和解：团辅式八周积极心理学项目

矫治一例冲动型人格障碍罪犯的个案报告

史金芳

(浙江省长湖监狱 湖州 313000 21132259@qq.com)

【摘要】本课题对一例涉诉涉访的冲动型高戒罪犯，先后开展团辅式八周积极心理学项目、认识领悟疗法和认知行为治疗攻坚面谈咨询等矫治，辅助其它监管改造措施，使用心理健康自评量表（SCL-90）进行前后测评估，并根据SCL-90、危险性评估等结果和随访评价为冲动型人格障碍罪犯的心理矫治提供实践参考，初步验证了积极心理学结合认识领悟疗法、认知行为疗法的综合干预效果。

【关键词】团辅式八周积极心理学项目；涉诉涉访；冲动型人格；个案剖析

一、一般情况

（一）一般资料和犯罪过程

监区罪犯陈某，男，1970年11月出生，浙江省舟山市定海区人，大专文化，汉族，离婚。2017年9月因以危险方法危害公共安全罪判处有期徒刑11年，属重刑犯，2017年10月投入浙江省某监狱服刑；有自杀史，军警史。改造表现极不稳定，曾担任劳动骨干岗位，后因履职不到位、改造表现下降等原因被撤销检验岗位，服刑期间多次高度戒备管理，且自身认为在高度戒备管理期间遭受殴打，导致腿疾加重，认为监狱管理存在严重过失，有涉访涉诉可能。曾扬言要早点结束生命，并称已安排好家人的事宜，且扬言如死在监狱里了，老家有人会找监狱麻烦。在日常改造中，陈某以自我为中心，认为自己高人一等，与同犯的沟通态度差，且对民警的管理不认可，经常指手画脚。自身行为养成差，对监规纪律没有敬畏心。

该犯2025年1月与他犯发生矛盾，多次言语挑衅，扣10分处理，次日被民警谈话教育，陈犯情绪激动不认识自身错误，扬言袭击报复他犯，并且拒绝听从民警让其坐下的指令，民警经警告无效后将其徒手控制。鉴于该犯有明显的企图行凶等危险，对其予以重点防控类高度戒备管理。同时，监狱民警心理咨询师开始介入，并将其纳入

“团辅式八周积极心理学项目”进行项目化矫正。监狱成立攻坚小组，监狱评估矫治中心专职心理咨询师负责攻坚方案中的项目化矫正和认知行为治疗、认识领悟疗法等日常心理矫治工作，每周开展一次。分监区包教民警主要负责家庭关系修复、亲情帮教等家庭情感方面的引导教育。高度戒备分监区民警负责躯体健康联动干预、行为规范和身份意识的养成、高度戒备期间的日常矫治。2025年4月7日，该犯解除高度戒备管理，

女儿称其工作学习环境、谈恋爱、考编考公等受到陈犯的影响，多有怨言。陈犯因为女儿不

回分监区改造。项目矫正后随访二月，该犯情绪稳定，能意识到自己不合理认知、能重拾品格优势和积极情绪，自我概念得到改善，无监内违规违纪。

该犯犯罪过程：2017年1月26日晚，于舟山市定海区某某小区的家中打开煤气阀门企图自杀，第二天下午该犯打开电脑上网，按下插线板开关后，引发天然气爆炸并引发火灾，造成邻近居民人身及财产损失200余万元。

（二）个人阅历和家庭情况

陈犯出身军人世家，自幼接受严厉的传统教育，成年后当兵，曾任连长等职务。自诉父亲、爷爷都是“将军”，父母都是某舰队的，自己一直接受“红色教育”“根正苗红”，但父亲一直恪守“不打不成才”的传统教育。自诉自己成年后已经当连长了，还被爸爸吊在家里打。后因在舟山认识妻子想转业结婚，与家人闹翻，结婚时，家里亲戚都没有来，之后和老家一直没有来往，关系没有缓解。父亲72岁生病去世时，陈犯一家人回家奔丧，但家里人都不让他进门。五年后母亲去世，一家人再次回家奔丧，陈犯再次被赶回来。好在父母去世后，和老家的关系逐渐得到改善。自诉有一位堂兄在某部战区里做领导，比较明事理，对陈犯一家还是认可的，后来每年过年陈犯一家也能回老家走访。

陈犯入狱后与妻子离婚，但感情尚可，自诉还在《新生报》等狱内刊过“给妻子的一封信”等散文，能和前妻保持有规律的亲情会见和亲情电话，前妻也经常给他账户上打钱。陈犯自诉有高血压、心脏病、头晕等躯体疾病，监狱医院多有照顾，还送他去省青春医院拆除入狱前手术置留体内的钢板。陈犯为表示感谢，要求女儿去给手术医生送礼。但其女儿和他关系一般，在送礼问题上和他存在矛盾分歧。

去送礼，还和前妻打电话表示要和女儿“断绝关系”。咨询师首次介入时，陈犯表示已近2个月未

与家属联系，不担忧女儿，只担忧前妻接不到他的电话会不会有担忧。

（三）社会功能

陈犯人际交往极差，与周围的人很难融洽地相处，以自我为中心，且自我调节能力差，对情绪的自控能力较差。因性格、能力等原因，陈犯在监内服刑和习艺显得另类、不合群，对改造没有信心，认为自己很难活着出监。前妻虽对他很好，但却在他服刑时离婚，女儿和他目前为互相抱怨状态，老家亲戚关系虽有改善，但既往嫌隙较深。所以陈犯社会支持系统很不完善。时常因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。

二、来访者主诉与陈述

（一）初诊主诉

因情绪失控多次违规伴涉诉涉访，一年有余时间。

（二）个人陈述

自诉对自己的罪名，有疑问有想法，当时工作压力大，对党有看法，所以才走绝路。自己转正科十三年了也没提拔，对组织有看法。自诉自己当时在银行工作，首创了很多项目和标准，并在全国推广，是很认真工作。当时，前一天晚喝多了，是真的想死了，然后，就把家里的煤气打开了，然后，因为喝多了，回房间就睡着了。第二天早上，醒来都忘记这个事情了，也没闻到什么味道，在书房准备开启电脑工作时，不知道什么原因按下了电源开关就发生爆炸了。我当时被送去了医院，因为这栋楼基本上算我们银行的宿舍楼，想着政府或单位总会妥善处理赔偿的，谁知道单位根本就没管这事。有五户人家联名举报上诉了。

自诉老婆虽已经离婚了，依然对我很好，几个月不打电话回去，她就会往账户里打钱。前几天，一直担忧刑满回去后没着落，最近听到之前的很多上下级同事都混得风生水起，自己之前当过连长、行长，觉得他们肯定会帮忙。老婆有肺癌，可能会走在我前面，每次想起来有心虚和愧疚，以后我出去了，也不要她们管了。这次自己什么也没做，就是领导找我谈话的时候，我态度差了点，我就被严管了。自诉我单位有人贪污1300万才判了13年，我一分钱也没贪，却判了11年，这很不公平。

三、心理咨询师观察和了解情况

（一）服刑改造表现

经阅档，陈犯2017年10月入监，前期改造表现尚可，曾担任劳动骨干，后因履职不到位、改造表现下降等原因被撤销检验岗位。2018年12月，该犯与他犯发生矛盾后动手打人，被扣15分；2019年10月，该犯拒不服从民警指令，在民警控制过程中，该犯激烈对抗并多次辱骂民警，

被予以警告处罚扣300分，严管矫治类高戒备管理；2020年11月，该犯在民警安排其劳动岗位时，对民警有威胁、谩骂等言行，被扣10分；2020年11月，该犯与他犯发生争吵动手打人，被扣15分；2022年7月，因开口骂人被扣5分；2023年1月，因动手打人，被扣20分；2023年7月，对民警的正当履职出现不当行为，被处以警告处罚扣100分，严管矫治类高度戒备管理；2025年1月3日与他犯争执扣10分，1月4日不听从民警指令安排扣10分，有明显的企图行凶等危险，对其审批重点防控类高度戒备管理。该犯在日常改造中，时有冲动、暴力，对党对社会多有偏执和冲动言行，改造整体表现较差，日常改造中以自我为中心。

（二）心理行为表现

首询时陈犯衣着整洁（着高度戒备专用黄色囚服）、问答尚切题、思维清晰显偏执。体格检查正常。对罪名不服，总认为被不公平对待，可及大量不合理信念和不良认知。情绪较愤怒有报复心理，可及自杀自残和上诉上访意念。未引出严重幻觉、妄想等精神病性症状，有自知力。陈犯心态失衡，改造意念不强。犯罪后心理落差较大，始终没很好转变思想认识。性格缺陷，人际关系极差，有调动监区的想法。陈某情绪控制能力极差，无法和同犯良好相处。有基础疾病，改造没有信心，认为自己很难活着出监，有自暴自弃的心理。对亲情的态度矛盾，服刑后妻子离婚，女儿责怪其犯罪影响考公务员。

四、评估与诊断

（一）心理评估

使用浙江省监狱管理局研发的危险评估结果显示陈犯自杀危险、逃脱危险、暴力危险2025年1月8日分别为极高、高度、极高。陈犯心理健康自评量表（SCL-90）前测结果偏执、精神病性、敌对、人际关系等因子分显著高于常模，说明该犯性格孤僻，心胸狭隘，报复心重；不愿与他人交流，还在生活中爱计较，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，身份意识差，对自身要求低。符合冲动型人格障碍特征。精神科检查陈犯未及幻觉、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，排除严重精神疾患。

（二）初步印象

心理印象为严重心理问题。对照ICD-10，医学诊断为冲动型人格障碍（F60.30），属于特异性人格障碍中（F60）的情绪不稳定型人格障碍（F60.3）。主要表现是情绪不稳定，且缺乏冲动控制能力，易爆发愤怒或暴力行为，尤其当受到他人批评时。

五、咨询目标确定

据案例资料和诊断，同陈犯共同商议确定如下矫治目标：

（一）具体目标

1. 稳定陈犯情绪，让其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。
2. 缓解陈犯情绪愤怒、焦虑、报复心理，消除悲观厌世等消极想法。重拾品格优势，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。

（二）长期目标

认识自己，能成熟应对各种挫折和情绪。熟悉积极心理学练习和理念，能深化司法公正认知，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，逐步提升心理韧性。

（三）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，能合理规划和应对出狱后工作生活，降低再犯风险。

六、咨询过程及要点

（一）个案概念化

1. 犯罪事件因素：陈犯犯罪的直接诱因是酒后因工作压力、晋升受挫（13年科级未提拔）产生轻生念头，开启煤气后误触电源引发爆炸，导致5户家庭（系银行同事）受损。但究其原因是归因偏差，把犯罪外部归因喝酒和组织不公。自我合理化，认为自己是轻生而非故意犯罪。认为自己是银行领导，且一直受银行不公影响，认为“组织应代为处理赔偿”。对罪名存疑，对比他人贪腐量刑加深不公感。在担任银行领导期间也与绝大多数同事关系较差，导致五户受损家庭不顾同事关系选择上诉。

2. 本次高戒事件因素：本次高戒事件的触发点，是与分监区领导发生语言冲突，自述当时对领导说“我没有能力也不想对抗你”“我很忙，我还有任务，我去劳动了”，然后，就不管不顾、态度嚣张的起身离场走了。究其原因是权威的抵触心理，偏执、“一根筋”，情绪管理能力不足。

3. 个人成长因素：该犯自幼接受传统严厉的教育，甚至在自己25岁了，已经是正连级别的时候还被爸爸吊起来打。陈某为转业结婚和家族对抗，一度无法调和。甚至父母过世时回家奔丧都被赶出来。原生家族的教育方式和决绝态度很让人意外，陈某父亲严厉教育模式可能强化了陈某的对抗性防御机制，成年后与家族的决裂进一步加剧其偏执倾向。这也会根深蒂固地影响陈犯的挫折应对方式，影响陈犯的人格形成。

4. 个性人格因素：陈犯性格偏执、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，自认自己“根正苗红”，大量不合理信念构成冲动型人格的典型特点。人格异常导致的认知固化，如对量刑公正性的质疑难以彻底消解，容易反复引发情绪波动会是本案的矫治难点之一，需要长期随访巩固疗效。

5. 社会心理因素：该犯人际交往能力、心理承受能力、情绪控制和自我调节较差。该犯社会支持系统不完善、亲情缺失（特别是女儿拒绝沟通可能加剧其自责与孤立感）、权威信任缺失（对民警制服的恐惧需长期脱敏，监区关系修复难度大）、多次严重违规违纪等也是矫治难点之一。

（二）心理矫治方案和原理

1. 矫治方案：心理治疗师和分监区专管民警、高度戒备监区民警共同制定了以团辅式八周积极心理学项目和认知行为治疗、认识领悟疗法为主要框架的矫治方案。在陈犯高戒后将其纳入团辅式八周积极心理学项目进行项目化矫正，同时组建攻坚小组，每周开展心理咨询。项目实施完成后，攻坚小组持续跟踪随访二月。

2. 团辅式八周积极心理学项目：团辅式八周积极心理学项目是在司法部预防犯罪研究所指导下研发的危险罪犯团辅式系统矫治项目，与“团辅式八周正念练习矫正项目”（针对自杀风险罪犯）^①和“团辅式八周认识领悟成长项目”（针对暴力风险罪犯）^②属于同一系列。本项目以积极心理学理论为核心框架，结合正念、意向及内观等技术，围绕“积极回忆、觉察优势、更好的自己、开放和闭合记忆、最大化与满足、希望与乐观、积极关系、人生意义与目标”八个主题展开，适用于再犯高风险及“摆烂躺平”类罪犯。其目标在于培养罪犯的品格优势、促进人格完善并提升心理健康水平。监狱环境易导致罪犯产生习得性无助与消极认知模式，积极心理学突破传统病理导向，通过培养品格优势和积极情绪促进心理康复^③。国内研究表明，罪犯的心理健康状况不容乐观^④，优势取向干预可改善服刑人员自我概念^⑤。团辅式八周积极心理学项目成果显示干预组罪犯SCL-90结果后测较前测偏执、抑郁、焦虑、

^① 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

^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 Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. American Psychological Association.

^④ 浙江省长湖监狱课题组：新冠肺炎疫情下罪犯心理健康水平的调查分析及应对措施[J]. 中国监狱学刊, 2021.03 (36) : 93

^⑤ 李丹阳, 王孟成, 周亮：优势取向干预对服刑人员自我概念的改善效果[J]. 中国临床心理学杂志, 2021.02(29), 412-416

敌对、强迫、人际关系敏感、其它因子分显著下降，干预组罪犯COPA-AI结果后测较前测聪敏维度显著提高，波动、暴力倾向、冲动、焦虑、变态心理、犯罪思维、戒备维度显著下降，干预组再犯风险评估问卷显示再犯风险降低。

3. 认识领悟疗法原理：对陈犯的攻坚心理咨询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和行为特点，进而引导来访者认识这些滞留的心理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。

4. 认知行为治疗（CBT）原理：CBT个案概念化的关键要素是认知模式的识别、情绪反应的评估和行为习惯的分析。贝克的认知歪曲三层次理论将个体的认知结构划分为三个相互关联且逐步深入的层次：自动思维、中间信念和核心信念。自动思维是指个体在特定情境下迅速、无意识地产生的想法或图像。识别和挑战这些自动思维是改变不良行为模式的第一步。核心信念是个体关于自己、他人和世界的最基本、最核心的假设。这些信念通常形成于童年时期，受到家庭、社会和文化等多种因素的影响。核心信念通常是无意识的。负性的核心信念包括无能的和不可爱的两类。中间信念位于自动思维和核心信念之间，包括个体的态度、假设和规则。CBT的治疗目标就是通过识别和修正三个层次共同构成的歪曲认知来改善情绪和行为。CBT的经典技术（如苏格拉底式提问、行为实验、认知重构等）会针对这三个层次展开工作，例如：挑战自动思维的真实性；调整中间信念中的僵化规则；修正核心信念的负面自我图式；使用苏格拉底式提问挑战其“司法不公”的自动思维，通过行为实验证其不合理信念。

（三）心理矫治过程

1. 咨询流程：2025年1-3月开展团辅式八周积极心理学项目，每周一下午依据项目课程表安排实施，每次2小时。于2025年3月正式成立攻坚小组，开展每周一次的心理咨询攻坚，主要应用认识领悟疗法和认知行为治疗。项目完成和陈犯解除高戒后继续跟踪随访二月，随访仍采用既往理论和方法，并辅以温习八周课程内容。

2. 团辅式八周积极心理学项目实施过程和内容详见表1。

3. 项目主持心理咨询师反馈：团辅式八周积极心理学项目在第四周后因春节暂停二周后继续开展后四周，参与服刑人员9名。通过团体互动、情绪疏导、自我表达等形式，大部分成员在心理健康状态、人际互动及自我认知方面有所改善。其中，陈犯项目目前愤怒、有情绪，对罪名和高戒存疑。在项目开展中通过主动分享个人故事，情绪逐渐稳定，心态转向积极。能认识到自己既往认知偏差，能认识到自身错误。

4. 陈犯攻坚小组专职心理咨询师反馈：经分析研判会议，陈犯评估为严重心理问题。攻坚目标为纠正认知、完善人格、降低危险性。随后每周开展一次心理咨询，主要使用认识领悟疗法和认知行为治疗等方法。陈某存在严重认知偏差，如司法不公、自我合理化等，情绪管理缺陷。基本符合冲动型人格障碍相关症状，有偏执倾向，对抗性防御、较自我中心。原生家族教育过于严厉，婚后和家族关系较为畸形，服刑后和女儿沟通障碍、时常与民警和他犯发生冲突。第1-2次咨询时使用认识领悟疗法和认知行为治疗，陈犯就能觉察自己言行中的不合理性，也能认同犯罪事件和高戒事件中的幼稚性。第3-5次咨询时反映警服的恐惧有所缓解，只会对脾气差、爱骂人的民警特别恐惧。自诉高戒三个月了，反映高戒期间摄入量不够，有晕倒2次（可能是为获取关注的行为），三个月没洗澡，也没有换洗衣服。就之前违规情节进行沟通，能理解之前是“对抗管教”，表示是自己的言行不妥当，想法幼稚不合理，当时可能是家里有事、担心领导脾气大、这么大领导和我谈话有必要吗？三点影响。自诉回中队流程已经都走完了，想回分监区安心改造。主动向咨询师倾诉了自己的成长经历，包括成年后因为叛逆和结婚与父母的决裂。也表示经常思考“老婆对自己很好，但为什么又要在我在监狱里时提出离婚呢”，咨询给予倾听、支持和认知治疗，效果较好。咨询师建议解除高戒。解除高戒后，咨询师随访时，陈犯表示已能安心改造，能认识到自己的不合理信息和言行幼稚性，和妻女关系较前也有明显缓解。

（四）管控教育措施

分析研讨会后，陈犯攻坚小组还开展大量的教育改造工作。整个心理矫治攻坚期间，主要教育改造措施有：

1. 情绪管理训练。为降低陈犯冲突场景下的应激反应，减少对抗民警时的消极回避，攻坚小组要求高度戒备监区成员坚持每天和陈犯个别教育，并指导他做情绪控制训练。同时，在专职心理咨询师的指导下，高度戒备监区也允许陈犯参

^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

加团辅式八周积极心理学项目和日常正念呼吸练习等。

表1：团辅式八周积极心理学项目课程安排表

周数主题	必选内容	备选内容	结束内容	日常作业
入组访谈	互相介绍，导入并询问“福流”时刻、项目背景、意愿、期待、契约。	查询档案和危险评估报告单。	与管教民警沟通了解改造表现。	填写入组访谈表，并预测。
第一周： 积极回忆	(1) 互相认识，介绍姓名、优点；(2) 保密仪式；(3) 正念数息；(4) 积极回忆，积极介绍。	破冰热身。	撰写感恩日志。	撰写感恩日记。
第二周： 觉察优势	(1) 作业分享；(2) 正念数息；(3) 列出品格优势和显著优势。	列出你对优势使用的不足或过度调查。	进行生命之旅练习（了解应对模式和创伤源）。	家长或同犯填写品格优势。
第三周： 更好的自己	(1) 作业分享；(2) 正念数息；(3) “更好的我”目标示例；(4) 因为什么优秀品质滥用而坐牢。	通过性心理的个体发展理论讲述如何使用优势。	填写个人计划表。	撰写感悟日记。
第四周： 开放和闭合 记忆	(1) 作业分享；(2) 正念：三个篮子；(2) 记忆的开放分享（主持积极评价）；(3) 正念：三个篮子变式；(4) 记忆的积极闭合分享。	成员分享负性记忆时由小组成员填写其中优势并交流；房树人测试并分享。	进行闭合记忆反思。	撰写感恩信与宽恕信。
第五周： 最大化与满 足	(1) 分享上周作业，读两封信；(2) 正念数息（静默）；(3) 你是最化者还是满足者（最好还是够好）。	画房树人，画生命线；解释人格结构理论和焦虑分型。	列出增加满意度的十种方法。	撰写感悟日记。
第六周： 希望与乐观	(1) 作业分享，回忆10种方法和近周故事；(2) 正念数息；(3) 工作表：打开一扇窗。	通过T小组训练法提高洞察力从而改善人际关系。	进行表达性写作。	表达性写作一件创伤事件。
第七周： 积极关系	(1) 作业分享；(2) 正念伸展活动；(3) 填写表：积极关系树；(4) 反思积极树引出重要他人填写表：积极关系树。	填写重要他人4种回应方式调查表。	进行内观疗法的临终30分钟练习（及时辅导练习中情感卷入的成员）。	撰写墓志铭或理想我。
第八周： 人生意义与 目标	(1) 作业分享；(2) 正念数息；(3) 重建积极介绍；(3) 活着凭借和积极遗产；(4) 下一步展望（小步计划或利他）。	请项目小组成员帮助填写“你的品格优势”；采用优点轰炸练习强化成员品格优秀。	主持或助教赠送积极寓意的小礼物；成员再一次做积极自我介绍，并相互赠言；互相握手告别。	结束后现场后测。

2. 家庭关系修复。为重建陈犯与女儿信任，缓解家属失联焦虑，监区民警引导其引导书写家信，表达悔意与关心；安排并监听陈犯亲情电话。攻坚小组要求陈犯原分监区成员定期反馈陈犯改造表现，亲情电话内容，并主动和其妻女电话沟通，协助修复家庭关系，必要时开展亲情帮教鼓励陈犯改造。陈犯前妻表示愿意和女儿商议。分监区反馈陈犯情况总体稳定，认错态度较好，主动拍摄了悔过视频，无异常表现。解除高戒后，陈犯多次打电话给前妻，表达了感谢和关心。对女儿对自己的埋怨也表示理解。

3. 躯体健康联动干预。为减少陈犯对躯体疾病的担忧，高度戒备监区联合医疗团队定期体检并反馈结果，普及慢性病自我管理知识。陈犯虽经常反映自己有高血压、心脏病、糖尿病等多种疾病，高戒期间也确实有两次晕倒史和一次血糖指标较低，但都能及时得到诊治。很快清除了陈犯在躯体疾病方面的不合理信念。

4. 行为规范和身份养成。攻坚小组要求高度戒备监区成员落实陈犯在高戒期间的队列训练和日常矫治。高度戒备监区反馈陈犯经过八周积极心理学项目和攻坚咨询后很快能认识到错误，懂

得罪犯行为规范和身份意识，虽希望解除高戒，但也能坦然接受暂时不解除。

七、咨询效果评估

（一）量表评估

陈犯在团辅式八周积极心理学项目前测（2025年1月1日）、后测（2025年3月6日）、二月后随访复测（2025年5月16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）。二月后随访时焦虑症状

（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研发的危险评估平台进行了跟踪危险评估，评估结果显示陈犯自杀危险、逃脱危险、暴力危险2025年1月8日分别为极高、高、极高，2025年4月17日降为高、中、高，2025年5月14日再次降为低、低、低。说明陈犯的危险性持续下降。

表二：陈犯心理矫治前后共三次SCL-90结果因子分

	躯体化	强迫	人际关系	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性	其它
项目前测	1.67	2.10	2.33	2.10	1.90	2.33	2.29	2.83	2.80	1.86
项目后测	1.33	1.20	1.00	1.31	1.10	1.00	1.00	1.00	1.20	1.71
攻坚咨询后	1.25	1.20	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.29

（二）陈犯自评

二月后随访陈犯自述能够坦然接受现状，能控制自己的情绪，“以前做事真是太冲动、太幼稚、太消极了”。目前能在分监区积极改造，睡眠、自控力较前均有好转。

（三）民警和他犯他评

该犯自返回分监区后，总体改造表现有明显转变。近两个月来，虽和同犯发生过争执，但能用恰当的方式解决矛盾，和同犯之间的正向沟通明显增加，小组内人际关系有所缓和。且该犯返回分监区后能照顾其他罪犯的感受，为适应集体生活主动改造自己的生活方式（睡觉姿势、上厕所时间等）。帮扶耳目称其“高戒回来后积极阳光了很多，也自信开朗了很多”。攻坚小组分监区民警反映情况总体稳定，无异常表现，能主动参与劳动。亲情电话时和前妻关系和睦，能接纳女儿对他的态度。

（四）治疗师评估

经治疗师和攻坚小组民警近四个月的项目化矫治和攻坚，该犯暴力、脱逃、自杀风险较前明显降低，已无明显涉诉涉访，情绪已经趋于稳

定。陈犯品格优势和积极情绪得到了培养，心理健康水平得到了改善，个性特征得到了积极转变，陈犯的暴力、自杀、再犯风险危险性也降低到低水平，严重心理问题基本治愈。

八、启示

监狱环境有其特殊性，罪犯是严重心理问题和暴力冲动、自杀自残的多发人群。介于积极心理学、认识领悟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，他代表了不良认知和人格改变的一类罪犯。他们因为不合理理念或情绪不稳定型人格犯罪，到监狱服刑后仍然反复违规、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。本案采用团辅式八周积极心理学项目化集体矫治，采用认识领悟疗法和认知行为疗法个体面询，并辅以监管改造措施，证明对监内冲动刑罪犯的严重心理问题具有一定的实效，需要更多的实证研究加以证实。

（责任编辑：凌建华）



（图片AI生成 编辑部创作）

阳明心学应用于罪犯改造的思考

李建森 姜勇

(浙江省第二监狱 临平 311100)

【摘要】：中华传统文化蕴含着丰富的思想资源和人文精神。作为传统文化的优秀代表，阳明心学聚焦人的内心觉醒与道德重构。梳理其核心内涵与当代价值，剖析其与罪犯改造的契合性，结合改造罪犯实践分析现存问题，揭示运用阳明心学的必要性和可行性，指出融入罪犯改造的路径，旨在为提升罪犯改造质量提供新的理论视角与实践方案。

【关键词】：阳明心学 罪犯改造 监狱

党的二十大报告提出：“弘扬中华优秀传统文化，满足人民日益增长的精神文化需求”，为传统文化与现代社会治理的融合发展指明方向。作为优秀传统文化代表的阳明心学，其“向内求索、唤醒良知”的核心思想，在个体道德培育、自我认知重构方面具有独特价值，与“以改造人为宗旨”的监狱工作理念“天然”契合。因此，探讨应用“阳明心学”唤醒罪犯良知，重塑健康人格，对监狱提升改造罪犯质量具有现实意义。

一、中华优秀传统文化与阳明心学

中华传统文化博大精深，源远流长，具有极大的包容开放性。在国外，宗教信仰具有排他性，如犹太教的信条规定“必须信奉上帝耶和华为唯一的神”，基督教也规定“除上帝外不可信别的神”，但在中国儒、释、道等学派不仅可以和谐相处，而且还可以融合为一体。中华传统文化没有严格的宗教界限，只要对社会、人生有用的东西就予以吸收、内化。在唐代，儒、道、佛还是并立的，但到了宋代后就发展“三教合一”。儒学治国民，佛学修心性，道教求养生，三者相济，相融相生，相得益彰。

阳明心学是明代儒学思想的重要革新成果，更是中华优秀传统文化的核心组成内容。王阳明在经历“龙场悟道”的思想转折后，结合自身治学、从政、治军的实践经验，打破了程朱理学“格物穷理”的外在桎梏，批判继承孔孟儒学与陆九渊“心学”思想，构建了以“心”为本体、以“良知”为核心、以“实践”为路径的严密体系：一是心即理，即本体论。《传习录》提出“心外无物，心外无事，心外无理”，强调“理”并非存在于外在事物中，而是内在于人的“本心”，即人的道德意识与良知本体——人皆有“是非之心、羞恶之心、辞让之心、恻隐之心”，这四“心”便是“理”的具体体现，也是道德判断的内在依据；二是致良知，即方法论。

“良知者，孟子所谓‘是非之心，人皆有之’者也”，“致良知”即“将良知推广扩充到万事万物”，在日常言行中践行良知判断。三是知行合一，即实践论。认为“知而不行只是未知”，强调“知是行之始，行是知之成”，即道德认知与

道德行为须统一，只有转化为行为的“知”才是真正的“知”。

二、阳明心学应用于罪犯改造工作的必要性

(一) 推进社会治理现代化的题中之义

党的十八大以来，习近平总书记高度重视中华优秀传统文化的传承发展，使之成为实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴的重要精神力量。他指出：“中华文化源远流长，蕴涵着天人合一的宇宙观、协和万邦的国际观、和而不同的社会观、人心和善的道德观。”这就从天下观、社会观、道德观方面揭示了传统文化的深厚底蕴。他反复强调要深入挖掘和阐发中华优秀传统文化讲仁爱、重民本、守诚信、崇正义、尚和合、求大同的时代价值，使传统文化成为涵养社会主义核心价值观的重要源泉。

监狱是国家刑事司法体系的组成部分，承担惩罚与改造罪犯的职能。阳明心学强调“人皆有良知”“过而能改，善莫大焉”，强调“改过”是个体道德完善的关键环节。他进一步提出“不贵于无过，而贵于能改过”，即不苛求人没有过错，而看重人能否主动改正过错，走向善途。其思想内核与罪犯“唤醒良知、矫正恶习、回归社会”的改造目标全然契合。将阳明心学的智慧融入罪犯改造实践，不仅可丰富改造罪犯理论体系，为摆脱当前改造困境提供新的思路与方法，从而更好地服务于社会治理现代化。

(二) 解决改造罪犯工作现实困境的内在要求

1. 改造理念“重约束、轻唤醒”。长期以来，监狱工作的核心任务是“维护监管安全”，将“不出事”作为首要目标，导致改造理念偏向“外在约束”，如通过严格制度、监控防止罪犯违规，而对“内在心灵唤醒”重视不足，认为“道德重建”是“软任务、见效慢”，未将其纳入改造工作重点。

2. 改造内容“脱离罪犯实际”。现有改造内容设计多基于“政策要求”“民警经验”，而非罪犯的真实需求。在内容开发前缺乏对罪犯“思想状况、心理需求、人生经历”的深入调研，导致内容抽象、空洞，无法触及罪犯的内心痛点；

对传统文化的挖掘不足，未将阳明心学等具有“心灵唤醒”功能的思想资源转化为改造内容，难以满足罪犯的精神需求。

3. 改造方法“缺乏创新”。受传统工作模式影响，部分监狱的改造方法仍停留在“课堂讲授、集体活动”等传统形式，缺乏“体验性、互动式、个性化”的创新方法。如道德教育仍以“民警讲、罪犯听”为主，未采用“案例讨论、情景模拟”等互动形式；对诸如VR虚拟现实技术、短视频等新媒体技术的应用不足，难以吸引罪犯参与，改造效果不佳。

4. 专业人才“供给不足”。监狱系统缺乏“传统文化+罪犯改造”的复合型人才，现有民警培训多聚焦“监管技能+法律知识”，对传统文化的培训较少；外部专家资源如阳明心学研究学者、传统文化教育者难以有效引入，与高校、研究机构的合作机制不健全，导致深度改造工作缺乏专业支撑。

三、阳明心学应用于罪犯改造工作的可行性

（一）运用阳明心学应对罪犯改造问题的条件基础

1. 以不变应万变的社会属性。虽然刑事政策、社会形势在不停的变化中，但罪犯也身为子女，都或曾有父母，其在家庭中的社会属性是不变的。曾经犯了罪，但也希望能真心对他的父母、孩子和亲友。同样的他们在人生道路上也曾做过好事，真心对别人好过。监狱运用阳明心学改造罪犯，将生而为子女，为家庭一员应尽的义务转为改造的动力。

2. 同心同理的人性桥梁。尽管罪犯过去犯下严重罪行，但其成长的过程中多多少少接受传统文化的熏陶。人同此心，事同此理，监狱可通过阳明心学的浸润和熏陶，重新唤起他们对社会和家庭的认可，促使罪犯积极投身改造。

3. 弘扬传统文化的现实条件。监狱作为刑罚执行机关，坚持惩罚与改造相结合，以改造人为宗旨，在法理、软硬件等方面均具备将监管场所达成向罪犯弘扬和传播中华优秀传统文化的阵地。

（二）运用阳明心学于监狱改造罪犯的逻辑基础

1. 价值导向契合：从“人皆有良知”到“改造人为宗旨”。对监狱而言，王阳明提出“人皆有良知，皆可改过迁善”“虽凡夫俗子，皆可为圣贤”，“改过迁善”是其的价值归宿，认为无论身份、地位、过往经历如何，每个个体都具备“良知”，都有通过自我努力实现道德提升的可

能。这种“不抛弃、不放弃”的理念，与监狱

“以改造人为宗旨”的目标完全一致——认为罪犯“具有改造潜力”，通过教育矫治可重新成为对社会有用的人。

对罪犯而言，阳明心学的“平等价值观”可有效缓解其“自卑心理”“被抛弃感”：许多罪犯因犯罪行为受到社会歧视，产生“破罐子破摔”的消极认知。阳明心学“人非圣贤，孰能无过？过而能改，善莫大焉”的思想，帮助罪犯认识到“过去的错误不代表未来”，“人人都会犯错，只是错小错大，改过成为圣贤的不二途径”，只要主动唤醒良知、改正过错，就能实现个体的自我救赎，从而激发主动改造的内生动力。

2. 改造目标契合：“致良知”与“道德重建”。“致良知”，即通过唤醒个体内心的良知，实现道德自觉与行为向善；而罪犯改造的核心目标之一是“道德重建”，即帮助罪犯建立正确的道德认知，形成稳定的道德行为习惯，从“被动守法”转向“主动向善”。

两者在“目标方向”上高度契合，在认知层面“致良知”要求个体“知善知恶”，即明确道德是非标准；罪犯首先要“认识到自身行为的道德错误”，而不是停留在“法律错误”层面。

“心即理”可帮助罪犯理解犯罪行为不仅违反法律，更是“本心被私欲遮蔽”的结果，如盗窃犯的“贪婪”、暴力犯的“易怒”，都是“良知泯灭”的表现，从内心建立“犯罪可耻、改过向上”的认知。在实践层面“致良知”要求个体“为善去恶”，即主动践行善念、去除恶念，“将道德认知转化为行为”。很多罪犯讲讲都懂，但情绪一上来就不受控制，或者看中的是眼前的、短期利益，自控力差，目标长远性缺乏，过段时间就要鼓劲、要关爱否则就又摒不住了。“知行合一”引导罪犯，只有将“悔罪”的认知转化为“遵规守纪、积极改造”的行为，才算真正的“致良知”，从而推动罪犯从“口头上改进”转向“行动上做到”。

3. 改造过程契合：“改过迁善”与“改造旧我，重塑新人”。阳明心学的“改过迁善”思想是个体救赎的完整逻辑，包含“知过—悔悟—改过—向善”四环节，形成了完整的自我拯救流程；而罪犯改造通常分为“入监适应期—稳定改造期—过程反复期—出监准备期”四阶段，每阶段的核心任务与“改过迁善”的环节高度契合，具体对应如表1。过程上的全然契合，使得阳明心学可无缝融入罪犯改造各阶段，避免改造工作的“碎片化”。

表一：阳明心学的“改过迁善”思想个体救赎过程

各环节	对应罪犯改造阶段	核心任务	内在关联
-----	----------	------	------

知过：认识自身过错	入监适应期	认罪悔罪教育，帮助罪犯认识犯罪事实与危害。	“知过”是“认罪悔罪”的核心，通过“心即理”引导罪犯从内心认识到犯罪的“道德过错”，而非仅承认“法律过错”。
悔悟：产生悔改之心	稳定改造期	心理疏导，缓解罪犯抵触情绪，激发改造意愿。	“悔改”是改造的内生动力，通过“良知本在”帮助罪犯认识到“自己仍有良知，仍可改好”，产生主动改造的意愿。
改过：主动改正过错	改造反复期	行为矫正、劳动改造，培养罪犯良好行为习惯。	“改过”是改造的核心环节，通过“知行合一”引导罪犯将“悔悟”转化为“遵规守纪、积极改造”的行为，形成新的行为模式。
向善：走向善的人生	出监准备期	社会化培训、回归指导，帮助罪犯规划未来。	“向善”是改造的终极目标，通过“立志向善”帮助罪犯树立“出监后做守法公民、服务社会”的目标，为回归社会奠定基础。

4. 方法路径契合：“向内求”与“自我反思改造”。阳明心学强调“向内求”，认为个体的改变源于“内心的觉醒”，而非外在的强制；而罪犯改造的关键在于“激发罪犯的自我意识”，只有罪犯主动参与改造，才能实现改造效果的持续性。两者在“方法路径”上的契合体现在两个方面：一是强调自我反思。阳明心学主张“省察克治”，“时时勤拂拭，勿使惹尘埃”，要求个体经常反思自身的思想与行为，去除私欲、恢复良知。监狱让罪犯“每日一省”，梳理当天的思想变化、行为表现，分析“哪些行为符合良知，哪些行为违背良知”，主动纠正错误，培养自我约束力。二是注重实践体验。反对“空谈理论”，强调“知行合一”，主张在事中磨炼，践行良知。这与罪犯“改造实践”致：罪犯的改造不能仅停留在“思想认知”层面，须通过劳动、学习、人际交往、日常生活等实践，将道德认知转化为稳定的善念，形成行为习惯。

四、阳明心学融入改造罪犯的实践路径

基于阳明心学与罪犯改造的内在契合，从“课程—机制—环境”三位一体的实践路径，将其思想转化为具体的改造方案，形成“认知—认同一践行—巩固”的闭环体系。

（一）构建“致良知”改造课程体系：解决“思想表浅化”问题

课程体系是阳明心学融入改造的核心载体，需结合罪犯改造的四个阶段，设计“分层、分类、分阶段”的课程内容，从“认知唤醒”到“实践应用”，逐步引导罪犯“致良知”。

1. 入监适应期：“知过”课程，唤醒良知认知。核心目标：帮助罪犯认识犯罪的内心根源，产生悔罪意识。课程内容：一是阳明心学基础课。以“心即理”“人人皆有良知”为核心，通过《传习录》如“是非之心，不虑而知，不学而能，所谓良知也”的解读，结合罪犯分类如盗窃犯的“贪婪遮蔽良知”、暴力犯的“愤怒遮蔽良知”，帮助罪犯理解“犯罪的本质是良知被私欲遮蔽”，认识到自身的“道德过错”，而非仅承认“法律过错”。二是“我的犯罪与良知”反思课。引导罪犯结合自身犯罪经历，撰写“犯罪心

路历程”，分析“犯罪前的私欲如何影响自己的判断”“犯罪行为对受害者、家人的伤害”，并组织小组讨论，让罪犯在交流中深化对“过错”的认识；民警结合阳明心学“知过是改过之始”，鼓励罪犯“正视过错，才能改正过错”。三是良知唤醒体验课。通过“情景模拟”如模拟受害者家属的痛苦反应、“视频教育”如播放犯罪受害者的采访视频，让罪犯“身临其境”感受犯罪的危害，触动内心的“羞恶之心”（良知的表现），产生“对不起他人、需要弥补”的悔悟之情。实施方法：采用“小班授课”，一般每组20人以内，以“案例教学、互动讨论”为主，避免“单向灌输”；课后布置“反思作业”如写“良知日记”，记录当天思想变化，民警及时批改引导。

2. 稳定改造期：“改过”课程，践行知行合一。核心目标：引导罪犯将悔罪认知转化为良好行为习惯，实现“知行合一”。课程内容：“知行合一”实践课。以阳明心学“知是行之始，行是知之成”为核心，结合罪犯的日常改造如劳动、学习、内务卫生、人际交往，设计“善举实践”任务，如“每周一善”，可帮助同室罪犯整理内务、主动打扫卫生、分享学习心得，记录“善举周记”，反思“善举带来的内心感受”，理解“知行合一”内涵——“行善”才能真正“致良知”。

3. 改造反复期：“觉察自我”课程，回归良知正见。核心目标：当受到突发事件或外界干扰时，帮助罪犯觉察情绪、克服私欲，回归良知。课程内容：“省察克治”自我管理课。教授“省察克治”的方法即“时时反思、去除恶念”，引导罪犯每天睡前进行“自我反省”：今天是否有“恶念”如自私、愤怒、懒惰？是否有违反纪律的行为？如何在明天改正？民警每周组织“反省分享会”，对主动反省、积极改正的罪犯给予表扬，强化其自我管理意识。分类矫治专题课，针对不同类型罪犯的特点，设计个性化课程：对冲动型违规罪犯：开设“良知与情绪管理”课，结合阳明心学“怒是私欲”，教授“觉察愤怒、平复情绪”的方法如深呼吸、离开刺激环境、默念

良知格言，避免因情绪失控再次犯罪；对预谋型违规罪犯：开设“良知与欲望管理”课，结合阳明心学“贪是私欲”，引导罪犯反思“贪婪对自身、家庭的危害”，培养“知足常乐”的心态；针对无动力型躺平罪犯，大错没有，小错不断的，开设“良知与立志”课，结合阳明心学“立志而圣则圣矣”，帮助其树立“出监后做守法公民、实现人生价值”的目标，激发改造动力。实施方法：采用“理论+实践”模式，将课程内容与罪犯的日常改造任务结合，如“善举实践”纳入罪犯的计分考核和公民信用评分体系，对完成较好的罪犯给予加分；定期评选“知行合一标兵”，树立学习榜样。

4. 出监准备期：“向善”课程，规划人生方向。核心目标：帮助罪犯建立“出监后向善”的人生目标，为回归社会奠定基础。课程内容：

“改过迁善”人生规划课。以阳明心学“不贵于无过，而贵于能改过”为核心，引导罪犯结合年龄、技能、家庭等自身情况，制定“出监后的人生计划”，包括“就业方向”“家庭关系修复”“避免再犯的方法”如遇到诱惑时“反省良知”，帮助罪犯树立“通过持续改过，实现人生向善”的信心。“良知与社会规则”适应课：结合“良知即天理”，讲解“社会规则与良知的关系”如遵守交通规则、诚信经营，本质上就是

“践行良知”，通过案例分析如出监人员因“不守诚信”再次犯罪，引导罪犯认识到“遵守社会规则就是‘致良知’”，帮助其提前适应社会规则。“良知传承”分享课：组织改造表现好的罪犯分享“心学改造心得”，如“如何通过省察克治控制自己的脾气”“如何用良知判断是非”，并录制“改造心得视频”，让罪犯出监后可随时观看，巩固改造效果；同时，为罪犯发放收录阳明心学格言、自我反省方法、出监后求助方式的“良知手册”，帮其在社会中持续“致良知”。实施方法：采用“个体辅导+团体分享”模式，邀请社会志愿者及成功回归社会的刑释人员参与课程，分享“出监后践行良知的经验”，增强罪犯对未来的信心；联合家属开展“家庭良知对话”，帮助其修复家庭关系，获得家庭支持。

（二）创新“知行合一”矫治机制：解决“行为碎片化”问题

矫治机制是确保阳明心学改造效果落地的关键，需围绕“知行合一”，建立“目标—实践—考核—反馈”的闭环机制，推动罪犯形成稳定的行为习惯。

1. 建立“良知积分”^①考核机制：量化改造行为。考核内容：将罪犯的“良知践行”行为量化为“良知积分”，纳入现有的罪犯计分考核体系，具体指标包括思想层面：“良知周记”质量、反思分享的深度、对他人的帮助建议；行为层面：“每周一善”完成情况、遵规守纪表现、公益劳动参与度；心理层面：情绪控制能力、与他人的和谐相处情况如是否主动化解矛盾。积分应用：“良知积分”与罪犯减刑假释、待遇等级如会见次数、购物额度挂钩，对积分高的罪犯优先考虑，激发罪犯“践行良知”的积极性；每月公示“良知积分排行榜”，营造“比学赶超”的改造氛围。

2. 构建“个性化改过”矫治方案：精准解决行为问题。方案制定：入监时，结合阳明心学设计的道德认知问卷进行心理测评、犯因分析，为每位罪犯制定“个性化改过方案”，明确“需要改正的核心问题”如冲动型罪犯的“情绪控制”、躺平型罪犯的“动力增效”、预谋型罪犯的“私欲克治”）、“具体目标”如“每月愤怒情绪发作不超过1次”“践行方法”如“情绪激动时默念‘良知即天理’，离开刺激环境、进行深呼吸”。动态调整：每季度对罪犯的“改过情况”结合民警评价、同室罪犯反馈、行为记录进行评估，根据评估结果调整方案，如罪犯情绪控制能力提升后，将目标调整为“主动帮助他人化解矛盾”，确保方案的针对性与实效性。

（三）打造“心学浸润”改造环境：解决“心灵需求缺失”问题

环境对个体的思想与行为具有潜移默化的影响，需通过打造“心学浸润”的改造环境，让罪犯在日常工作、生活中感受阳明心学的智慧，实现“润物细无声”的改造效果。

1. 建设“阳明心学文化阵地”，在分监区走廊、活动室等公共区域设置“良知墙”，展示阳明心学核心格言、罪犯“良知反思”优秀文章、“知行合一标兵”的事迹与照片，营造“崇尚良知、积极改过”的文化氛围。设立“阳明心学图书角”，增强罪犯的信心。建设“良知实践园”等，显化罪犯致良知的意义，提升罪犯对良知的觉察和践行。

2. 开展“心学文化活动”。举办主题为“我的良知觉醒之路”的“阳明心学演讲比赛”“良知书画展”（创作阳明心学格言书法、“改过迁善”主题绘画）、“良知情景剧演出”（演绎罪犯“良知唤醒”的故事），组织“良知家书”活动，让罪犯在参与中深化对阳明心学的认同。

^① 由于浙江省已建立公民信用体系，实践中“良知积分”用信用分来代替更为方便管用。打通监内外一体的罪犯—公民信用指标体系，相当于给监狱增加了有效的惩戒手段，有利于促进罪犯践行良知，减少违规违纪行为。

3. 深化“内观”活动。每晚组织罪犯进行15分钟的“心学内观”，播放舒缓的音乐，引导罪犯默念阳明心学格言，反思当天的思想与行为（是否能每天坚持‘省察克治’，脾气有否变好），平复情绪、净化心灵。

4. 营造“尊重良知”的人际氛围。民警应当尊重罪犯的人格尊严，如与罪犯沟通时“耐心倾听、平等交流”，避免简单粗暴的管理方式，民警的“以身作则”能让罪犯感受到“良知的力量”。引导罪犯“互助互改”，帮助同舍罪犯解决改造中的困难，如辅导阳明心学、分享情绪管理方法，在互助中践行“良知”。定期组织“互助分享会”，对表现突出的小组给予表彰，营造“互帮互改、共同进步”的人际氛围。

五、阳明心学应用于改造罪犯的体系完善

（一）提升监狱民警的心学素养和改造能力

监狱民警是阳明心学融入改造的执行者。通过“阳明心学+改造能力”培训来打造“懂心学、会改造”的专业化队伍。一是阳明心学基础培训：邀请阳明心学研究学者、高校教授，系统讲解《传习录》核心思想、阳明心学的历史与当代价值，解决民警“不懂心学”的问题。二是改造应用培训：邀请监狱系统内的“心学改造专家”分享“阳明心学融入改造的实践经验”，如“如何引导罪犯写良知日记”“如何用知行合一设计行为矫正方案”，帮助民警掌握“会用心学”的方法。三是案例研讨培训：选取心学改造成功案例如暴力犯通过心学改造实现情绪控制、失败案例如罪犯对心学改造抵触，组织民警进行研讨，对比分析“成功经验”“失败原因”，提升民警的问题解决能力。培训采用“线上+线下”结合模式，线上通过“监狱教育平台”开设心学课程，

方便民警随时随地学习；线下开展“集中培训+实操演练”，让民警模拟“引导罪犯反思”的场景，提升实操能力。

（二）健全阳明心学融入改造罪犯的运行机制

在体系运行的探索过程中会存在认识跟不上、架构不健全、措施不到位等问题，要在实践中不断“固底板、补短板、强弱项”，全面及时掌控改造情况，完善体系内在的运行机制，提质增效更好地发挥文化改造作用。

（三）打造监地协同支持的内外环境

一是内外结合培育复合型人才。内部对阳明心学感兴趣的年轻民警进行“阳明心学+监狱学”专项进修。外部招聘哲学专业的人才充实到教育改造部门，弥补监狱专业人才的不足。二是强化专业力量支持。与开设阳明心学的研究机构签订合作协议，邀请专家参与“心学改造课程设计、科研项目研究”。三是深化监地协作。借助高校专家、传统文化志愿者等资源，建立“阳明心学与罪犯改造智库”，共享监地信息，积极引进各类资源助力心学改造罪犯工作。

参考文献

1. 陈华森、刘亚鹏. 王阳明礼法合治思想探寻[J]. 云南大学学报(社会科学版). 2018(01).
2. 陈促庚. 阳明山文化精髓: 和合三教为一体. 湖南科技大学学报. 2024(08)
3. 费孝通. 乡土中国 [M]. 北京大学出版社, 2012
4. 钱文忠. 从优秀传统文化中寻找精气神 [N]. 人民日报, 2014. 7. 3
5. 王守仁. 王阳明全集: 卷三十五 [M]. 上海: 上海古籍出版社, 2011: 796-1443

（责任编辑：史金芳）



（图片AI生成 编辑部创作）

成为一个真正的男子汉——学徒工成长记

作者：沈予哲 指导老师：屠琰

(湖州交通技师学院 湖州 313000 9330583@qq.com)

初中奋斗三年，却不想一朝失利，我带着不甘的心情，选择了湖州交通学校的汽修专业。初来学校时，我消沉过、彷徨过、迷茫过，在职高能学些什么？将来做个汽修工人会不会被人看不起？前途茫茫，人生似乎一夜间失去了色彩，失去了方向……军训时，在烈日炎炎之下，我突然意识到，我不能再浑浑噩噩地生活下去了，应该像已经毕业的几位学长一样，做一个成功人士。

我决定好好学习。在学习的过程中，无论老师讲的专业课知识多么枯燥，我都坚持上课保持清醒，并且认真做笔记；在实训室里，老师讲了操作要领，我马上动手实践；课余时间，我还积极参与社团活动……终于，在这一个学期的努力下，我获得了“校级三好学生”的称号。这令我兴奋不已。暑假期间，我本打算去餐饮店打个暑期工，锻炼一下自己，也赚点零花钱，但是班主任建议我去汽修厂实践，多看看，多学学。正好我们村里有个人也是学汽修的，现在做二手车买卖。于是，我找他帮忙，他带我去了他师傅的汽修厂。

刚开始，我觉得糟糕透了，那里的人我都不认识，一天也说不了几句话，再加上连续几天的阴雨天，特别闷热，蚊子也多，让人非常难受，我有种放弃的冲动。可我又仔细想了一想，别人可以在这里工作，我为什么不行？难道自己真的不如别人吗？如果现在就一点苦都受不了的话，以后怎么办？梦想做个成功人士，就真的只是做梦了。于是，我咬咬牙坚持了下来。几天后，我也慢慢适应了，和周围的同事也渐渐有了话题。其中，有两位同事是交通学校的学长，他们很照顾我，帮我尽快地适应环境。

其实，当初还没进汽修厂的时候，我认为在汽修厂进行暑期实践并没多大的用处，修汽车不就是简单地把坏的拆下来，再把好的装上去吗？这些内容以后上课肯定会教，现在去不是浪费时间吗？而且没有工资，还不如去餐饮店打暑期工来得实在。但是，之后的一件小事彻底地改变了我的看法。

那是我进汽修厂的第四天，那天早上，有一辆车的刹车出了点问题，需要换刹车片，换刹车片先要把轮胎拆下来。我想，拆个轮胎谁不会呀，把螺丝旋下来，轮胎不就可以拿下来了嘛。于是我自告奋勇：“这辆车这半边的轮胎让我一个人来拆吧，我动手实践实践。”他们说可以。我上去就把一只汽车轮胎上的五颗螺丝用专用工具旋了下来，在一旁看我做的师兄急了：“唉唉唉，现在怎么能把螺丝旋下来呢，要把车子顶起来才能旋。”我尴尬地

朝他笑笑，原来拆个轮胎都有这么多讲究，于是我重新把车胎螺丝旋上，然后把汽车用千斤顶顶起来，再把螺丝旋下，准备把轮胎拿下来。我以为这很轻松，螺丝都没了，轮胎自然可以拿下来了。可不管我怎么用力，这个轮胎就是拿不下来，于是我很不好意思地问道：“师兄啊，这个轮胎卸了螺丝，怎么还这么紧？我怎么拿下来啊？”他走过来，一脚踹在轮胎上，轮胎居然松了，他轻松地把轮胎拿了下来，对我说：“长时间不卸的轮胎会有些紧，用力踹一下就可以了，这种经验要靠自己摸索积累，来，把这个轮胎弄到前面去。”我走过去打算把轮胎搬走，师兄说：“轮胎可以滚过去嘛，搬过去多累哦，你要多动动脑筋，想想怎么才能又省力气又把活干好。”说完，他就去拆刹车片了。我愣了一会，没想到自己第一次动手，就尽是出丑，但是想到自己有所收获又觉得很开心。看师兄在拆刹车片，我就跑去看他怎么做的，能多学一点是一点。

有了这段经历之后，我变得好学，也注意观察了。我发现他们能坚持在40多度、没有空调，甚至连电风扇都没有的环境里工作，只为了修好一辆车，并且不管有多脏都不在意。在客户的车子遇到特殊情况时，他们会在第一时间赶到现场，如汽车蓄电池没用了，他们会带着新的蓄电池和工具来到客户身边；汽车不能开了，他们会开着拖车把汽车带回修理厂修理，修好了会第一时间通知客户……以前，我认为做个汽修工人会让人看不起，没出息，现在我才明白，他们的付出值得我们尊重。

暑假里，汽修厂的考验就像成功路上的一块石头，它面对不同的人会起到不同的作用，对有些人来说这是一块绊脚石，对有些人来说这又是一块垫脚石，而对我来说它是第二种。我从刚开始什么都不会到后来会换轮胎了，再到会做一些简单的保养了……从一个看客变成递工具的助手，再成为一个能帮点小忙的实习生，收获是丰富的，我觉得再苦再累也值得。

马云曾说过：“一个人想要成功，必须具备两种精神。第一，有梦想。一个人最富有的时候是有梦想，有梦想是最开心的。第二，要坚持自己的梦想。有梦想的人非常多，但能够坚持的人却非常少。但我相信，在追逐梦想的道路上，哪怕布满荆棘，只要能坚持，只要肯坚持，就一定会斩除荆棘，实现梦想。”我会带着我的梦想一路走下去。

（本文为“芽芽杯”心理主题征文比赛三等奖）
（责任编辑：史金芳）

一场圆满

洪鸿雁

(湖州师范学院 湖州 313000 911309381@qq.com)

我和她的相识，源自偶然匹配的舍友关系。我叫她“悦”。在大一这段对新环境，充满着新奇与迷茫的时期，我们互相陪伴着度过。她问：“你晚上想吃什么？”于是我们成了吃饭搭子；我问：“上课可不可以帮我占个座？”于是我们又成了上课搭子。我们偏爱食堂二楼进门右侧的那家拌粉，习惯坐在教室靠窗的第三排座位。

关系的淡化，与它的开始一样悄无声息。一年后，我们转去了不同的专业，不同的课程安排减少了共同的闲暇时间，意味着我们的生活轨迹也完全发生了变化。这个前提的消失，让我们失去了“一起”的理由，又或是为“不再一起”提供了完美的借口。以往被迫依存于宿舍关系的我们仿佛都找到了释放口，于是默契地为彼此松了绑。

或许，我们没有真正走进对方心中，不过是因为初来乍到的局促，不过是因为形单影只的忐忑。我从不越界打探她假期的安排，就像她不会过问我家庭细节。今年因为实习的原因，悦搬离了宿舍。那张空出的床位总是让我感慨。感慨而不是惋惜，惋惜实在是对这段关系的不尊重，它曾在萌新时期的大校园里轻盈地满足了我对陪伴的需要，才功成身退。

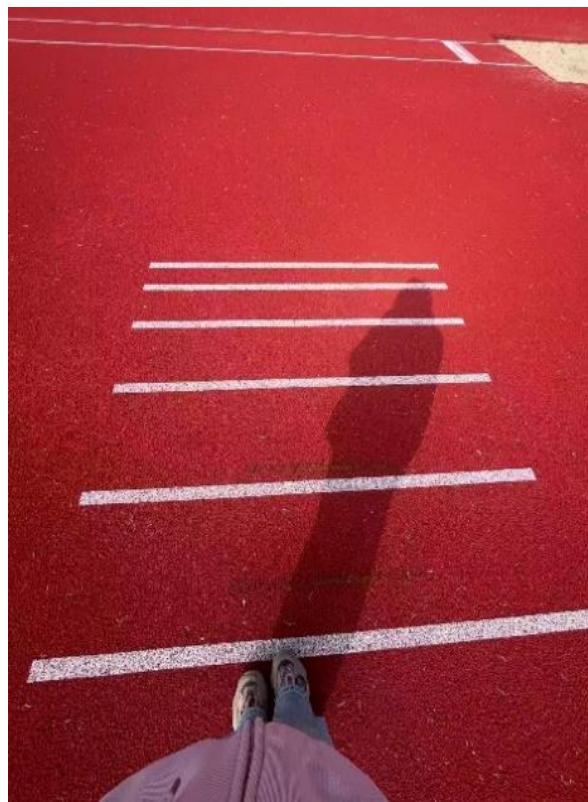
作为一名中学时期被高需求人际关系深度捆绑的亲历者，我感谢这种弱关系。我不必扭曲自

我的形状，嵌入满足他人需求的凹槽；我不必在情绪起伏的浪头，搁浅自己的喜怒；我不必消耗本就有限的热情，兑换廉价的认可。当不再将黏腻的、不分你我的关系视为真正的友谊时，我的内心才为找寻主体性腾出了空间。我开始记录独属自己的生活，用日记和生活管理手账整理飘忽的思绪；我开始探索全新的爱好，学着在跑步时感受涌向四肢的力量和与地面接触的坚实；我开始保留与他人不同的观点，试探着划出自我的边界。

个体生命的主角只有始终在场的自我。人生轨迹的短暂交汇或许留下一片潮湿或暖意，然后仍旧各自前行。

(本文为“芽芽杯”心理主题征文比赛三等奖)

(责任编辑：凌建华)



一切都是刚刚好

袁思涵

（湖州师范学院 湖州313000 2095887900@qq.com）

人不能同时拥有青春和对青春的感受，两者之间因为时间差异而形成的巨大张力，将我们网罗起来和收拢起来。仿佛要人一辈子都无法走出那场名为青春的雨季，潮湿、黏腻、偶有阳光或者暴雨。那时候，我们就好像依附在瓦砾上的苔藓或者蕨类植物，饱受内外的晴雨也依旧有着蓬勃的生命力。

在早晨集会的人潮中，在通往食堂和小卖部的路上，在课间十分钟的走廊，或者在任何能够遇见你的地方。这些地方因为能够遇见你，被赋予了第二层意涵。我好像一台会自动聚焦的照相机，一眼就能在人群里看见你，然后，把你收集在徘徊余光里，错把这样的点点滴滴，当作缘分的匝匝密密。

那时候我的洁白的纸上，除了数学草稿就是你的名字，会写很多很多遍。听说你会在晚自习第一节课和第二节课的课间，和隔壁班的女同学见面。我会若无其事地跟别人八卦你们的关系，任谁也看不出来我原来喜欢过你。可是，真的在操场上看到你们的时候，手指尖麻麻的凉凉的。幸好有夜色，来遮掩我的灼灼目光，就这样站在路灯和夜光照不到的地方。两人很般配，你喜欢的人，绝对是一位很好很好的人。不过从此视线失了焦，就连余光也不再寻找。我打算把这份难以言说的感情，放在抽屉珍藏好，剩下的交给时间。

首考结束，就跟刚刚回归自然的野兽一般，想要肆无忌惮地自我放逐。走出考场回了趟家，就风风火火要跟约好的小伙伴一起去吃饭。然后，在朋友圈寻找有缘人，去看霉霉巡演的大电影。弹窗跳出一条信息，是一个外校同学，她看了场次和座位。我们聊了两句，就买好了票，效率很高。我到的也不算早，取好了票，就在旁边等着她。看着表上的时间越来越接近开场，在影院的门口踱步观望。我看到几个已经换下校服的本校同学，她们陆续进场了。在开场前的五分钟，我的同伴拿着瑞幸出现了。我们进去的时候灯还没熄，但是，只有那天，我没有往后看，我甚至都没有抬头，只顾低头数着排数。一、二、三、三、四、五、六、七，第七排第五、第六号座位。刚好走到坐下的时候，灯光熄灭，万籁俱寂。电影龙标和音效出现的时候，我手机屏幕也适时亮了起来，你的名字跟着那条简短的信息

“在你后面”。以至于前几首歌，听得有些慌了神，不过后来就调整好了。

这是缘分吗？这是巧合吗？其实，因为刚好有泰勒的电影，你也刚好喜欢泰勒；因为今天电影只有两场，而另一场排片在午夜；因为哪怕有很多电影院，但是，那家电影院离学校最近。所有，转折都是包含着必然的偶然罢了，我之前把这些点点滴滴，错当成缘分的匝匝密密。其实没有什么特别的，也没有什么缘分和巧合，是排片太少，是地方太小。

当我写下这个故事的时候，我已经能够更加理性去看待这段经历。反刍的时候，故事中的“你”，已经相当模糊了，但是，我当时的感受却还可以描摹个大概，对于见到你的期待，暗恋你的悸动和得知你恋爱时的心痛，很丰富的情感体验。这或许就是青春的珍贵，带来极其丰富的情感体验。这份情感或许是很多人会经历的，其实对象是谁并不重要，重要的是当你经历时，可以伸出每一根触角去感知，这份充沛情绪给你的礼物，一切都是刚刚好。

（本文为“芽芽杯”心理主题征文比赛优秀奖）

（责任编辑：凌建华）



（图片AI生成 编辑部创作）

从“拧螺丝”到“编代码”一个汽车少年的技师之旅

黄鑫鑫

(湖州交通技师学院 湖州 313000 wzry123456lll@163.com)

食堂里各种嘈杂的声音，我沉默不语，旁边几乎都是我不认识的同龄人，我装作若无其事的样子，继续吃着我的一菜一饭，这是我进校时第一次到食堂里吃饭的场景。其实早在几年前刚上初中的时候精神上已经妥协了，潜意识里就觉得自己不是读书的料，只是真的到了这一天，心里又是百般的悔恨，幻想能有重来一次的机会。

实训课对我来说熟悉又陌生，“熟悉”是因为之前就早有耳闻，“陌生”是几乎没有真正接触过。走进实训室看到工具箱里，摆放的密密麻麻的套筒扳手、梅花扳手，各种尺寸的套筒头，看得我们眼花缭乱。作为班长，实训课上我越想“立威”，越像个“刺头”。有次实训课上，我主动提出选择工具，不料把扳手递错型号，被同学起哄

“班长连套筒都认不全”，转头又听见后排有人嘀咕“呆成这样，当什么班长”。那天收工后，我躲在实训楼的工具间里，看着满箱拧不明白的扳手，连指尖都发颤，连“班长”的身份都成了大家的笑柄。在家里，父母一想到我到职校来读书就摇头不语，我知道是我让他们伤心了，自卑而又敏感的心理使得我每夜都辗转反侧，一直以来各种否定的声音，也让我萌生了退学的想法，是否早日走上社会也能给家庭减轻负担。

班主任发现了我总是心事重重的，不过她并没有对我的想法感到失望，而是语重心长的对我说：“机会都是要自己争取来的，何必内耗，既来之，则安之。省里有汽车芯片大赛你想参加吗？”

“我？”可是，我什么都不懂哎，真的能行吗？回家后，我把这件事告诉我妈妈，她非常肯定的告诉我，不会就努力学、用功学，勇敢的抓住机会不要忧虑未来。

第二天我就报名了比赛，自此我的“岗位”从车间转换到了专属的“智能设备实训室”，里面陈列巡检机器人，模拟岸吊、塔吊等各式各样的设备，而独属于我们的则是一辆由电脑程序控制的智能小车，正好与我们专业对口了。新的领域，新的开始，“pds, python, c语言”，各种新鲜的东西映入我们的眼帘，工具也从扳手“进化”成了键盘。起初，各种难懂的词汇使得我们在SLAM定位导航过程中就“寸步难行”，不过看着指导老师埋头苦练的背影，我们也没有理由“原地踏步”。

早出晚归的日子，我们从最基础的C语言语法入手，一行行代码反复调试；逐步理解Python在智能控制中的应用逻辑；深入掌握PDS软件的操作流程与模块配置。我们反复拆解智能小车的结构，研

究超声波传感器、红外模块与电机驱动的协同机制。每一个传感器针脚的连接、每一段控制逻辑的编写、每一次路径规划的模拟，都在日复一日的实践中被我们一点点攻克。

整整5个月，终于也迎来了我人生中的第一个赛场。我怀着激动而又忐忑的心赶往了比赛工位，金属台面上的智能小车静静待命。我深吸口气，先把超声波模块的针脚精准接好，搭档则调试着SLAM定位导航的参数。任务书里的线索像暗码，我盯着PDS软件的界面，指尖在键盘上飞快敲出控制逻辑，程序编译完成后立刻发给搭档。他对着屏幕快速换算二进制与十六进制数值，调整着小车的路径阈值。当“发送成功”的提示亮起，小车嗡地启动，稳稳避开模拟路障，沿着规划路线完成了城市道路的自动驾驶，工位旁的裁判轻轻点头，我和搭档相视而笑，掌心的汗都成了底气。

赛程结束，成绩公示屏亮起的那一刻，“全省第三名”几个字撞进眼里，我攥着搭档的胳膊，指尖都在发颤。风吹过走廊，那些曾经的窘迫和否定都散了，我看了看手中的获奖证书，忽然明白：比起名次，这份迟来的认可，才是最沉的勋章。

这天我依然如从前一样在工位里敲着键盘，同样是周边零零散散的声音，让我又回想起几年前那个渴望又遥不可及的幻想。日子总是很平静，在食堂吃饭还是那一菜一饭，比赛搭档在对面狂旋饭，还是嘈杂的声音，但是我觉得透过窗户的阳光更加明亮了，似乎听到了“这就是那个省赛第三名的同学，未来可期啊”。是啊！不需要给我一次回到过去的机会，走好脚下的每一步路，把握好未来的每一时刻，何尝不是给自己一次重新来过的机会。

（本文为“芽芽杯”心理主题征文比赛三等奖）

（责任编辑：屠琰）



以勇气为笔 绘青春长卷——从机械“小白”到“追光者”

葛晨曦 指导老师：张庆才

(湖州交通技师学院 湖州 313000 550625600@qq.com)

九月的湖州，秋阳正好，却照不进我心里那片因《发动机原理》而起的迷雾。

当“四冲程”“配气机构”这些生冷的术语如密集的鼓点，猝不及防地砸在摊开的书页上，我只觉得整个世界都在旋转，那些黑白的发动机示意图，瞬间化作一张巨大的、无法挣脱的网，将我困在机械知识的迷宫里，动弹不得。

起初，我总觉得自己是个误入机械世界的“外人”。看着同桌对着活塞示意图蹙眉，我悄悄松了口气，却又立刻被另一种不安攫住。

——“要是别人都在悄悄进步，只有我还在原地打转怎么办？”

这种“自己不属于这里”的念头，像根细刺，扎得我上课不敢举手，只把那些拗口的名词密密麻麻地抄在笔记本边缘；

放学后，等教室里的喧闹散尽，我才敢溜到讲台前，借着课件的余光，笨拙地捕捉知识的影子。

直到那天，我对这黑板上的发动机工作循环图发呆。

“这部分内容，就算是学了三年的老生，也得画好几个重点呢。”老师的声音不知何时想起他用红笔在图上标注的痕迹。

“哦哦！我咋没想到呢！”

像一道温柔的光，瞬间照亮了我心里的阴霾……

原来，成长从不是一路坦途，而是带着点忐忑，却依然敢往前迈步的笃定。当我第一次独立看懂那幅简易的传动示意图时，心里的雀跃，比记住十个零件名称要真切得多。那一刻我明白，所谓困难，不过是尚未被理解的知识，只要肯花时间，总有拨云见日的一天。

第三周的抄写作业，成了一场和耐心的拉锯战。“凸轮轴”“气门导管”这些词在笔下反复出现，枯燥感像藤蔓一样，紧紧缠住了我的心。我趴在网上，几乎要把本子扔到窗外，却想起心理课上老师说的“把大任务拆成小目标”。于是，我对自己说：“先写完这一页，就去校门口买份最爱的卤味。”就这么一页一页地磨，当我终于把最后一个字写工整时，看着那厚厚的一沓纸，烦躁早已烟消云散，取而代之的是一种难以言喻的成就感。原来，那些看似枯燥的坚持，都是在为心理的韧性添砖加瓦，每一次小小的坚持，都在塑造一个更强大的自己。

我们班就像个小小的“万花筒”。有人痴迷于汽车构造的每一个细节，有人对新能源政策侃侃而谈，而我，更热衷于琢磨如何把这些专业知识讲给普通人听。

起初，我总觉得和他们“画风不符”，直到有一次，我整理的一份汽车知识科普脚本，让一位汽修“大佬”眼前一亮：“还能这么玩？”从那以后，我们常常凑在一起，他们给我讲发动机的“前世今生”，我给他们出科普短视频的点子。就像湖州的水乡，不同的支流最终汇入同一片湖泊，我们这些看似不同的“碎片”，也在彼此的碰撞中，拼成了一幅独特的青春图景。

这让我懂得，每个人都有自己的闪光点，差异不是隔阂，而是互相成就的契机。

一个月的时光，说长不长，说短不短。它像一把钥匙，打开了我对机械世界的好奇心；它像一块磨刀石，磨出了我拆解困难的勇气；它更像一座桥，让我和一群可爱的同伴走到了一起。如今，那曾困住我的知识迷宫，已变成我探索未知的地图；那曾令人却步的生冷术语，已化作我与钢铁对话的语言。我不再是那个对着课本发呆的“外人”，而是找到了属于自己的节奏和底气。

在未来的日子里，我会带着这份在湖州技师学院收获的热忱与坚韧，勇敢地去探索，去尝试。我相信，只要心中有光，脚下有路，定能将每一次挑战都化为成长的勋章，将每一次迷茫都变为清晰的航向。

青春的画卷正在徐徐展开，我定能用勇气为笔，以热爱为墨，在这片钢铁与知识交织的天地间，勾勒出属于自己的、最绚烂动人的人生风景！

(本文为“芽芽杯”心理主题征文比赛三等奖)

(责任编辑：屠琰)



(图片AI生成 编辑部创作)

青春里的心理课 成长中的同行者

徐塍颖

(湖州师范学院 湖州 313000 2710992938@qq.com)

五月的微风，穿过浙江信息工程学校的香樟林，携着草木的清新，悄然钻进心理辅导室的窗棂。我握着那份《团体辅导方案》，指尖微微发烫——不仅是因为初夏的暖意，更是因为即将面对的，是一群正在经历成长的少年。他们陆续走进教室的身影，像一帧帧流动的画面，忽然，明白这场为期两周的教育见习，早已在我青春的书页上，写下了最鲜活的“注脚”。

一、从旁观到触动

起初，我总以“观察者”的姿态，安静地坐在教室后排。当听到老师讲授《青春期情感——爱与责任》这堂心理课时，我的心却一次次被牵动。她巧妙地用《女人是老虎》MV引入话题，将轻松幽默与深层思考自然衔接；接着，她以斯滕伯格的爱情三角理论为框架，理性剖析了“激情、亲密与承诺”的关系；最后，又用“青枇杷与黄枇杷”的隐喻诠释：成熟的情感需要时间的沉淀。

那一刻，我忽然懂得心理学从来不只是书本上的术语堆砌，而是照进青春迷茫的光。那些在小组讨论中红着脸摇头的瞬间，那些听到“责任”二字时若有所思的眼神，都让我想起了自己的年少时光——原来，每一代人的青春，都有相似的困惑与追寻。

二、参与中的共鸣

然而，真正的成长，往往始于从“旁观”走向“参与”。当我着手准备“校园欺凌”主题的团体辅导活动时，指导老师的话始终萦绕在耳边：

“游戏不是为了热闹，而是要为主题服务。”于是，我将影视片段中的冲突改编成角色卡，设计

“困境盲盒”，让学生随机抽取并即兴演绎。当那个扮演被欺凌者的男生说出“没人帮我时，感觉全世界都放弃了我”时，整个教室陷入了短暂的寂静，空气似乎骤然冻结。课本中的“社会学习理论”不再抽象——原来，角色扮演所激发的共情，远比千言万语的说教更有力量。

（一）正念冥想中的情绪回响

随后的正念冥想环节，我轻声念出引导语，声音尽量平稳而柔和。看着学生们一点点放松紧绷的肩膀，闭上眼睛，呼吸渐渐平缓，我仿佛也随着他们沉静下来。其中一位平时总是低头沉默的女生，在活动后的“情绪回收站”便利贴上写

道：“想丢掉害怕。”当她将纸条投入瓶中，抬头冲我露出一抹微笑，我的心瞬间被深深触动了。那并非灿烂的笑容，而是无比真诚的。的确，心理辅导的核心价值，并不在于立刻解决问题，而在于营造一个安全的氛围，让每一个心灵都能得到倾听与接纳，学会与情绪和谐共处。

（二）共生之树的联结力量

而在集体创作“共生之树”的过程中，各色便利贴在白板上绽放成枝叶，逐渐生长、延展。每一张纸上都写着他们的积极情绪或感谢，这些看似琐碎的文字，却在无声中连接起一颗颗孤独的心。我静静地站在一旁，凝视着眼前的一幕，仿佛目睹一棵真实的生命之树正在茁壮成长——根系植于理解，枝叶舒展向希望。

三、日常里的守候

班主任工作的日常——琐碎里的温暖，同样让我感受到教育的温度。每天清晨，我跟随师傅点名、收手机；中午提醒值日生打扫卫生；傍晚看着学生们抱着作业本匆匆走过走廊。这些看似重复的细节，却编织成了校园生活最坚实的底色。

最难忘的，是学校别具匠心的园艺心理花园。以五脏六腑为灵感设计的园子里，多肉在阳光下舒展着厚实的叶片，风铃随风轻响。我和学生们一起松土、浇水，感受泥土的湿润与生命的脉动。当我们围坐在花园的分享区，听他们讲述种植过程中的烦恼与喜悦时，那些细碎的话语，如溪流般缓缓流淌。没有宏大的叙事，却满载着青春最本真的模样。此刻，我真切地体会到“以生命影响生命”的深意——原来教育最美的形态，不是灌输，而是陪伴；不是拯救，而是同行。

这场见习让我明白：青春从不是一场孤身跋涉的旅程。课堂上的顿悟、辅导中的共鸣、日常里的守候，都是成长给予的馈赠。而我何其有幸，能以心理学习者的身份，参与这段青春的故事，见证脆弱如何转化为勇气，沉默如何酝酿出表达。

风再次拂过香樟林，沙沙作响，带着新的生机与希望。我知道，这场关于青春与成长的心理课，才刚刚开始……

（本文为“芽芽杯”心理主题征文比赛一等奖）

（责任编辑：凌建华）

绘画心理治疗对个案X的心理健康状况的干预研究

周彩萍

(湖南财政经济学院 长沙 410205 2975462007@qq.com)

【摘要】目的：探讨绘画心理治疗对贫困大学生心理健康状况的影响。**方法：**采用单个被试实验设计，用绘画心理治疗对一名贫困大学生的心理健康状况进行干预，并综合观察法、访谈法和问卷法等多种方法对个案的心理健康水平进行评估。**结果：**通过对该名个案的定量与定性分析表明，个案X的心理健康水平有了显著提高。**结论：**绘画心理治疗能促进贫困大学生心理健康水平的提高。

【关键词】贫困大学生；绘画心理治疗；心理健康

1 前言

贫困大学生是高校大学生中的一个特殊群体，又是高校重要组成部分，其身心发展不仅关系到贫困家庭的未来命运，也关系到高校的人才培养。据国家统计局不完全统计，2018年全国贫困大学生约占全国大学生总数的 23.06%（邓宇等，2018），贫困大学生是高校不容忽视的群体。新时代政策下，贫困大学生在高校中要健康成长，学有所成，“彻底脱贫”，还必须关注贫困大学生的心理状况。资料显示，国内学术界对贫困大学生心理健康问题研究的文献有1000多篇，通过梳理最近两年有关贫困大学生的心理健康状况的文献，学者都发现贫困大学生存在自卑、消极、敏感、焦虑、抑郁、不合群、怨天尤人、容易冲动、偏激极端等心理健康问题（胡卓里，2016；岳馨钰，2018；冉永琴，2018；原小惠，2022）。党的十八大提出，要大力促进教育公平，要通过经济资助等方式，让家庭经济困难学生完成学业，让每个孩子都能成为有用之才。贫困大学生是否拥有健康的心理状态，不仅关系到他们的未来、原生家庭和各自家庭的未来，更关系到社会是否安宁和谐，我们能否实现高等教育的人才培养目标，最终关系到中华民族伟大复兴的中国梦是否能够全面实现。

纵观相关文献，对贫困大学生的心理健康状态的研究，诸多研究仅从理论角度对贫困大学生进行心理分析以及提出教育对策，仅有少量研究对贫困大学生的心理问题进行干预，且几乎都是采用团体心理辅导的干预方式。研究表明团体心理辅导会改善贫困大学生的心理健康状况（邓宇等，2018），但是由于团体心理辅导本身的局限性，团体心理辅导的效力并不能持续存在，对于贫困大学生心理状况的改善也较为有限。这可能与贫困大学生害怕自己窘迫的家庭环境受到其他同学的歧视，不愿主动寻求帮助、难以在团体中真正敞开心扉有关。而绘画心理治疗具有自由开放、意义隐蔽的特点，正好可以迎合这类学生的需求。绘画心理治疗主要指来访者绘画创作，用绘画的方式将心中的不满、愤懑等负面情绪宣

泄，以缓解内心痛苦的行为。同时研究者通过观察其行为、神情，与来访者一同分析、解读，从而帮助来访者在创作中了解自己，发现问题，解决问题，最终获得自我的发展。

本研究将在梳理总结已有研究成果的基础上，通过运用绘画心理治疗的方式，围绕贫困大学生自我认知、自我成长、人际关系、情绪调节、家庭环境、应对挫折等六个主题，结合团体绘画心理治疗和个体绘画心理治疗，对贫困大学生的心理健康状况进行干预，提高他们的心理健康水平。

2 研究工具

症状自评量表（Symptom Checklist 90,SCL-90）（张作记，2005），此量表共90个条目，包括躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性以及其他项目10个因子。该量表采用5级（1-5）评分，1表示“从无”，5表示“严重”。因子分越低反映心理状况越好，因子分越高反映心理状况越差。

3 个案的基本信息

3.1 个案的基本情况

姓名X，女，大二学生，专业为市场营销。在班上没有担任任何职务、成绩较好、家庭贫困学生。家里有一个弟弟，上五年级，父母务农，外加打零工，经济收入较低。目前是父母、弟弟以及爷爷奶奶六个人生活在一起。该生从小为留守儿童，由爷爷奶奶照顾，父母外出务工，照顾者主要是奶奶，和奶奶关系最好。从小与父母关系比较生疏，父母对其关注不够，特别是精神层次的关心不够。从小成绩较好（中上），性格内向谨慎，父母经常评价其“很乖，听话”。自述较自卑，碰到事情不轻易表露自己的情绪与情感，在父母面前永远只表现好的一面，也不会表达自己负面情绪。

3.2 辅导员报告的信息

大一刚见面的第一感觉就是个比较朴实的孩子，性格比较憨厚，不熟悉的时候是个比较害羞感觉有点内向的人，不是主动那一类型的人。生活中，她是个特别恋家的人，之前大一刚开学经

常因为想家哭泣，现在情绪控制力比以前强很多了。生活中非常在乎朋友和家人的感受，受别人影响比较大，很容易受身边环境影响，对未来比较迷茫，情绪来得很突然，比如突然emo之类的，陷入一些情绪中很难自拔。经过一两年的相处，性格有了一些改变，变得外向了很多，某些时候能够主动做一些事情。但是有点倔强，某些方面非常坚持自己的观点。是个很为别人着想的、心思细腻的女孩子。与同学相处，不怎么主动交友，跟寝室的人交流更多，不怎么喜欢社交。不怎么喜欢参加活动、比赛，是个比较安于现状、喜欢平稳生活的孩子。学习态度端正，学

习挺认真的，喜欢数学课，不太喜欢实践课。总体来说，是个性格温顺但又有些倔强、不太喜欢社交、喜欢安稳的女生。

3.3 研究者报告的信息

该生性格较内向，不会轻易与他人交往沟通。第一次参与活动时，一个人默默坐在角落里，自我介绍过程也很简短，同时脸泛红，表现出很胆怯的样子。在绘画过程中也会很担心他人看到自己的画，会用手挡住自己的画。在分享的过程中，也不太敢表达自己的想法与感受，也与周边的人进行分享。

4 绘画心理治疗干预

表1：绘画心理治疗研究方案

主题	绘画内容
1. 自我认知	绘画自画像并进行自我分享、自我分析与讨论。
2. 自我成长	绘画树木并进行自我分享、自我分析与讨论。
3. 人际关系	绘画“我眼中的自己，他人眼中的自己”，并进行自我分享、自我分析与讨论。
4. 情绪调节	团队绘画“无主题”画，并进行分享、分析与讨论。
5. 家庭环境	绘画“房树人”并进行自我分享、自我分析与讨论。
6. 应对挫折	绘画“雨中人”并进行自我分享、自我分析与讨论。
7. 生涯规划	被试自己定主题进行绘画，并进行分享讨论。
8. 结束阶段	对活动进行总结与感悟分享。

5 绘画心理治疗对个案干预的结果

5.1 定量分析

表2：个案问卷得分

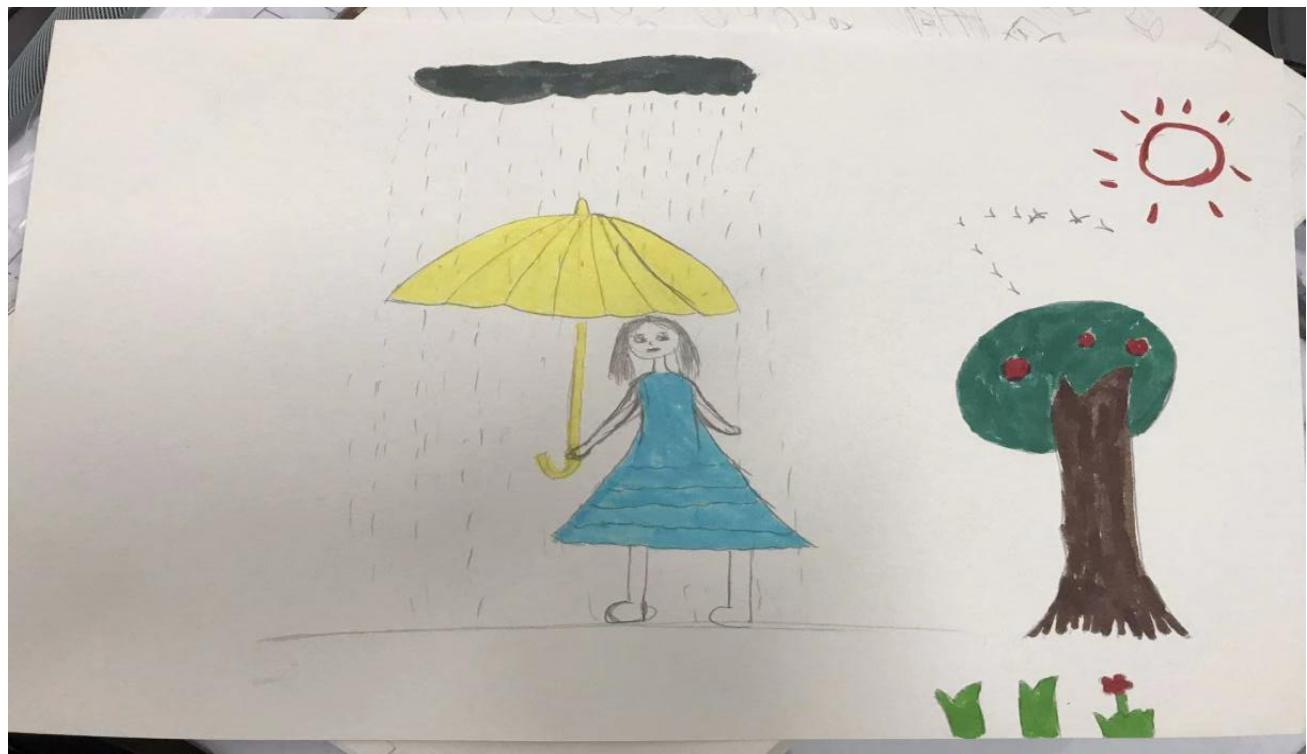
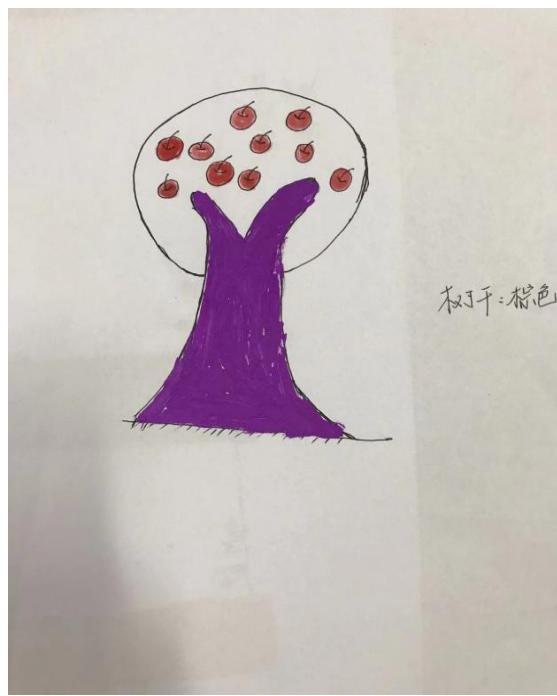
	前测	后测
总分	218	188
阳性项目数	79	65
阳性症状痛苦水平	2.62	1.51
躯体化	2.42	2.17
强迫症状	3.00	2.50
人际关系敏感	2.44	2.22
抑郁	2.31	1.92
焦虑	2.50	2.20
敌对	1.67	1.83
恐怖	3.43	2.57
偏执	2.17	1.33
精神病性	2.00	1.90
其他项目	2.14	2.00

5.2 定性分析

5.2.1 个案主观反馈

人憋着，然后自己心里很不舒服，但是参加完活动后，让自己意识到倾诉与宣泄的重要性，特别是绘画“自画像”与“树木画”让自己对自己有了全面的分析与认识。能深刻地认识到自己

个案表示参加完活动后，更愿意表现与表达自己了。以前自己碰到情绪困扰会选择自己一个的优点和缺点。“情绪调节”绘画让自己能在团队中找到支持，并能获得温暖与安全的氛围。附“自画像”“树木”以及“雨中人”图。



5.2.2辅导员的反馈

性格变得比之前外向了，有些情况能够熟悉的人在场的情况下，主动认识陌生人；情绪控制力也比以前强，恋家（因为之前真的经常想家想到哭）的情绪没有那么浓厚了，之前大概一两天不打电话就会想家；变得更注重对美的追求，孩子想变得更美。

5.2.3研究者的反馈

个案从第一次参加活动到最后一次明显感受到了变化，在认知上，能更全面的认识自己，不会只看到自己的缺点，也有意识到发现自己的优

点并能表现出来。在绘画分享过程中，个案会主动分享自己的绘画，并能主动表达自己的感受。在情绪情感上，个案表示以前都只会压抑自己的情绪，憋着让自己很难受，但是在参加活动后，每一次个案都会表达自己情感，个案从一开始的焦虑与紧张变得更放松。在行为上，该生参加活动之前在人际交往上更加被动，但是参加活动后表现更加积极，每次进入团体辅导室会主动和老师以及同学打招呼，并且会选择和同学坐一起，并分享最近的学习与生活趣事。

6讨论

本研究发现绘画心理治疗能改善贫困大学生的心理健康状况，通过绘画心理治疗，被试的阳性项目数明显减少。这与以往研究的结果一致，绘画心理辅导能改善初中的同伴关系、能促进小学生的学习适应、能帮助戒毒人员不仅得到心灵上的放松，还有更多内在自我的成长。在团体辅导过程中，戒毒人员对自我的认知不断完善，能够客观、积极看待自己，接纳自己的过去，接纳自己的不完美，重新建立自信心、责任心，建立和谐的人际关系，对身边的人能够友善、友爱，传递正能量，对家人表达感恩之情。情绪上更加乐观开朗，心态上更加积极向上，对人、对事的处理方式也越来越趋于理性与成熟（吴淑君等，2020；高君，2021；张露允，2021）。绘画本身就是一种心理治疗的过程，通过绘画发泄内心的苦闷和压抑。绘画作品可帮助其对自身内心感情有更为深刻的理解，对维持个人心理健康和情感监督具有极大的帮助。绘画作为一种情感的表达方式，能够间接地表现出绘画者内在的、潜意识的信息，是将潜在的内心情感外在表现的过程。

绘画心理治疗能改善认知。绘画会给人一个轻松自由的氛围，贫困大学生由于各种压力导致比较敏感，让他们在轻松自由的氛围中更能充分表达自己的情感与感受。“自画像”“树木画”帮助贫困大学生能更好的认识自己。绘画作品可以使他们了解自我、澄清自我，并且重塑自我，达到自我成长的目的。咨询师只起辅助作用，应以贫困大学生为中心，对他们积极关注，唤醒他们自我成长的力量。在绘画创作的过程中，让贫困大学生释放压抑的情绪，体验积极的情绪，在一个安全、稳定的环境中寻找和重塑自我，建立正确的认知。同时咨询师也可以通过绘画有意识地引导学生挖掘自身潜力和突出优势，鼓励贫困大学生提高自信心，增强自身心理素质，排解心中的困惑。

绘画心理治疗在一定程度上能有效提高社会交际能力，促进人际关系和谐发展。很多研究表明，贫困大学生大部分存在人际关系方面的困扰（冉永琴，2018；原小惠，2022），人际关系的好坏对贫困大学生的身心发展至关重要。能有效处理人际关系的学生，存在心理问题的现象也比较少，相反，则比较多。在高校中，贫困大学生由于自卑、经济压力大等原因对所处的环境和交际圈不能很好地适应，在同学朋友交往过程中，存在较多的顾虑和困难，是造成贫困大学生的心理问题的重要因素之一。在绘画治疗法中，使用“团体作画”“我眼中的自己和他人眼中的自己”等绘画游戏，让参与的贫困大学生意识到人际沟通与交往需要合适的沟通技巧，提高自信心，并从对方角度思考问题，多体谅彼此的难处，建立

互相信任、互相团结的关系。比如在“自定主题”的绘画活动中，成员通过相互交流、讨论分享表达自我和倾听他人，这对促进和谐人际关系具有重要意义。

绘画心理治疗能改善情绪困扰。在本研究中，对情绪问题的改善虽然没有达到显著性的差异，但是在接受绘画心理治疗后贫困大学生在情绪相关维度上的得分已低于前测，已证明情绪困扰得到缓解。毕玉芳在其博士论文中研究曼陀罗绘画对大学生社交焦虑的影响，发现绘画疗法可以有效的缓解大学生的社交焦虑（毕玉芳，2018）。赵成清等人（2019）发现，绘画分析与治疗技术能够显著改善青少年抑郁症患者抑郁症状及生存质量，提高其社会功能及临床疗效，可以作为治疗青少年抑郁障碍的临床干预手段进行推广和应用；康英梅（2018）和林秀冰（2020）等人的研究也证明绘画心理辅导对青少年抑郁患者的治疗具有重要价值。总之，绘画心理辅导能够帮助绘画者有效处理负面情绪，促进情绪功能的恢复。

7结论

绘画心理治疗能有效提高贫困大学生的心理健康水平，在高等院校大学生心理辅导中具有重要作用和可操作性，是一种较为有效的心理辅导方法。

参考文献

1. 毕玉芳. (2018). 曼陀罗绘画影响大学生社交焦虑的系列研究(博士学位论文,华东师范大学).
2. 邓宇, 刘钰, 刘云美, 周玲. (2018). 叙事取向团体心理辅导对贫困大学生心理弹性的干预研究. 湖北函授大学学报, 31(17), 3.
3. 高君. (2021). 绘画心理辅导对小学四年级学生学习适应性的促进研究(硕士学位论文,沈阳大学).
4. 康英梅. (2018). 药物联合绘画疗法治疗青少年抑郁患者的疗效观察. 中国实用医药(26), 103-104.
5. 林秀冰. (2020). 药物联合绘画疗法治疗青少年抑郁患者的疗效评估. 智慧健康(32), 58-60.
6. 冉永琴. (2018). 高校贫困生心理健康状况与教育对策研究——基于重庆高校贫困大学生的问卷调查数据. 重庆工商大学学报(社会科学版)(06), 67-75.
7. 吴淑君, 王彬彬, 林嫣嫣, 龙阳卜, 黄蒋莹, 王帅, 吴雪松. (2020). 团体绘画心理辅导在戒毒人员中的应用研究. 现代商贸工业(04), 56-58.
8. 原小惠, 胡书威, 杨勇, 彭娟. 中国高校贫困大学生心理健康状况meta分析. 职业与健康.
9. 赵成清, 王会秋, 何俊鹏, 李群, 林立, 关泽滨, 王婧懿. (2019). 绘画分析与治疗对青少年抑郁障碍的干预效果研究. 中国医学创新(08), 161-165.
10. 张露允. (2021). 团体绘画心理辅导对初中生同伴关系不良的干预研究(硕士学位论文,内蒙古师范大学).
11. 张作记. (2005). 行为医学量表手册. 中华医学电子音像出版社.

（责任编辑：石雨瑶）

一位失控弑亲者的“救赎”

——“暴力应对模式”罪犯的CBT矫治报告

倪孝苏

(浙江省乔司监狱 杭州 310019 365451190@qq.com)

一、基本情况

（一）个人基本情况

李犯，男，河南省卢氏县人，小学文化。因犯故意伤害罪被判处有期徒刑15年。

（二）家庭情况

已婚，家中有母亲、妻子、弟弟。

（三）个人成长经历

该犯从小父母离异，生母经常性体罚虐待，小学期间曾受到同学霸凌，后因经济原因中学辍学，又于混社会时冲动结婚，之后夫妻俩以开小店谋生，直到发生悲剧。

二、改造期间情况

（一）总体情况

该犯自调入以来一直对改造环境抱有抵触情绪，在流水线劳动时，对劳动岗位“挑三拣四”，重活累活不愿干，和流水线组长有多次摩擦，自述感觉处处受到排挤打压。每月与伯父保持正常通话，无现场会见，无可视电话。

（二）异常言行及变故

同犯用言语刺激罪犯李犯，李犯心生不满，用衣架打了贺犯颈部一下，随后贺犯殴打李犯两拳，李犯用嘴咬住贺犯左手食指。

（三）原因

该犯从小性格敏感多疑，缺少家庭关爱，很难有信任和亲密关系，无法形成正常的人际交往关系，与同犯相处过程中，稍微嫌隙就容易“小事化大”，且凡事都以受害人心态去思考。

三、初步分析研判

（一）心理问题性质、程度：从病程、社会功能受损状况、行为激活反应、知情意等情况分析，该犯目前属于神经症范畴，2025年3月17日（首次咨询），总体焦虑、抑郁水平及干扰程度量表检测：焦虑7分，抑郁3分。

（二）危险性：2025年2月26日，危险性评估平台进行SPEC危险评估，自杀总分43分，脱逃总分38分，暴力总分41分。该犯因琐事容易激化矛盾，经常与同犯发生口角，争吵甚至谩骂，存在极高自杀、暴力危险。

四、目前矫治难点

（一）社会支撑缺失

该犯自入狱以来，一直努力想与妻子联系，而他因杀害孩子，与老家基本断绝了往来，岳父

母家更是不与其沟通，弟弟为生活所困也无暇顾及他，时常感到孤立无援。

（二）认知偏差严重

该犯在思考问题时常容易出现认知偏差，习惯运用负性、僵化、极端化的思维方式，容易受周围环境的影响，经常被人蛊惑。

（三）情绪调控失当

该犯性格内向敏感，常处于心境低落的状态，没有合适的情绪发泄途径，加之身体素质较好，因而面对问题时往往采用极端对抗的方式去应对，崇尚用暴力方式解决问题。

五、个案概念化

基于收集的资料，结合CBT理论为模型，为该犯制作了个案概念化图表。见表1。

六、矫治过程

结合该犯认知特点、归因性分析及矫治可能性，商定以CBT为主线框架，动机性访谈（MI）为副线牵引开展个别心理咨询（每周一次，每次50分钟）。

首次咨询（导进阶段） 高度戒备室

这是一个稍显安静，情绪低落的来访者，除了回答咨询师的问句，不多说一个字，身体拘谨，头微微下垂，眼神斜视。“睡觉不好睡，有时做噩梦，经常半夜醒来十几次”“明明他也有错，警官就找了我”，“动手是不对，我又没有其他办法”。在讲述的过程中，来访者语气低沉，动作迟缓，虽不激烈，但也共情到其隐蔽地表达自己的不满、委屈、焦虑以及抑郁等情绪。

首先，咨询师表明自己的身份，作为一个中立、节制的心理专业工作者，以尊重、真诚、热情地态度并辅以非言语姿势的共情，初步建立了良好的咨询场域。在案件描述的过程中，侧重以来访者的情绪感受，有意识去个体化的理智部分做澄清，也对其坎坷的成长经历作神入共情的回应：“很难想象你小时候经历了这么多的困难，你比你想的要坚强的多”“有情绪是正常的，任何人碰到这种事都会有这个反应”。这节不作起源学动力分析，聚焦目前的身体症状（失眠，容易做噩梦），具体化“一夜预计几次”，并传授基本的呼吸练习。最后，咨询师巧妙地以“你相当于是最懂自己的半个专家，我算是了解心理专业知识的半个专家，合在一起就是帮助你达到人生目的一个的专家”的比喻，构建合作性的咨询

联盟，简要介绍CBT咨询的基本框架，商定以抑郁、焦虑量表分为咨询目标评估考量。

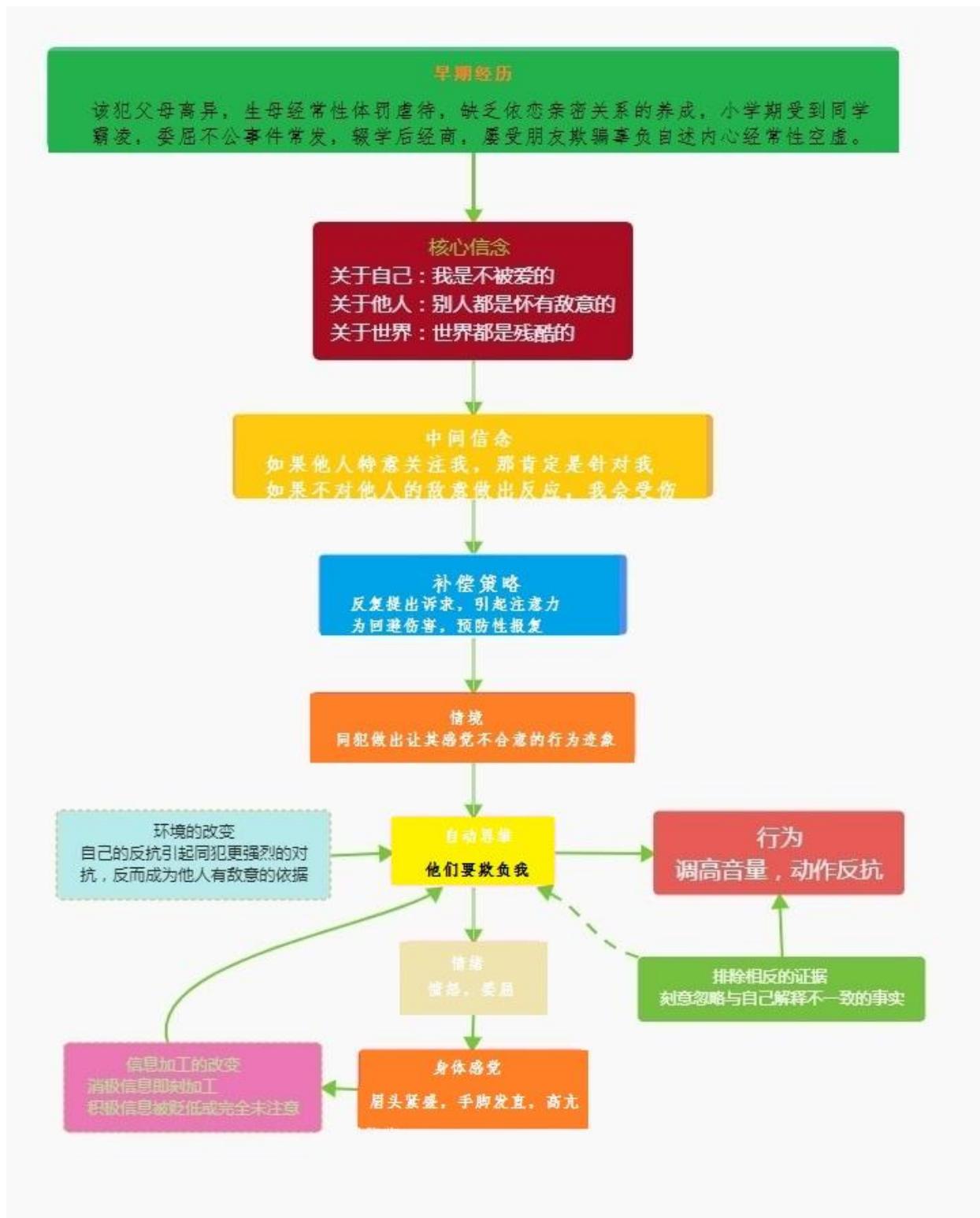


表1 李犯个案概念化图表展示

唤出阶段 2次 高度戒备室

心境检查发现抑郁评分有所下降，咨询师适时给予支持性干预“分数下降，你觉得是哪些方

面原因呢”。来访者中途陷入沉默，随后缓缓回应可能是练习起作用，咨询师不评判的抱持，初步的正向强化“所以你多大可能继续保持练习”，

并对其进行认知反馈理论的心理教育。在与来访者价值取向讨论中，紧扣其口中的改变语句“我想要与过去不一样，什么都罩得住”，进一步延伸“我们能否谈谈你期待的改变，当然也需要你的努力参与”。强化其改变动机“只要我们合作处理好症结，改变是自然而然的事”，将咨询目标具体化可评估化。

针对来访者的顾虑：1、这么多年了，都已经习惯了，很难改。2、家人还会原谅我吗。咨询师在表达共情同理的基础上，整合个案资源进行赋能：1、家庭经济状况不佳，从小努力为家里赚钱；2、内心深处对亲人有怜悯、愧疚；3、做过技术骨干，说明有勤学肯干的品质；4、新的改造环境可以与旧事分割，有利于该犯重新回到正轨。聚焦人际焦虑（目前最突出），设定分级梯级的行动计划，提前讨论“如果，那么”阻碍对抗方案，同时充分借助目前的高度戒备环境，协商确定家庭作业“正念冥想”“写心情日历表”。

计划阶段 6次 第五分监狱教育矫治中心

解除高度戒备后，咨询师尊重来访者的自主意愿，微调方案继续咨询。每周的心境检查显示，抑郁症状的量表分率先下降至0分、焦虑症状随后逐步下降，表明不良情绪开始疏导。咨询师采用由表及里进行探索性干预，前期主要结合成长史的重要事件（多次被生母以极端粗暴的方式对待，初中莫名被老师、同学冤枉），探寻其对核心价值（公平）的渴望，并在引导下觉察了事件激发下的情绪驱动行动（动作反抗），挖掘了应对挫折

的内在资源（跑山宣泄）。在逐渐熟悉咨询流程后，咨询师鼓励、肯定来访者参与选择咨询议题，进一步提升自主性。后期对照当下的监内事件

（劳动卫生矛盾，民警有意关注，同犯人际隔离）的想法、情绪、身体感觉的觉察练习进而讨论，来访者的认知开始松动：1、事件跟我想的不一样，我没有那么脆弱。2、情绪发生都是有原因，没有对与错。3、选择靠近（在意）或远离（无视），主动权一直都在我手里。

咨询联盟逐渐稳固后，咨询师引导来访者观察情绪反应的次级衍生结果，阐述了认知三角的联系互动，并帮助觉察深层的思维图式特点：1、高估可能性，大多为负面的（同犯擦身而过，思维解读为他人踩不上我，导致情绪张力高涨）。2、倾向于夸大后果的糟糕程度（在处理结果不明确时，就觉得要影响自己减刑了，早点出去没希望）。针对事实做澄清时，来访者情绪明显低落，回答迟缓，有时难以回答，显示触动其固化的思维模式，转变有了一定的阻力。后续，在尊重来访者的防御下，有针对性诠释“这是你保护自己的生存策略”，穿插使用苏格拉底式问句启发来访者调整的自己思维模式：1、如果你的同犯李犯这样想，你会如何对他说呢？2、达到你想要的期待（为家人兜底），你现在有哪些可以完成的？3、你想过十年后是怎么样的吗？基于良好的同理心唤起，来访者对自己固守的想法越发觉察，僵化极端化的思维开始慢慢修通，灵活性有了不同程度的增强。



图1：李犯最终呈现的沙盘形象《改变》

结束咨询 2次 第五分监狱教育矫治中心

这一时期，来访者神情表现趋于平静，睡眠噩梦已不大提起，语速有所加快，坐姿开始自然变换。

在征得来访者同意的基础上，尝试性探索其内在敏感的“弑亲”议题，并以过往创伤事件的情绪线索，着重勾连情绪与行为的连锁反应。来访者承认情绪反应是过度的，注意到了自己的焦虑与想法（金钱观、公义受挫）的联系，不过仍希望保留，不展开讨论。基于与当下的症状关联比较隐蔽，尝试以沙盘的形式进行意象化咨询。见图1。摆件首先展示其家乡的原貌（房屋、大山、树木），将自己隔离在左一角（五角星处），面朝下方（暗示自己遗失在过去），在咨询师多次启发询问后，自主选择挪动将自己居中（橙线部分），紧挨着房屋，并开始添置轮船、飞机、游客等装饰，最终愿意与家人（妻女、叔婶等）靠拢，目光仍保留相错（渴望与家人一起的当下），他取名为“改变”。

在商定结束咨询的日期后，咨询师带领来访者共同完成对咨询目标的评估（总分10分，评定为2分），认为基本达到最初的目标。双方展望了

日后的规划：通过伯父联系其弟弟（因联系方式变化，从未联系过），也计划增加健身、社交等方式提升自己的情绪涵容能力。

七、矫治成效

（一）咨询师观察：

经过十一次的心理咨询，咨询师明显感觉到该犯精神面貌发生积极的变化，和身边的同犯能够开始交流，对民警也没有以前那样的抵触。

（二）来访者和监区民警反馈：

该犯自我感觉良好，睡觉也提高到六小时左右，能发展自己的爱好，遇事能觉察情绪，而不陷入自动思维中，人际交往有了很好的转变，能尽力参加劳动并完成劳动任务。

（三）心理测评：

咨询前，每周以总体焦虑水平及干扰程度量表及总体抑郁水平及干扰程度量表进行实时心境检测。

2025年8月18再次进行心理测试，结果表明，该犯的抑郁、焦虑评分均为0分，症状得到显著减轻。见表2。

（责任编辑：史金芳）

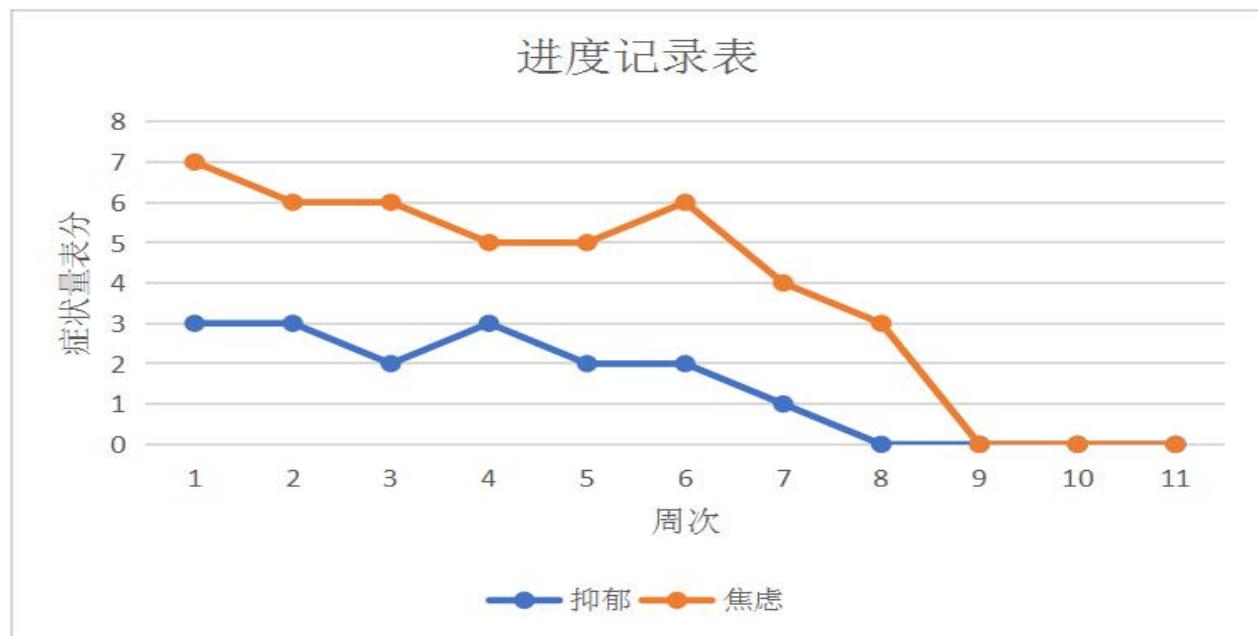


表2 李犯的心理咨询进度记录表

爱要怎么说出口

陆亚琴

(湖州市社会心理学会 湖州 313000 3191948295@qq.com)

婚姻咨询是心理咨询的一大服务项目。心理咨询能帮助人不断认识自我、完善自我。在此当中，心理咨询人员应采取什么立场？推动来访者思考什么问题？最终达到什么目的？这是婚姻咨询中的常见问题。在下面的手记中，我既没有劝和，也没有劝散，我只是竭力推动他多做反思与沟通，最终取得了理想的效果。

大伟是一家实业公司项目经理，工作能力较强，勤劳肯干，结婚二年，两个月前把老家的父母和岳父岳母都接过来住，希望双方的老人都能相互照顾。前段时间，因家庭的琐事岳母与自己争执，然后，自己妈妈来帮儿子说话，并推了岳母，刚好被老婆看到了，老婆就很生气，就去拿了晒衣服的晾衣杆，打到了自己的手臂和背上，家里吵成了一锅粥，自己心情很不好，就劝爸妈回了老家，可老婆对自己还是不满意，一直不怎么理睬自己，三天前老婆突然失踪了，因为老婆和自己是一个单位，是人事处告诉自己老婆离职了。

目前，接到老婆的微信。告诉自己去读书了，并让自己不要去找她，也不告诉自己，她去了哪个城市和哪个学校，自认自己比较忙，对妻子在情感上的需求及陪伴比较少，把双方老人接过来住在家里是想父母及岳父母能帮忙做些家务，让老婆回家有饭吃，衣服有人洗，卫生有人搞，以前老婆不做家务都是自己干，感到自己忙了工作还得照顾家里，自己也累了，所以把老人接过来住想减少一些家务劳动，谁知道吵得这么不可思议。

大伟在咨询室里唉声叹气一脸愁容。我让大伟先冷静下来，既然已经发生的事情，不去追究谁对谁错，重要的是我们现在怎么去面对。大伟已经认识到双方老人住在一起的不妥，也把父母劝回了老家。目前，最大的困扰是怎么找到老婆及接下来夫妻怎么相处“那你想怎么办呢”？我问大伟。大伟说如果我想找她我肯定是找得到的，但我对她的这种不辞而别的行为，很难接受她太不尊重我了，也太不注重我的感受了？“那你平时注重你老婆的感受吗？”大伟沉默了一下，看着我没有说话，我知道他在思考。“我平时工作很累了，到家里我就想自己一个人安静的看看手机，而且，我工作也不规律有时很晚回家，跟我老婆见面就少一些，对她的关心就少了一些，我老婆也不太喜欢说话，也没什么朋友，她跟我讲过工作上的不顺利及同事关系的难处，我让她

别那么认真，过得去么好了，我又不需要她赚钱，就简简单单的上个班，别那么多的计较。”

“这么说，你老婆的出走跟哪些原因有关呢？”这时的大伟已经冷静下来了，“和我的争吵是一个原因，还有她工作上的不满意，她现在宁愿辞掉了工作去读书，她之前跟我讲过要去读博，这次的争吵刚好给了她一个理由，她就来个不辞而别”。我点了点头，看着大伟，“这么说，你们相互之间还是很了解彼此的脾气，当时，你是怎么喜欢上你老婆的呢？”听到我的问话，大伟的眼睛闪过一丝笑意，我知道他在回忆“我们是大学同学，上课见面的多了，我很喜欢她单纯美丽，与她在一起我就会有一种保护欲，双方读好研究生后来都到这个城市了，也都在同一个单位上班，结婚后，我的工作忙，我老婆的工作轻松的，我一直认为女人以家庭为主，男人肯定注重事业的，可是，我发现我老婆有她自己的想法，她很少做家务，要么在看书，或啥事也不做”，

“那你支持她去读书吗？”，“不支持，我跟她讲把上班工作做好就行了，读那么多书干嘛，目前要考虑的是生孩子的事情。”至此，大伟和他老婆矛盾的根源找到了，大伟想让老婆生小孩回归家庭，他老婆想要去读博读书完成自己的心愿，双方的意见不一致，所以，造成目前大伟的老婆没跟他说明情况就出走了，把大伟弄得六神无主，自尊心大大受损，也给大伟反思自己的机会。在大伟的成长过程中，他是家中独子，父母比较宠爱，受传统的思想以及他自己的个人为中心的思想，大伟有一些大男子主义的保护及控制欲，让他只关注到自己的想法及感受，很少顾及妻子的追求及感受，导致这次妻子不和他商量就出去读书了。

大伟埋下头，过了有几分钟，缓缓的说“我知道，这不全是她的错，我也有责任，可又有谁理解我、关心我，我工作这么忙这么累，回到家看到空荡荡的房间，心里郁闷的很。”“是的，我很理解你的不容易和苦衷，又不能和别人诉说，情绪压抑在心里很难受，但造成今天这个局面，我们首先要寻找自身的原因，要处理和老婆的关系，首先要知道她的心结，同时也要平衡好你自己，尽可能的照顾到双方的需要，你们的夫妻关系就顺畅了。接下来你们两个人怎么做才会让你好受一点呢”大伟点了点头，又说“我也是一定不让她去读书，我只是认为读的书要有用，她这个年纪更应该生小孩而不是只想到自

己。”“那你认为你老婆去读书的原因是什么？”大伟肯定的说一个是她的心愿，她已经申请和准备了两年多了，一个是逃避工作和现有的人际关系，她不止一次跟我说，她一直喜欢读书，在工作和生活中一直不是很开心，说过不想上班，我跟她讲的是怎么生小孩的事情，所以，我们两个人谁也说服不了谁。

“陆老师，你说我该怎么办？”“我知道你现在很想有一个现成的答案，但我无法替你做决定，你要自己思考，你怎么做才能既照顾到你老婆的需要，又能让你老婆把生孩子的计划安排到日程上，这叫两全其美，好好的和你老婆沟通，是可以做得到的。”大伟把我的话听进去了，过了几天大伟跟我讲说自己也在看非暴力沟通这本书，说前两天跟老婆微信上沟通的时候，老婆很惊讶他说话的方式，大伟的做法怎么跟以前说话的口气不一样了。我肯定了大伟的自我学习及执行力，并赞美了他积极的心态，让他及时反馈和老婆关系的进展。过了一个星期，刚下班的大伟匆匆的来到了咨询室说是要急于见我。一开始，大伟就迫不及待的告诉我，说老婆找到了，是老婆告诉了他就在附近的**城市，导师对她很好，之前申请的项目已经开始在做了，希望大伟能够支持她。“只要她心里有我，我肯定支持她，我现在赚钱也可以能够供她生活需求”这次大伟精神抖擞，眼神多了一些清澈。我知道此刻的大伟已经心有灵犀，解除了和老婆的隔阂，就像是搬去了心上面的一块石头，我不知道接下来大伟和老婆会如何修复好，此刻，大伟已经多了一些信心，“陆老师，我这两天就去**城市看我老婆，我会跟她探讨学业和生孩子的计划，我支持她读书，也会尊重她的生育计划。”“大伟，说真的，我没想到你的思想会转变得那么快，你能告诉我促使你改变的原因是什么吗？”大伟沉默了一下，想了想说“我跟我老婆的感情基础是一直很好，只是结婚后因为家庭琐事及双方家庭成员的关系处理上出现了矛盾，之前，我们总是指责对方要求对方，就越来越僵硬，经过咨询，你让我反思自己，从自己先做起，积极的和对方沟

通，尊重对方理解对方的需要，也表达自己的需要，只有化解了情绪，自己就有能力来面对事情了。”我对大伟的总结表示认可，“这就是心理咨询的神奇之处。”临走时，大伟跟我说星期天去老婆的**城市，也预约了那边的一位咨询师要和老婆一起过去，“这次主要是想让我老婆做做咨询来帮助她，陆老师的咨询，以自己的切身体验，对我帮助很大，我以后会让身边有心理困惑的朋友来做咨询，解答困惑”。至此告别。

个案分析：

1.在婚姻中，男女双方面临工作和生活中的一些矛盾和冲突，倾向于从外部去看待问题，如家务活的问题，大伟请双方老人帮忙而导致双方老人起了摩擦，这是因为老人和年轻人的生活方式和观念的不同，在夫妻之间缺少及时的沟通及交流，得不到对方的理解，特别是现在的职业女性受过高等教育，不仅局限于家庭中，她们更希望追求个人的价值，大伟的妻子工作后一直想去读书是她的理想，但大伟不认同，认为女人的角色更应该做个贤妻良母，并且做好家里的家务事，而大伟自己则把全部的精力都放在了工作上，就是以自己的标准来要求妻子，虽然知道妻子的要求但选择忽略。这样造成了双方的矛盾，这次他老婆离家让大伟深感懊恼，如何去面对处理这个事情，其实也是对大伟认知思维的一种考验，大伟开始思考该怎么和妻子相处，自己以往的方式有什么缺点，或者说自己到底对妻子有多少的理解和支持。

2.咨询师对大伟的帮助，是既不劝和，也不劝散，让大伟自己做决定，理解妻子的需要和感受，怎么样去和妻子沟通，这是大伟需要学习和掌握，大伟也认识到了这一点通过非暴力沟通的学习及运用初见成效，咨询师是不会给来访者答案的，只能帮助他认识到需要做什么，准备怎么做。

3.咨询师的帮助有限，重要的是来访者有愿意改变意向的动力，咨询师只是起到助燃的作用。

（责任编辑：史金芳）



（图片AI生成 编辑部创作）

从边界觉醒到生命赋能——一位学校心理教师三院跟岗体悟与职业新生

沈明花

（湖州市体育运动学校 湖州 313000 99695882@qq.com）

为期十天的湖州三院跟岗学习，于我而言，绝非一次简单的临床观察，而是一场直抵心灵深处的“勘探”之旅。在咨询室的低语、测试室的凝望、门诊的洞察与病房的静默中，我得以触碰真实心理世界的复杂肌理，也在专业认知与自我觉察的熔炉中，经历了一场深刻的“淬炼”。这份经历，最终指向两个核心的觉醒：“边界”的明晰与“赋能”的真谛，它们将重塑我作为学校心理教师的职业生涯。

一、咨询室的启示：课题分离—守护心灵边界

初中男孩“饥饿感缺失”、二胎母亲惊恐发作、年轻男性“夏日窒息”……个体焦虑的万千形态，共同指向一个核心困境：界限的模糊与承担的越界。

他们的挣扎，让我深刻体悟到“课题分离”，不仅是理论，更是生存智慧：清晰守护“我的领地”，不僭越“他人因果”，是对彼此最深的尊重与保护。

“以前，种种譬如昨日死，从后种种譬如今日生”，时间维度的分离同样关键。

我坚信：每个人活出内在的喜悦与安定，便是对自身及世界最珍贵的礼物。

二、测试室的凝视：看见本真—在困境中识别力量

心理测试室如同社会微缩景观：认知退行的老者、深陷情绪泥潭的女性、被强迫焦虑束缚的少年……曾为会计的老人，不识至亲却仍发怒，映射着照护者无声的坚韧；30岁女性忘却归途，却清晰记得国庆日期，彰显着生命“本自具足”的神奇与尊严；失语十年者的老伴，用行动书写着爱的史诗。

这些凝视，让我痛心也震撼：大部分痛苦源于“紧绷”的生存姿态。若将人生视为一场体验的“游戏”，以感恩之心，接纳“礼物”；以“如其所是”之爱，对待他人，方能在沉重中寻回轻盈。

三、门诊的镜像：家庭生态与医者仁心

（一）儿少门诊的“天空色”启示

赵徐东医生的“去标签化”实践、冯敏医生“宝贝”“小帅哥”的温柔呼唤、梅利峰医生的“不着急，想想再说”，核心在于卸下孩子的负担，传递无条件的接纳。

诊室内，母亲的抢答、父亲的蹙眉与孩子的沉默，生动印证“母亲的脸色是孩子天空的颜色”。这绝非要求母亲成为超人，而是揭示一个根本法则：母亲唯有先成为自我宇宙的稳定光源（经营好自己、精神上“不受力”），才能温暖并吸引整个家庭系统。

孩子的“革命”需要空间，家庭的革新需要时间，核心在于母亲（及所有养育者）能否活出从容与自爱。

（二）心身障碍的突围战

钟华主任诊室人潮如织，睡眠障碍、焦虑抑郁交织。患者深陷“药物依赖恐惧”与“症状缓解渴望”的夹缝。女性更多的患病率提示我们：敏感特质需辅以“翻篇”的艺术——于黑暗中寻白，停止自我攻击，再次强化核心课题：爱他人之先，必修“自爱”功课。不干预他人因果，尊重各自命运轨迹，将能量收回滋养自身——这绝非自私，而是，维系身心健康的基石，是对世界最深沉的贡献。

四、病房的叩问：花季之困的集体反思

全封闭的几处病房，是静默的战场。梅医生查房时，某女生那句“生命可以轮回，高考只有一次”如惊雷贯耳。目睹花季生命依赖药物、家长心力交瘁送医的场景，内心刺痛难当：

是什么让纯白的画布，过早浸染沉重？每一个案例都是对社会、学校、家庭养育文化与价值观的严厉拷问。我们是否遗失了养育的初心？唯有全社会共同“松弛”下来，重拾内心的笃定与从容，才能为孩子重建充满生命活力的成长沃土。

五、淬炼与新生：从临床到校园的赋能之路

湖州三院的十日“勘探”与“淬炼”，赋予我前所未有的视角与力量：一是“边界”永驻心间。深刻内化“课题分离”，清晰守护专业与个人边界，这是有效助人的前提。二是“赋能”始于看见。坚信每个生命“本自具足”，我的使命是识别并唤醒学生内在的光与力，而非替代其成长。三是“系统”视角不可或缺。将学生问题置于家庭、学校、社会系统中理解，尤其关注养育者的状态（尤其是母亲的情绪生态），推动系统性支持。四是“松弛”作为良药。倡导并示范以更松弛、游戏的心态面对压力与挑战，对抗弥漫的“紧绷”文化。五是“初心”指引方向。铭记教育是点燃火焰，而非填满容器。守护孩子的生命力与好奇心，比任何分数都珍贵。

综上所述，在临床一线淬炼出的觉醒与信念，将深深融入我未来的校园工作。我将努力超越单纯的问题解决者角色，致力于成为学生心灵版图上的“赋能者”与“边界守护者”，协助他们发掘内在资源，清晰自我疆界，勇敢书写属于自己的生命故事。十日虽短，其光长明，是我在湖州三院获得的最珍贵的职业新生礼物。

（责任编辑：凌建华）

芽芽解忧信箱

心理老师，您好！

我在四年级的时候，班里转来了一位女生，刚开始我们并不熟，但到了五年级的时候，因为一点小插曲，我和她开始慢慢认识了。但是不知道什么时候，我发现我好像喜欢她了，但我们都是女生，我也不知道为什么我会喜欢一个女生。所以初一时，我开始逃避她。虽然我们分到了不同的班级，但他都会来找我，我一直不敢面对她，但我又觉得很奇怪，她又不知道我的心思，我在害怕什么，现在我说不清自己的心理。

所以老师，虽然这只是个感情问题，但我不知该怎么办、如果回信的话请带上笔名，谢谢！

——某中学学生 欣欣

欣欣同学：

你好！

读完你的来信，我感受到你内心细腻的情感流动和真诚的自我觉察。我想告诉你，愿意将这份心事托付给他人是多么勇敢的选择，这本身就是自我成长的珍贵力量。请允许我用“小燕姐”这个笔名，陪你一起梳理这段心路历程。

首先，我想告诉你，你并不孤单，很多人都在这个阶段遇到过类似的困扰。当我们进入青春期后，荷尔蒙的萌动会让情感体验变得格外丰富。根据发展心理学理论，这个阶段恰好是自我同一性探索的关键期，我们开始思考“我是谁”“我喜欢什么样的人”。你提到的困惑，其实是无数青少年在成长路上都会遇见的迷雾。这种对同性产生好感的体验，并不意味着异常或错误，而是人类情感光谱中自然存在的一抹色彩。

你反复提到的“害怕”，或许隐藏着三个层面的心理机制：首先是社会认知带来的压力，当我们感知到某些情感模式与社会主流叙事不符时，常会本能地产生防御反应；其次是自我认同的冲突，就像你说的“不知道为什么会喜欢女生”，这种对自我认知的动摇会引发焦虑；最后可能是关系维度的担忧——既害怕失去这段友情，又担心如果真的靠近会面临不可预知的变化。

不过有趣的是，心理学研究发现，青春期对同性的感情依恋往往承载着更丰富的心理意义。可能是对优秀特质的欣赏投射（比如对方有你向往的勇气或温暖），可能是安全依恋关系的延伸（她主动靠近让你感到被重视），也可能是自我探索的必经之路。就像春天的溪流在石间迂回前行，这些情感涟漪都在帮助我们更清晰地认识自己。

面对这样的心境，或许可以尝试“观察者练习”：当悸动或焦虑的情绪升起时，试着像科研人员观察实验现象那样记录：“此刻我的心跳加快了”“我的脑海里浮现出上周相遇的画面”。这种不带评判的自我觉察，能帮助我们与情绪保持安全距离。你还可以准备个情感日记本，用不同颜色的笔区分事实（她课间来找我）、感受（当时既开心又紧张）、想法（担心她发现我的秘密）。

关于如何与她相处，我推荐“分步暴露法”。先从保持基本社交礼仪开始，比如微笑回应问候，逐渐过渡到简短的课间闲聊。如果现阶段直接面对会让你焦虑，不妨设定“每周三次自然互动”的小目标。记住，人际边界就像呼吸，需要有节奏的吐纳，你完全有权力决定亲密距离。

在这个过程中，你可能会经历反复的自我质疑，这是非常正常的。荣格曾说：“我们最大的恐惧不是自己的不完美，而是自己拥有无穷的力量。”

“你此刻的困惑，恰恰证明着内心正在孕育新的生命力量。性取向的探索本身就是一个流动的过程，就像天空不必急于定义自己是湛蓝还是霞红，重要的是以真实的姿态存在。

我想告诉你，你的感受是值得被理解和尊重的。不要对自己太苛刻，给自己一些时间和空间去适应这些变化。如果你感到情绪持续困扰，除了写信倾诉，还可以尝试艺术表达：用匿名的方式把心事写成短诗，或者用抽象画表现内心的色彩。这些创造性出口就像心灵的安全阀，能帮助情绪自然流淌。当然，任何时候都可以联系学校芽芽心语亭的心理老师，我们会严格遵守保密原则，提供专业支持。

最后，想把鲁米的一句诗送给你：“你今生的任务不是去寻找爱，而是寻找并发现你内心构筑的那些抗拒爱的障碍。”现在你已经在完成这个神圣任务的路上，那些迷茫、忐忑、期待，都是成长星空中闪烁的星辰。无论最终如何定义这份情感，你都是值得被珍视的完整个体。

这个周六的傍晚，如果你看见天边的云霞，不妨想象那是宇宙在给你发送的温柔信号：每一种真心都值得尊重，每一次自我对话都让灵魂更加强大。

祝：心随所愿！

小燕姐

于心助心理咨询室的窗前

（责任编辑：姚师师）

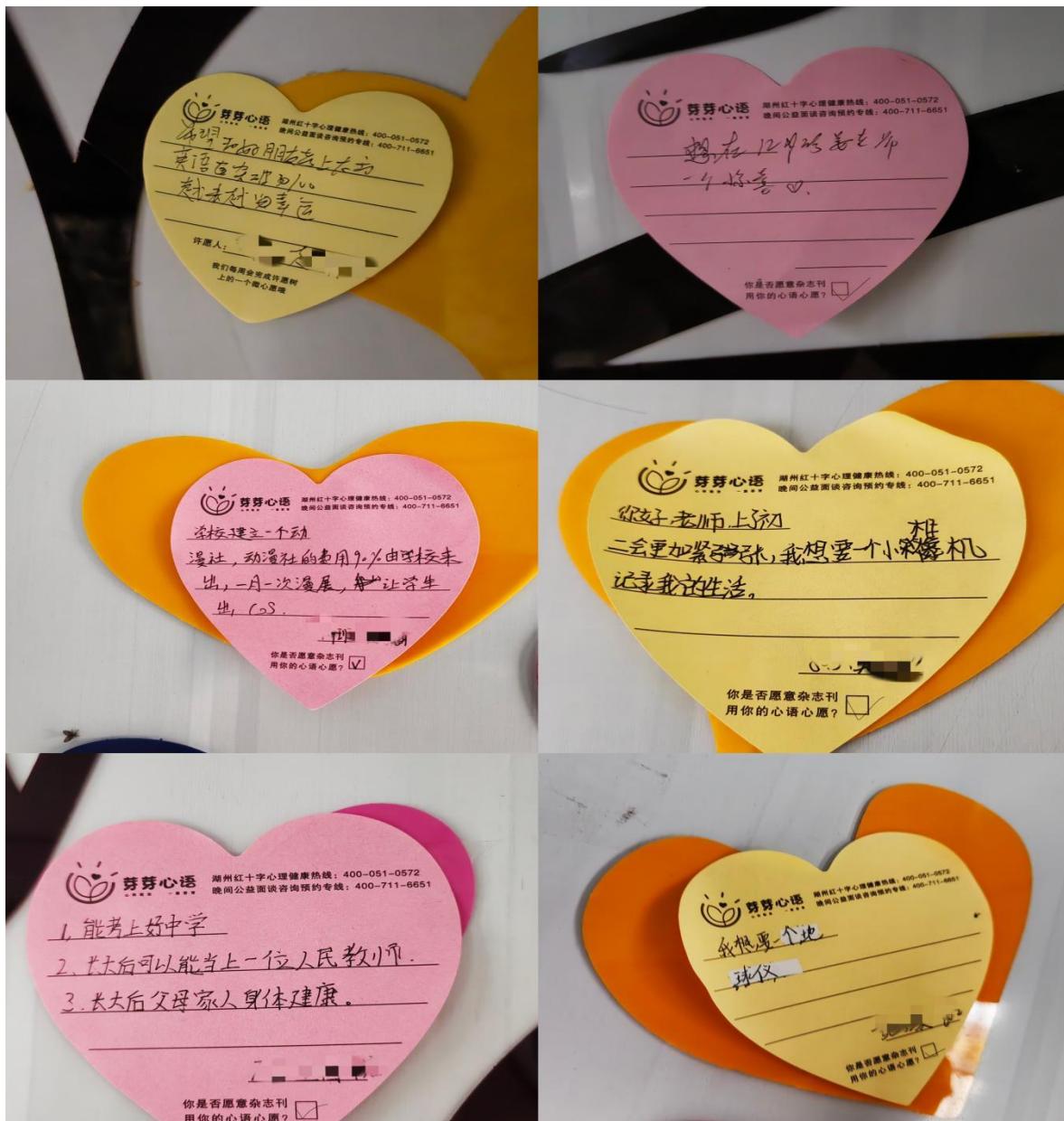
编者按：

心愿亭里的青春絮语——倾听芽芽学子的成长心声



在“芽芽心语”的心愿墙上，贴满了同学们形形色色的心愿。有人期待着和好朋友开启一场远方的幸运之旅，让青春在未知的风景里绽放；有人想给老师准备一份惊喜，把师生间的温情悄悄珍藏；也有同学盼着学校动漫社能办起热闹的漫展，让热爱在同好的欢聚中肆意生长；还有人渴望拥有一台小小的摄像机，去捕捉生活里那些闪光的瞬间。更有对学业的期许，希望能考上理想的中学；对职业的憧憬，梦想成为一名人民教师；以及最朴实的祝愿，盼着家人身体健康。每一个心愿，都是少年们内心世界的一角，是他们对生活最本真的热爱与向往，也让我们感受到了青春的蓬勃与美好。

翻开这一页，我们能看到一颗颗真挚的“心”。这些来自同学们的心愿，或关于青春的憧憬，或关于生活的期盼，或关于未来的向往，都是成长路上最动人的声音。它们如点点星光，汇聚成青春最鲜活的模样，也让我们看到了少年们心中那片纯粹而充满希望的天地。



湖州市社会心理学会心理救援队开展实战演练暨团建活动

2025年4月20日，湖州市社会心理学会心理应急救援队联合湖州红十字心理健康志愿服务队，于太湖小雷山岛开展了一场以“以练为战，护‘心’护航；自然聚力，挑战同行”为主题的心理救援实战演练与团建活动。此次活动旨在通过模拟极端环境下的心理危机干预场景，锤炼队伍实战能力，同时增强团队凝聚力，为应对水域突发事件筑牢心理防线。



活动分为探索评估、心理宣讲、团体辅导、个案干预等4个组别，模拟水灾、风灾后孤岛受困、群众情绪崩溃等真实场景。在物资短缺、通讯受限的条件下，队员通过全岛探索、心理宣讲、团体辅导及个案危机干预等环节，检验快速响应与科学干预能力。

太湖水域作为湖州生态与人文纽带，突发灾害易对群众心理造成冲击。此次演练创新性将心理救援与自然环境挑战结合，既考验队伍在极端条件下的应变能力，也通过沉浸式团建提升团队韧性。队长史金芳表示：“心理救援不仅是技术活，更是‘心’的工程。未来将继续通过多元训练模式，锻造一支‘召之即来、来之能战’的专业队伍。”

（文、摄/湖州社会心理学会 冯霞）

（责任编辑：史金芳）



摄影 封面：南浔窑里 作者：史金芳 封底：仁皇晚霞 作者：冯霞



社会心理服务

2025年第2期，总第13期

