

心 语

02

2019 年第 2 期

达 拉 特 旗 专 刊

潺潺心语

语吟乐观



目 录

◆ 心语人物

金蓉：启迪心灵，助人成长

◆ 学校风采

达拉特旗第一中学：立德树人，以心养心

◆ 心语课堂

抑郁症，其实是这样的

挫折教育须谨慎

该糊涂时装糊涂

◆ 辅导个案

青少年心理健康教育实例分析

我感到很孤独，怎么办？

一例回避型人格障碍案例报告

◆ 心理视界

艺术疗法及其在青少年心理健康教育中的运用

青少年手机依赖者的心理健康状况
及与生活事件、学业倦怠的关系

◆ 心语感悟

读《爱的艺术》有感

心语感悟系列

◆ 教师成长

与爱同行

◆ 走进大师

阿尔弗雷德·阿德勒

埃利希·弗洛姆

◆ 心育前沿

积极心理学视角下青少年心理健康
教育教育工作探索

启迪·心灵，助人成长

□金蓉



金蓉，国家二级心理咨询师，内蒙古师范大学心理健康教育硕士，达拉特旗第一中学心理健康教育工作室负责人，达拉特旗心理名师工作坊成员。2007 年起一直从事高中心理健康教育教学工作，个案辅导时间达 300 小时以上。曾接受过中小学心理健康教育指导、心理咨询基本功技术、绘画疗法、沙盘游戏治疗等专业培训，专注于青少年心理辅导研究。擅长咨询领域：青少年生涯规划与指导、高考心理调适、考试焦虑、压力管理、情绪调节、人际沟通、心理素质拓展训练等方面的团体

和个体心理辅导。

一、关于校园心理咨询个案辅导的几点感悟

高中生的各种心理问题多源于关系问题。人的关系有三个方面：一是与自己的关系，二是与他人的关系，三是与社会的关系。高中阶段正是确立自我意识的关键时期，又承担着繁重的学业和高考的压力，进而使高中生对自己的认识不足，产生不合理信念，最终会以情绪、人际和学习等问题显现出来。

父母的陪伴和爱才是孩子心理健康成长的原动力，心理咨询需要家校联合。随着社会的发展，很多孩子是由祖父母帮着带大的，亦或是交由母亲一人教养，父亲长期处于教育缺失地位。一位辍学在家的学生母亲曾说过：“看到别人家的孩子在学校正常上学是多么幸福的一件事，我并不希望自己的孩子成龙成凤，只希望他

能做一个健康、快乐、上进的平凡人，但这对现在的我来说却是奢望。”笔者认为，教师要“因材施教”，家长要“因材施教”。心理滋养应从小开始着手，童年的心理问题如不能引起家长的重视，当孩子步入高中阶段再进行辅导，效果会大打折扣。

心理咨询师需提高自身的职业素养和道德修养。职业素养决定着是否能够胜任这份充满挑战性的工作，而道德修养则决定着从事这份工作的坚韧、厚重与力量。

二、对面临专业选择和志愿填报的高三学生的一些建议

笔者曾经遇到一位高三学生，在填报志愿时斩钉截铁地说自己喜欢军事类院校，自己的职业目标定位一名军人。可上大学后的 2 个月便开始后悔当初的选择，觉得自己并不适合上军校、做军人，于是纠结于继续读军校还是回去复读。甚至有些学生在报志愿时持着只要能上大学就行的态度，根本不考虑专业和自身的匹配程度。一个人从事某种职业需要经历

30-40 年的时间，甚至会更长，这就促使教师思考：学生对所从事职业的胜任力、个体性格是否适合职业特点，个体是从之、乐之亦或志之，这几方面会影响个体在将来从事工作所带来的效能性、持久性、成就性和快乐指数。大学生中有 60%-70% 的同学并不喜欢自己所学的专业，日后那种明知不能为而为之的痛苦和无奈长久伴随在个体的职业生涯中，是一种令人多么苦恼和无力的心境体验。

我校的一次心理健康教育辅导课中，对高一学生做职业选择与规划的小调查发现：仅有 7% 的学生确立了未来想从事的职业或者有了初步的意向。还有很多家长和老师都会提及现在的学生没有学习动力，这可归结于学生没有明确的未来导向、职业指导与人生规划。

通过对学生的现状、已上大学的学生学习情况和未来的职业状态的调查研究，建议高级中学在高一的心理健康教育课中加强引导和启发学生有意识去了解自己、认识自己、了解各种职业的现状、就

业机会以及发展前景等情况,或者利用假期来体验职业生活。通过实践和认知相结合,学生可以真正深入了解某种职业,同时进行自我认知反思和意志磨练。只有这样,学生才会主动制定适合自己的目标,才能体会学习给自己带来的成就感,才能真正地为自己学习,也会有信心去坚持自己的学习之路。经过两年多的时间去探索、认知和践行,高三毕业的学子们面对

大学和专业可能不再迷茫和困顿。

最后,引用雅斯贝尔斯的一句话:“教育意味着一棵树动摇另一棵树,一朵云推动另一朵云,一个灵魂唤醒另一个灵魂。”而心理老师的心育更要启迪心灵,助人发展和成长。

(作者单位:达拉特旗第一中学)

立德树人,以心养心

□达拉特旗第一中学

近年来,达拉特旗第一中学确立了“以人为本,以德治校,务实求新,争创一流”的办学理念,努力追求全体学生“志向高远,人格健全,基础扎实,学有所长”的培养目标,构筑了“人心顺,风气正,人气旺,竞争强”的校风和“严谨、敬业、爱生、奉献”的教风,形成了“勤学、守纪、尊师、奋进”的良好学风。心理健康教育工作围绕学校办学理念,以培养学生

勤奋、自信、乐观、上进精神为中心开展工作。

一、理念育心,组织健全,打造心理健康教育支撑平台

学校成立了以校长为组长,心理健康教育分管校长为副组长,德育主任以及两位专职心理老师为组员,兼职心理老师和各年级班主任为成员的领导小组,统筹和规划学校心育工作。学校配全配齐了心理

咨询室,包括心语屋、情绪宣泄室、心理放松室、心理测量室、心理阅览室、沙盘游戏室、心理活动室和心理信箱等功能室。



二、建立完善学生心理健康档案,促进学生心理健康发展

学校采用科学的量表每年对高一新生进行心理测验,并将测验结果进行分析统计,对于一些普遍性问题开展问题研究。此外,将学生的测验结果与个体心理辅导相结合,取得了良好的效果。

三、注重教学研讨,强化课程开发

学校着眼于校情和学情,针对性地开展心理健康教育课程。帮助学生了解心理学知识,掌握一定的心理调节技术,注重校本课程开发,开设问题讨论课,着眼

学生的实际问题,启发学生深入思考。面临新高考改革,重点开展生涯规划教育课程。



四、开展多种形式的心育活动,满足师生心理健康需求

一是充分发挥各功能室的作用,开展多种形式的团体辅导与个体辅导,定期邀请专家来校为师生开展心理讲座,为师生减压。此外,学校还组织教职工参加心理体育竞技项目,营造和谐、团结和充满正能量的文化氛围。通过针对家长的专题辅导讲座,形成心理健康教育合力。二是组建朋辈心理辅导社团。高中生的生理和心理都基本达到稳定和成熟,且高中生年龄相仿、价值观和情感体验较接近、生活方式相同、彼此之间容易沟通交流,因此具有平等性、亲近性、接纳性、便利性、时

效性、整体性、简便可行、易于见效、可直接干预以及有效性等特点,而这些特点恰恰弥补了高中学校心理健康教育 and 咨询中的不足,将学校心理健康教育进一步拓展和延伸。



五、引导培育学生心理健康社团

社团成员通过定期培训和心理素质拓展训练,能够向全校学生普及心理健康教育科学知识,给周围同学提供一些心理调节方法,进一步加大了心育辐射范围。同时,通过社团及时向心理老师反馈各学段存在的心理困惑,更加有效地解决了普遍存在的问题。

六、关爱教师心理健康,组建教师“易心沙龙”

只有心理健康的教师,才能培养出心

理健康的学生。沙龙旨在让教师更好地认知自我,提升教师的精神素养。根据教师的不同需求,定期主办形式自由、生动活泼、适用性强、效果好的主题讨论会,为教师们搭建更多更有效的学习经典和交流心声的平台,提高工作效率,增强广大教师的幸福感。



新时代的达一中人谨记“以人为本,以德治校,务实求新,争创一流”的校训,迈着稳健的步伐,不断推进素质教育,努力将学校打造成传播知识、立德树人、美化心灵的人文殿堂。

抑郁症，其实是这样的

□ 佚名

你一定听说过抑郁症，但是你未必真正了解抑郁症。

何为抑郁症？抑郁症是一种常见的
心境障碍，以显著而持久的心境低落为主
要的临床特征。抑郁症并非单指一种精神
疾病，而是一组同属精神障碍疾病的总
称，具有高患病率、高复发率、高自杀率
和高致残性的特点。我们通常认为的“抑
郁症”，一般指的是单向抑郁症。

抑郁症有着和其他疾病一样完整的
生化过程。世界卫生组织报告指出，抑郁
症是最能摧残和消磨人类意志的疾病，它
对人类生命和财富造成的损失是灾难性
的。由于抑郁症的病状常常被躯体病痛所
掩盖，90%左右的患者不能意识到自己可
能患病并及时就医。预计到 2020 年，在
全球范围内，抑郁症将成为第二大致残疾
病。

一、抑郁症的特征

最鲜明的特征是情绪抑郁、低落。但
抑郁情绪并不一定就是抑郁症。判断一个
人是否患有抑郁症，有三条重要标准：

首先，他的抑郁情绪与其处境不相
称。其次，抑郁症的情绪低落是显著而持
久的，即患者在相当长的时间里（达到或
超过 2 周）心情压抑苦闷。第三，抑郁症
还有一个特点，即反复发作。

总之，抑郁症与正常的悲伤不一样，
它会干扰人的生活、工作、学习能力、食
欲、睡眠及乐趣，甚至吞噬人的生命。

如何区别“抑郁情绪”与“抑郁症”？
可以做《抑郁症自评量表》参考。

二、抑郁症的症状

抑郁症是一个发展过程，从“阴雨天
般的心情”即抑郁情绪，逐渐发展到郁郁
寡欢，继续发展到失去自信、兴趣和感受
快乐的能力。有人将抑郁症状归结为“六
无”：无兴趣、无价值、无希望、无意义、

无精力、无办法。最后还会表现为认知失调、行动退缩、思维障碍及行动障碍等，严重者甚至不语不食，生活无法自理，呈木僵状态。最极端者会自杀。

（一）三大核心症状

1. 情绪低落，表现为：感觉生活没意思，高兴不起来，特别是兴趣与愉快感的丧失，郁郁寡欢，痛苦难熬，度日如年，不能自拔。

2. 思维迟缓，表现为：脑子不好使，记忆力减退，思考问题困难，觉得脑子空了、变笨了。

3. 运动抑制，表现为：运动机制受限，精力减退、不爱活动，走路缓慢，言语少等。

（二）附加症状

1. 缺乏自信心或自尊。
2. 不合情理的自责或过分的罪恶感。
3. 反复出现自杀或想死的念头。
4. 思维能力减退、注意力不集中。
5. 精神运动性改变，激越或迟滞。
6. 睡眠障碍：失眠、早醒、嗜睡等。

7. 食欲改变：饮食减少、增加或暴饮暴食等。

重度抑郁症包含至少 2 个核心症状和 2 个附加症状。需要警惕的是，还有一种非典型抑郁症，可能只表现为躯体症状，比如身体的不适、疼痛等，并无显著的情绪障碍，因此非常容易误诊而耽误治疗。

三、抑郁症的病因

尚无定论，但可以肯定的是，生物、心理与社会环境多方面参与了抑郁症的发病过程。

四、易患抑郁症的人群

没有哪种人可以对抑郁症免疫，易患人群有：贫困人群、18 至 35 岁的青年、事业有成的人、艺术创作类人群、慢性病患者、孕妇或初为人母的女性，从事琐碎细致工作的人群如教师、警察、财务、医护人员等。

五、双相情感障碍（躁郁症）

从病理角度说，双相情感障碍和抑郁症是两种不同的疾病。双相情感障碍是一

种抑郁和躁狂相互交替循环发作的疾病，与单向抑郁症相比，双相情感障碍的临床表现更为复杂。但患者就医时常常着重描述抑郁发作时的感受，所以非常容易被误诊为单向抑郁。

如果双相情感障碍按照抑郁症来治疗，一是难治，二是解除抑郁后，会导致转向躁狂，发病频率明显越发加快，治疗难度越大，患者自杀风险也越高。

以上是对抑郁症基本知识的概括介绍，有了认知，才有预防！科学地认识抑郁症，才能更好的预防，让我们行动起来，传播精神健康知识，让更多的人对抑郁症有正确认知。

（二）

社会上很多人对抑郁症误解重重，对患者另眼相看。对癌症患者，人们往往会报以同情，或者赞扬他们与病魔作斗争的坚强；但是对抑郁症患者，通常显得冷漠、回避甚至是嘲笑，会想当然地认为是患者意志不坚强所致。

事实上，抑郁症是一种生理和心理交

错的疾病。由于大脑发生功能性病变或器质性病变，患者遭遇意志无法控制的精神障碍和痛苦，局外人也许永远不能体会到患者的痛苦。他们甚至会站在道德的制高点上，居高临下甚至带有一丝优越感地同情、开导或者指责患者，这是不科学也是不公平的，也会让身边患有抑郁症的朋友产生病耻感，羞于言病，更没有勇气寻求救助。

一、常见的抑郁症认知的误区

1. 抑郁症=精神病

大众观念中的“精神病”实际上是医学上所指的精神分裂症，会出现行为失常，就是所谓的疯疯癫癫的表现，而在理性上，抑郁症病人和正常人很接近，思维清晰，与精神分裂症大不一样，且抑郁症是可被治愈的，而精神分裂症较难治愈。

2. 性格软弱、心胸狭窄的人才会得抑郁症？

抑郁症每个人都可能得，它和心胸狭窄或意志薄弱没有直接关系。历史上许多罹患抑郁症而性格坚强的人比比皆是，如

林肯、罗斯福、丘吉尔、海明威等。

3. 笑脸迎人、开朗乐观的人不会得抑郁症？

抑郁症患者的表现并非总是以泪洗面。有些患者表面上笑脸迎人，乐观开朗，但这并非来自内心深处的感受，仅仅是为了工作、面子、礼仪，强颜欢笑，这样的抑郁症又被称为“微笑型抑郁症”。

4. 抑郁症是都市人才得的“富贵病”？

许多人认为抑郁症是“富贵病”“矫情病”，但据有关调查显示，贫困人群才是抑郁症的高发群体，在接受救济的人群中，抑郁症比例是总人口患病率的 3 倍。

5. 抑郁症仅是“心灵感冒”？

抑郁症像感冒一样是常见病，但治疗绝不像治疗感冒那样简单，一是需要更长的时间，短则半年，长则数年；二是需要极强的毅力，树立信心，坚持服药，战胜自我。

6. 抑郁症是心理问题，不用吃药？

流传最广、影响最大的误解，莫过于

人们将抑郁症看成一种单纯的心理疾病。

正因为此，许多患者拒绝医生和药物，坚信依靠自己就能走出来，结果反而更加严重。实际上，抑郁症根据不同的轻重程度有不同的应对办法，轻度抑郁症可以不吃药，可以通过心理治疗及自我调节得到缓解（心理治疗应限时，如治疗 6 周症状无改善则需考虑药物治疗）；中度抑郁症患者可以用药，也可以不用；重度则必须用药。

对于重度抑郁症患者来说，药物是根本，心理治疗是辅助，在家人支持下及时寻求精神科医生的帮助。

7. 吃药会变傻、变笨？

这个误解，多半出于对药物副作用的恐惧。副作用确实存在，许多人被药品说明书罗列的副作用吓到，其实，西医对于副作用是“丑话说在前头，出现这些副作用的概率非常低。而且，副作用因人而异，很多情况下，只要身体逐渐适应了药物，副作用也会逐渐消失，绝不会变傻变笨。

8. 抑郁症用药就应该立竿见影？

通常西药发挥作用是立竿见影的,但抗抑郁药是个例外。抗抑郁药作用于大脑,要经历一段漫长的旅程,所以患者和家属一定要有充分的耐心,用药要足量足疗程。

二、抑郁症,预防胜于治疗

1. 自我预防,保持精神健康

让自己睡个好觉,戒除不良生活习惯,保证高质量的睡眠;适度的户外活动是抗抑郁的天然药物;释放压力,学会调节情绪,比如唱歌、聚会、做义工等;寻找精神寄托,有信仰的人承受力更大些,尝试接受一些宗教思想、或进行一些宗教活动、冥想、禅修等。

2. 及早干预,更易治愈

如果第一次发病就来就医,其治愈率能达到 80%至 90%,如果患者疾病反复发作至病重之后才来就医,其治愈率大大下降,风险上升。无论是自己或是身边朋友,

若发现有抑郁症的倾向,保持良好心态,及早接受正规治疗,大部分抑郁症患者都可康复。

3. 关爱他人,从倾听开始

倾听,是所有治疗的前提。

耐心倾听患者的自动述说,使患者感到有人正在关心和理解他。倾听,不要怜悯或争论。鼓励,不要指责和打击。陪伴,不要冷漠和疏离。

精神、心理疾病就潜伏在我们身边,它像感冒一样常见,又像癌症一样危险!为了自己,为了所爱之人,为了挣扎每一个在精神心理疾病中的生命,让我们共同参与传播科学的精神卫生知识,传递关爱。正确地认识,快乐地传播,积极地预防!我们携手同行,共筑美好的精神蓝天!

(文章来源:网络搜集整理)

挫折教育须谨慎

□王俊峰

很多教育专家提出了“挫折教育”，即让孩子在青春期遭受挫折，接受磨砺，从而锻炼他们的意志力。但是据多年研究，很多家长并不了解挫折教育的真谛，只是将孩子抛在挫折之中，而不给予相应的指导和支持，从而使孩子在挫折中丧失了自我的信念。认为挫折教育的观念是好的，但是在具体实施的时候，一定要谨慎。要注意方法，更要给予孩子一定的支持，这个支持既有物质的，也有精神层面的。

挫折教育首先需要谨慎的是，给孩子的挫折不能超过孩子的年龄界限。有的家长会让年幼的孩子进行魔鬼式的训练，认为这样可以锻炼孩子的毅力。但是这样往往会给孩子造成一定的心理伤害。因为训练强度过于猛烈，甚至残酷，会触碰到孩子们心理承受能力的底线。家长们给予孩子的挫折训练，必须经过

认真衡量，既不能过于沉重，也不能流于形式。就像一个 12 岁的男孩，如果他很热爱运动，那么家长就可以为他制订一个详细的运动计划。如果可以的话，让他去参加一个自己喜爱的竞技类体育项目，在竞技类体育项目训练中很好地锻炼男孩的意志力。

挫折教育的第二个谨慎点：不可将孩子独自抛入挫折之中，家长一定要给予孩子情感和精神支持。挫折的过程，可以让孩子独自去战胜。但是，父母所要做的就是信任、支持和鼓励。父母的语言是富有魔力的，父母的打击语言将使孩子消沉，父母的鼓舞语言将使孩子自信满满。在挫折教育中，父母存在的价值就是告诉孩子：“我们在这里，永远是你坚强的后盾。”父母的存在，给了孩子足够的安全感，从而使孩子更加有信心面对种种难题。

挫折教育的第三个谨慎点：让孩子评估自己对抗挫折的能力，并让孩子明白挫折教育的意义。一直习惯于成功与赢的孩子，在面对现实问题时，往往会表现出特有的性格弱点。因为父母的逆来顺受、百依百顺，会养成了孩子骄纵、霸道、不理解他人、不尊重别人的坏习惯。这样的孩子在进入社会以后，会失去核心竞争力，容易给孩子的人生带来最终的失败。而经常接受挫折教育的孩子，会有很好的合作能力，且能在团队中为他人着想，更能赢得队友的信任与支持。其实，家长应该让孩子明白输比赢更有价值。我们的任务不是要一味地要求孩子在竞争中赢得冠军，更重要的

是在挫折中学会与他人、与这个世界共处的技巧与法则。首先让孩子承认失败，这是一种自我评价的低调与谦卑；然后是接受失败，这是一种对自我能力的诚实与真挚；最后是在失败中学习，这是孩子自我完善、自我发展、自我进步的一种最切实的方法。

让我们告诉孩子，要想赢得起首先要学会输得起。只有输得起面子，才能赢得起尊严。让我们告诉家长，要想做好挫折教育这门功课就要运用智慧的方法。只有方法得当，才能让孩子在挫折中学会应有的功课与教训。

（文章来源：摘自《你的青春谁做主》）

该糊涂时装糊涂

□王俊峰

在青少年的教育问题上，家长和老师有时需要装糊涂，这并不是自欺欺人，而是有选择地去看待孩子，给予孩子更多的

包容和尊重。

青少年时期是心理成长最敏感、最脆弱的时期，一不小心就会走上偏执的死胡

同。所以在这个时期，老师和家长应该给予孩子绝对的尊重，在他们探索世界、满足自己好奇心的过程中睁一只眼、闭一只眼。

家长和老师应该清醒的看待孩子身上的闪光点，而面对他们出现的问题和缺点时，该糊涂时就要装糊涂。因为成长是一个循序渐进的过程，这个过程中难免会有一些不足，倘若家长和老师一直抓住不放，那么最后这些不足就会被放大，曾经的小问题就会变成大问题。真正懂得跟青少年相处的人都是装糊涂的高手。试想一下，当孩子明明是因为不用功没考好时，你要么直白地点明他没有努力的缺点，要么换一种方式说：“你已经很努力了，这次没考好没关系，下次一定能考更好。”又或者告诉他。你不认真都能考这个成绩，要是你再努力一点，肯定比好多同学都要强。相对于第一种方式，后面的说法明显更容易让人接受。而基于自尊心作祟或者师长的期许，孩子可能在下次考试中真的会更加努力，取得长足的进步。

装糊涂其实是一种善意的谎言。因为即便家长和老师可以看到当下的真相，直白地指出来也可能造成无法挽回的伤害。在教育学上有一个著名的理论叫做“期待效应”，讲的是一个叫罗森塔尔的心理学家，他从学校随机挑选出十几个学生，然后谎称这些学生是天才，在八个月后，学校发现这些孩子果然比之前进步了许多。

心态有时会成为行为的驱动力，这样的例子不胜枚举。而装糊涂不仅是一种教育手段，更是一种处世哲学。清代文学家、政治家郑板桥曾说过：“难得糊涂”。聪明的家长和老师并不以揭穿孩子为骄傲，而是会选择通过装糊涂来给孩子一个台阶，保护他们脆弱的自尊心。

举一个简单的例子，当家长在孩子的日记里发现了他有早恋的迹象时，家长是选择直白地跟他谈论这个话题，还是以一种不知情的姿态委婉地交流？有些家长有偷看孩子日记的习惯，甚至有的学校的老师会规定学生上交日记，这种行为本身就不可取。但是在已经偷看了孩子日记的前

提下,你明明白白知道孩子在早恋的情况下,假装糊涂,不经意地提起恋爱问题远比直接的指责要稳妥得多。

对于青少年,家长和老师有许多的期许,希望他们变成更加善良、更加正直、更加努力的人,但是在引导他们走向这条我们期许的道路之时,并不能以一种高高在上的救世主姿态来实现,而是要在装糊涂的过程中实现。因为人的行为是一个先定为,再装为,后变为的过程。

换言之,家长和老师必须端正自己期

待的孩子的样子,然后假装他们是这个样子,最后他们才会变成这个样子。这便是心理学上所讲的“我们期望别人成长为怎样的人,就要先用怎样的态度来看待他。”

谎言可以是善意的,装糊涂也可以是智慧的表现。在面对孩子时,当一个时而糊涂的人,或许能够在“糊涂”中让孩子成长为我们期许的模样。

(文章来源:摘自《你的青春谁做主》)

青少年心理健康教育实例分析

□林雪珍

摘要:青少年因为诸多原因容易在学习、生活、升学就业和人际交往等方面产生各种心理困惑和问题,因此青少年的心理健康教育不容忽视。本文以笔者的一个学生为例详细分析青少年心理健康成长历程。

关键词:青少年;心理健康教育
教育部颁发的《普通高中课程方案

(实验)》第一次明确提出培养学生初步具有独立生活的能力、职业意识、创业精神和人生规划能力;正确认识自己、尊重他人,学会交流与合作,具有团队精神,理解文化的多样性,初步具有面向世界的开放意识。这对学校教育工作提出了新的要求,有针对性地开展人生规划课程就成了最佳选择。

《普通高中课程方案（实验）》还指出普通高中教育处于国民教育体系承上启下的关键环节，对于提高国民素质、培养创新人才至关重要。教育部将指导地方和普通高中努力构建学校特色鲜明、课程优质多样、资源开放共享、体制充满活力的普通高中教育体系，满足学生多样化教育需求，在当前情形下开设人生规划课正当其时。各地高中逐步开始将人生规划课程引入课堂。

但由于受课时和师资的限制，考虑到人生规划课与心理辅导活动课有诸多相似性，很多学校会选择专职心理老师来承担人生规划课的研发和开设，由专职心理教师整合心理辅导活动课与人生规划课，这对专职教师来说既是一个挑战，更是一个机会，进行心理辅导活动课与人生规划课共生效应的探索和思考就显得尤为迫切。

二、国内外心理辅导活动课之区别

从 20 世纪 90 年代开始，心理辅导活

动课在我国一些沿海大中城市悄然兴起。短短十几年时间里，心理辅导活动课已经从局部的试点逐步推广到大江南北，成为各地中小学心理健康教育发挥其发展性、预防性功能的重要形式。这种以班级全体学生为辅导对象、以发展和预防为主功能的心理健康教育形式在我国还处在探索、尝试的初始阶段。

在欧美国家，学校的心理辅导工作大多有专业的学校心理咨询工作者担任，主要着眼于解决个别学生心理问题的矫治性目标。而我国中小学的心理健康教育一开始就寻求与学校教育目标融合的教育模式，是以发展为主，矫正为辅，主要为了提高学生的心理素质，促进学生的心理健康健康。

三、国内外人生规划课之区别

纵观国外特别是人生规划教育发展比较完善的国家，可以看到他们的诸多共同特点。人生规划课程面向全体学生而非仅限于职业学校学生，认识规划课程模式可以分为“校内”和“校外”两种，学校

与社会机构紧密联系。其课程目标与设置、教学和课堂活动等信息相当完备,其教育课程涵盖于普通教育阶段的劳动技术教育专业中,内容包罗万象、丰富多彩,涉及经济、社会和人等多方面,教育方式主要通过课堂教育、访问职业信息中心、参观工厂、到企业实习等,其宗旨在于给学生尽可能多的、实用的建议和帮助,使其最终能找到理想的职业,并在以后的职业生活中继续受益。

我国在 1993 年成立了中国职业教育学会职业指导专业委员会。1994 年 9 月,原国家教委基础教育司颁布了《普通中学职业指导纲要(试行)》,要求在普通中学实施职业指导。1996 年 9 月 1 日开始实施的《职业教育法》明确规定,职业学校要开展职业指导。这与社会现实的需求还有很大差距,人生规划课程在理论研究和实施方面都仅处在“职业指导”阶段。

另外,由于我国知识的传统教育观念,学生、教师、家长、学校面对学科成绩与升学压力,容易忽略人生规划课程的

重要性,加之我国对中小学人生规划教育的人力和物力投入有限,专职的指导人员和系统的职业指导课程还很缺乏。

四、当前高中心理辅导活动课与人生规划课的共通性

当前高中心理辅导活动课以培养学生良好的心理素质、发展健全的人格、促进心理健康状况和社会适应能力发展为目的,通过活动的形式提高学生的心理素质,健全学生的人格,帮助学生解决在成长过程中出现的心理问题,增强承受挫折、适应环境的能力,促进自我体验、自我探索、自我发展、自我超越、自我实现、培养积极乐观的生活态度。

而当前高中人生规划课程目的在于促进学生的自身发展,侧重于自我认识、自我接受和自我发展,注重通过教育,使学生不断进行自我探索,认识自己、了解个人特质与潜能,同时使学生认识社会、了解职业,掌握实现人生目标的途径和方法,进而具备人生选择的能力,选择、探索自己的出路,追寻、体验生活的过程

与意义,是一种发展性教育。

这样看来,心理辅导活动课和人生规划课均侧重于促进自我体验、自我探索、自我认识、自我发展、自我实现,培养积极乐观的生活态度和掌握适应社会的能力,是完全有条件整合在一起的两门课程。

五、心理辅导活动课与人生规划课共生效应探索的现实之需

(一) 心理辅导活动课共同之需

心理辅导活动课是一种“发展性团体辅导”,是以全班学生为对象,运用适切的辅导策略或方法,借着团体互动,协助学生重新评估自己的思想、情感和行为,调整认知与增进适应能力,以预防或解决问题并激发学生潜能为目的的课程。

而人生规划课程是贯穿于人的一生,是促进人的全面发展,侧重于自我认识、自我接受和自我发展的课程,其本质是一种发展性的课程,密切了学生与未来职业生涯的关系,增加了教学的导向性和针对性,体现出深切的人文关怀,并促使学生

不断自我探索、体验生活。

从以上内容可以看出,心理辅导活动课与人生规划课程肩负着同样的使命,都是一种发展性教育,促使学生不断自我探索、体验生活,激发学生潜能,目的是促进人的全面发展。

(二) 课时受限和师资缺乏之需

由于高中学生学习时间已经比较紧张,如果在另外开设一门课程,在课时上会增加学生负担,另外由于缺乏专业的指导教师,单独培养专职教师成长期又比较长,而学生的需求又很迫切,如何平衡这些问题就变得比较棘手。考虑到心理辅导活动课与人生规划课具有共通性,而专职心理教师具有扎实的理论基础和实践经验,能助人自助,科学辅导,并能很好地帮助学生认识自我,更好地进行人生规划,因此,将心理辅导活动课与人生规划课进行整合能够很好地解决课时受限和师资缺乏的问题。

(三) 高考变革之需

众所周知,浙江省将于 2017 年进行

高考改革。届时,浙江高考将不分文理科,语文、数学、外语是必考科目,考生再根据自身兴趣和高校提出的专业要求,在政治、历史、地理、物理、化学、生物、技术 7 门高中学业水平考试科目中,自主选择 3 门作为高考选考科目。

细数改革要求可以发现,2017 年高考改革要解决的问题之一便是把更多的选择权交给学生,激发学生学习兴趣、挖掘学生学习潜能;帮助学生合理规划学习及发展方向,引导学生全面而有个性地发展。而人生规划是一个人根据社会发展的需要和个人发展的志向,对自身有限资源进行合理配置,对自己未来的发展道路作出一种预先的策划和设计。这样看来,人生规划的这一理念与 2017 年高考改革的初衷不谋而合,对学校而言尽早开设人生规划课,开好人生规划课已是应势所需。

(四) 高中教育之需

无论高考如何改革,高中学生必须面对同一个问题,那就是选择自己未来的方向。无论是文理分科,还是学考、选考,

考生们都必须在所学的科目中作出选择,选择那些自己擅长的、感兴趣的学科,为自己将来的职业大方向奠定基础。如何选择、如何正确地选择就成了一个迫切而现实的问题。

从整合所得的国外人生规划课程及其发展的特点来看,在高中阶段开展人生规划课程可以很好地解决这个问题,人生规划课程侧重于自我认识、自我接受和自我发展、其本质是一种发展性教育,促使学生不断自我探索、体验生活,而且人生规划课程还密切了学生与未来职业生涯的关系,增强了教学的导向性和针对性。

(五) 高中生心态发展之需

受自我成长发展的影响,很多学生在升入高中后心态会发生很大变化。面对内容纷繁庞杂的课程,紧张的课堂气氛和紧凑的生活学习节奏,很多学生看似埋头于书山题海,勤学苦读,但往往坚持不久就懈怠了。尤其是在这样一个资讯发达的时代,学生的思想容易受到外界的冲击,常常对学习产生怀疑,缺乏学习动力,不知

道学习为了什么,也不知道自己的方向在哪里,如此种种容易使学生产生学习懈怠,甚至学习滞后,同时也会给学生带来情绪、心理等多方面的困扰。面对这样的困境,大多数高中生只能一个人冥思苦想,此时此刻,他们迫切需要有人生规划课程的介入,进行更好的自我探索。

六、心理辅导活动课与人生规划课共生效应探索的现实意义

积累经验,为心理辅导活动课的改革创新提供新的思路和方法。节约课时,合理利用师资,有效整合资源。全面培养和提升学生的心理素质、人生规划意识和能力,掌握实现人生目标的途径和方法。帮助学生学会自我规划,正确面对学业选择,顺利度过这一人生关键期。帮助高中教师积累整合心理辅导活动课与人生规划的方法和技能。易于形成校本特色,挖掘校园文化,深化课程改革。丰富课改内容,为国内关于心理辅导活动课和人生规划课程的共生效应探索提供理论和实践。

七、小结

整合高中心理辅导活动课与人生规划课程是一项对资源合理利用的创新,是对现有心理辅导活动课的探索和改革。这样既节约课时,不增加学生额外负担,也合理利用了师资,可以最大程度地整合资源,同时还可以变革原有的心理辅导活动课模式。原有的模式是抛出“问题”,进而通过引导学生讨论解决“问题”,以起到预防、矫治功能,整个过程以解决问题为主,从他人个案到激发内需的过程会比较艰辛,对案例的普遍性、通用性要求比较高,对团体动力的依赖性更强;而人生规划课虽然是面向学生个体,但其导向性和针对性较强,更容易激发学生内在需求,启动团队动力,从而促使学生积极主动地探索,助其获益。人生规划课的这些特点正好可以弥补心理辅导活动课的不足,而心理辅导活动课的团体性辅导正好可以弥补人生规划课的个体性指导。

因此,对心理辅导活动课与人生规划课共生效应的探索可以改变原有的教学模式,弥补双方的不足,更高效地启动团

体动力,提升课堂氛围,并能充分调动师生的参与积极性、主动性,使问题解决更具有现实意义,使课程更有导向性和针对

性,从而更有效地提高课堂效率。

(作者单位:福建师范大学闽南科技学院)

我感到很孤独,怎么办?

□周淑琪

一、个案简介

高一女生,小薇(化名),16岁,身材中等、长发、面容秀气、性格沉静。小薇是从镇区初中考入我校高中的同学,成绩中等,进入新班级第二个月,与班上同学的人际关系陷入僵局,主动求助存在失眠、人际焦虑等问题。

一天下午,咨询师发现小薇在咨询室门口徘徊,看上去有点着急。和小薇进行简单的沟通后,咨询师把小薇带到咨询室,等小薇的情绪平缓后,她苦恼地诉说:“我感到很孤独,怎么办?我这段时间过得太压抑了,感觉自己从来没有这样不知所措过……”

据小薇自述,她自从进入高中以后,

就入睡困难,白天精神困倦。妈妈知道情况后,曾经带小薇到医院检查,并无大碍,进一步检查也未见器质性病变,无家族精神病史。

最让小薇烦恼的是融不进新的班级,感觉自己不受人喜欢,经常在内心纠结与同学的各种矛盾和冲突,不知如何解决。如小薇座位前面的同学爱晃动脑袋,影响她看黑板的视线,她向那位同学提醒过,但那位同学还是不自觉地又晃动起来,小薇不知该如何处理;同桌的书本放在自己书箱旁边,小薇觉得很厌恶,起初不好意思说,后来忍不住说了,同桌向旁边挪了一下书本,但与自己的书箱还

是挨得很近,小薇不知道该怎么处理;小

薇的其中一位室友爱打闹,发出的声音对小薇有很大干扰,但小薇不知如何与对方进行沟通……诸多人际上的问题让小薇情绪焦虑、烦躁,无法专心学习,上课经常走神。

二、分析评估

该个案的主要问题是人际交往不良带来的孤独感。孤独是在“我”与“他人”之间,“我”和环境之间缺乏沟通和了解出现的一种自己感到与世隔绝,内心充满孤独、寂寞的心理状态。小薇的人际焦虑问题已经影响到她正常的睡眠和学习生活,需要进行一定的干预与引导。通过和小薇的沟通咨询师发现造成困扰的原因主要有以下三个方面:

(一)青少年独立意识的增强和自我意识发展带来的心理偏差。

处于从半成熟走向成熟的过渡期,青少年与人交往、了解别人的内心世界并被其他同龄人接受的需要非常强烈,如果这种需要得不到满足,便会感到空虚,产生孤独感。小薇进入高中后,越来越发现自

我与其他同龄人之间的心理差异,意识到自己具有与众不同的特点,开始关心自己在别人心目中的地位和形象,重视他人的评价,产生了了解别人内心世界并且被其他同龄人接受的需要,而小薇的需要没有得到满足,因此陷入了惆怅和苦恼,产生与同学、与班级格格不入的孤独感。

(二)自我评价不当。

小薇的问题还与她自我评价不当有关。小薇对自我的评价偏低,有自卑心理。她担心别人对自己有不良评价,害怕暴露自己的弱点让他人耻笑;与人交往不够主动,经常压抑自己的言行,不敢向他人表达自己的情绪和愿望。这种心理影响到小薇与他人的正常交往,也使她产生了强烈的孤独感。经了解分析,她的自卑心理一定程度上与妈妈的家庭教育有关。谈到自己的家庭,小薇自述妈妈非常严肃,对自己要求很高,经常对自己实行激将法教育,长期以来,小薇与妈妈的沟通是相当少,就算通了,也多半是妈妈在训话,小薇在听。小薇自述自己是有点怨恨妈妈

的,但也明白妈妈的良苦用心,内心相当矛盾。

(三) 缺乏人际交往技巧。

小薇不善于表达自己的情绪和愿望,也不善于觉察他人的情绪与感受,不善于沟通、协调处理与同学的矛盾冲突,曾经尝试过沟通,但发现并无良好效果甚至导致与同学或室友产生对立状态,人际交往经常陷于受挫的状态,这无疑增加了小薇的孤独感。

三、辅导过程

(一) 充分了解求助者,建立良好的咨询关系。

第一次咨询时,通过运用共情、具体化、倾听等参与性技术,咨询师充分了解了小薇的情况,并与之建立了良好的咨询关系。协助她认识到目前自己在人际上存在的问题以及她对妈妈的情感倾诉需要,共同协商商定辅导目标:改善小薇的人际关系,减轻小薇的人际焦虑,从而缓解她的失眠状况。良好咨询关系的建立,是后续心理辅导工作的基石

(二) 运用空椅子技术帮助小薇宣泄因亲子沟通不当产生已久的负面情绪。

经咨询了解后,小薇与人交流不畅,缺乏自信,与母女长期以来的不良沟通有关,妈妈对小薇要求严格,小薇甚少表达自己的想法。在咨询的第二阶段,咨询师首先使用空椅子技术帮助小薇宣泄负面情绪,解开心结,在一定程度上引导学生从解开与妈妈的心结开始,尝试主动觉察与表达情绪。

师:你说你内心对妈妈有很多的不满,但是看到她时,或者她在教育你时,你却一句话都不想说。

小薇:是的,很久以前会说,但说了之后,妈妈根本不会听,有时候她可能觉得我不接受批评,骂得就更久了。渐渐地我发现,反正说了也白说,没什么用。现在,对于她的一些观点和行为,我不满意,就保持沉默,不说,自己忍着。但是,心里只要想到她,就觉得好难受。

师:如果我们换一个方式和妈妈说,会不会好一些?

小薇：什么方式？我觉得我和她沟通不了，或者是我没有信心和勇气去和她沟通。

师：但是，你感到很难受。让我们试一试现在。在你的对面放着一把空椅子。想一想，假设你的妈妈此时坐在对面的椅子上。

小薇：……（沉默看了一下空椅子，低下了头什么也没说。）

师：你看到妈妈后，想跟她说些什么吗？她就在那里

小薇：…（继续沉默，然后转头看向咨询师）我不知道说些什么，我害怕，她看起来还是平常那样，那么严肃。我觉得我说什么都没用。

师：那你试着把你当前的感觉说出来，让妈妈听听，好吗？比如：妈妈、你看起来很严肃，我不敢看你，也不敢跟你说话。

小薇：（犹豫了一会儿，看了一下空椅子，埋下头）妈，我觉得你看起来好严肃，我不敢和你说话。

师：嗯，说得很好！我们继续…现在，说出来了，感觉好些吗

小薇：舒服一些了。我之前从来不敢在她面前说这些，真的

师：嗯。那么，周末回到家看到妈妈，你可以像刚才那样和妈妈进行沟通吗？

小薇：嗯，我想试试，希望能缓解我和妈妈的关系，毕竟妈妈还是爱我的，只是方式我不认同，我可以尝试去表达我的想法。

第二次咨询完毕后，咨询师给小薇布置了家庭作业：尝试和妈妈进行一次有自我表达的沟通，并记下自己的感受，下次咨询向咨询师反馈。经反馈，学生自述体验良好，与妈妈心结的打开为第三阶段的沟通技巧的训练打下了良好的基础。

（三）训练沟通技巧，学会“非暴力”处理矛盾与冲突。

针对小薇缺乏交往技巧的问题和非常怕起冲突的性格，咨询师决定向小薇分享一种平和的沟通方式——非暴力沟通。咨询的第三阶段主要采用角色扮演的方

式,让小薇再现与同学之间令她困扰的场景,根据非暴力沟通的四要素,引导小薇通过改变表达的内容和语气来获得不同的沟通效果。

1. 诚实地表达自己的情绪和愿望,不批评,不自责。

小薇之前在自述的烦恼中提到,前排的同学爱晃动脑袋影响其看黑板的视线,以前小薇只是提醒她别晃动,但没说明自己的感受与需要,前排的同学没多久又不自觉地晃动起来,令小薇很烦恼,咨询师与小薇重演与前排同学冲突的场景,由咨询师扮演小薇的同学,让小薇根据非暴力沟通要素对前排同学诉说:自己的观察、被困扰的感受,进而表达自己的需要和请求。

师:……(把座椅拉到小薇面前,夸张地晃动脑袋。)

小薇:(鼓起勇气)XX、打扰一下,你的脑袋有时候晃来晃去,我看黑板也不得不跟着把头偏来偏去,我感到有点郁闷。我看不清黑板,心里就会有点着急,

你是否愿意减少一些晃动呢?

师:哦,不好意思,我不知道这个习惯对你影响这么大、我以后一定会慢慢注意,你也要提醒下我。

咨询完毕后,小薇根据学到的沟通技巧实践了一次,前排同学和她进行了友善的沟通。

经过这次成功沟通的经历,小薇也领悟到:面对同学令自己不满意的行为,可以以一种平和的方式表达感受和情绪,无论对方是否完全改变,但只要表达了自己的感受,自己的情绪就会有所好转。

2. 关切地倾听别人的情绪与感受,而不解读为批评或指责。

为了使小薇的人际交往能力有更大的提升,除了指导小薇学会诚实地表达自己的情绪和愿望,咨询师决定“乘胜追击”,继续指导小薇学会观察他人的情绪与感受,妥善沟通与协调。

例如,宿舍的矛盾:小薇的室友爱打闹、说话、吃东西,发出的声音对小薇有很大干扰,但小薇又不知如何沟通,比较

纠结。咨询师与其进行角色扮演,请小薇先表达。

小薇:(犹豫地)你不要再吃东西了吧!

师:(面露不悦)为什么?我妨碍你什么了吗?

小薇:(尴尬地)这...

咨询师反馈自己听了小薇提出突兀要求时内心不舒服的感受,与之探讨更适宜的表达方式,并再次进行角色扮演。这次由咨询师扮演小薇。

师:(微笑)xx,现在快午休了,你还在吃东西,声音有点大。我想休息了,感到有点累。如果可以的话,你是否愿意吃得稍微小声点,或者你有什么其他更好的主意呢?

小薇:(微笑)哦,这样!不好意思啊!那我可以去阳台把剩下的东西吃完就好!下次会注意点,好好休息。

师:那就太谢谢你了,你吃完的话,也早点休息吧!下午第一节数学。咨询师与小薇再次探讨,小薇比较认可后一种表

达方式,并意识到以前沟通低效有时是因为没有觉察到他人的情绪与感受,没有运用妥善的沟通方式。

(四)联合妈妈,营造良好的家庭支持系统。

鉴于小薇妈妈对小薇期望偏高,一开始不接纳小薇的情绪困扰,因此首先引导其母亲调整期望值,接纳和包容小薇的情绪与困扰,联合起来帮助小薇重建良好的人际关系。除了约见小薇的妈妈外,咨询师还通过微信和电话经常向其了解小薇的情况,指导其倾听孩子的诉说,引导她给予小薇更多的耐心和关注。

一个多月后,小薇感受到妈妈的明显变化,尤其是感受到妈妈对自己更关心。她自述现在妈妈会经常打电话询问她在学校的情况,耐心倾听她诉说困扰,并提出自己的看法和建议。

四、效果评价

小薇对自身交往的认知结构进行逐步调整,开始学习从不同角度看待同伴矛盾和冲突;积极主动寻求解决问题的多种

途径,除了向咨询师寻求帮助,还会向妈妈诉述困扰并征求妈妈的意见;开始主动与同学聊天,独立解决与同学之间的矛盾冲突。小薇在学校的人际关系逐步好转,来自老师同学、父母的社会支持系统逐步完善,小薇的情绪日趋平稳。

小薇咨询的间隔时间逐步延长,表明小薇的状况逐步好转。据小薇反馈,其睡眠状况有所好转,学习注意力越来越集

中,成绩也有所上升。虽然情况有时候还存在一些反复,但已不再有咨询前不知所措的状态,现在的她已经从孤独中走出来了,对自己越来越有信心。总的来说,本例高一新生人际焦虑个案是较为成功的案例,其中的一些训练提升方法适用于大多数存在人际困惑问题的同学。

(作者单位:东莞市第七高级中学)

一例回避型人格障碍的案例报告

□张慧颖

案例背景:郑某某,男,17岁,未婚,高二年级学生。本次因与班级任课教师不交流、抵触前来咨询。

现病史:在上初中时,学习成绩较好,后与班级的一名同学发生肢体冲突,被该生找来一群学生打了一顿,认为自己这件事情中有错,受到殴打后也没有处理,未告知学校及家人,自己默默承受,学习成绩直线下降。后来的生活中就尽量避免和

大家交流,怕出错。很想和大家交流但是总感觉不舒服,在班级内没有朋友,最近还因为书本被碰掉地而与班级同学发生肢体冲突。最近生活中受到语文老师批评,但是觉得自己的成绩个位数是一个意外,并不是针对语文老师。生活中比较喜欢玩游戏,觉得游戏中自己更轻松。在家里母亲更关心自己一些,父亲脾气比较急躁,基本和父亲没有办法交流。

访谈者由母亲陪伴，衣着整齐，接触交谈等比较被动，腼腆。班主任反应，在班级内不和大家交流，自己独坐。上课时候也就是睡觉，不学习。与家长交流，家长认为是网络成瘾，回家也是只玩游戏不学习。最近在背课文时与语文老师发生冲突，后来考试中语文考了个位数，试卷内容几乎没写。

个人史：独生子女，足月顺产。幼时母亲带大，性格内向，在农村生活。母亲为家庭主妇，专门在家照顾孩子，父亲常年在外工作，对家庭关心较少。

家族史：父亲，初中文化，目前从事建筑类行业，脾气暴躁，自我要求高，追求完美。母亲，初中文化，微商，对孩子很关心，性格开朗，健谈，但是对于孩子目前状况并无察觉。

概念化：回避团体活动，独来独往，害怕在交往中受到伤害；在没有确定自己被接受时，避免与他人交往；非常担心在

社交情景中被批评；感觉相对于他人，自己是无能的。遂诊断为回避型人格。

诊断：回避型人格障碍

治疗：

1. 生物方面：运动锻炼。加大运动，积极释放自己的不良情绪，改善情绪问题，减轻精神压力。

2. 心理方面：

(1) 多给予自己的积极肯定，鼓励表达自己的感受，可以与教师、家长、同伴多沟通。

(2) 记录情绪问题。使用情绪 ABC 理论进行情绪问题调节，发现不合理信念。

3. 社会方面：

家长及教师在日常生活中多肯定，班级里的心理社成员努力为该生塑造支持系统，发挥同辈力量。

(作者单位：达拉特旗第七中学)

艺术疗法及其在青少年心理健康教育中的运用

□周钦珊

摘要：艺术疗法是一门非语言综合性心理疗法，它横跨艺术学、心理学和医学三大领域，在欧美国家已发展到相当高的职业化水平。艺术疗法以心理学原理为理论基础，以艺术的创造性思维为方法，是一门新兴且充满活力的心理疗法。其独特的治疗理论和技术，分别体现在治疗开始、过程和结束三个阶段。艺术治疗适用的范围广泛，既用于精神疾病、心理障碍方面，也用于一般人的心理发展。在青少年心理健康康复和教育中，艺术疗法的优势已日益凸显出来。目前，在治疗药物依赖症、人际交往障碍和灾后心理重建等方面，艺术治疗手段的运用已取得安全有效的心理辅导作用。

关键词：艺术疗法；青少年；心理健康教育

艺术疗法于 20 世纪中叶，在英美两国相继成为一门专业的学科。狭义的艺术

疗法仅指绘画治疗，它的含义与当时的情况有关。早期尝试用于心理治疗的艺术手段基本上只有绘画一种，因此艺术治疗的含义被默认为绘画治疗。随着主流艺术观念和创作材料及方式的变化发展，艺术不再局限于平面形式和单一材料的使用，开始向综合材料与多媒体发展。艺术创作形式和观念的变革，激发了艺术治疗师们将更为丰富的艺术手段融入治疗过程中，艺术疗法的定义便随着艺术治疗观念和方

法的发展而产生了变化，多元理论取向、综合媒介运用与科技化是艺术疗法的发展趋势。目前，艺术疗法一般指绘画、雕塑、手工、书法、篆刻、行为艺术、电影等视觉形式的治疗技术。

近年来，艺术治疗在欧美等国的发展已经达到相当高的专业水平，运用的领域也越来越广泛，包括医院临床、社区矫正、学校教育等。艺术治疗在改善神经官能

症、姑息治疗、特殊儿童心理发展、青少年心理健康教育等方面收效甚丰。相比之下,我国的艺术治疗起步较晚,发展仍处于初级阶段,具体表现在专业理论研究不足、成熟的运用机构稀缺、专业艺术治疗人才不足、社会对艺术治疗的认识有限等。本文将对艺术疗法的原理和过程进行介绍,通过展示该疗法在青少年心理健康教育方面的运用,来提高人们对艺术治疗的认识,以期推动艺术疗法在国内的发展和普及化。

一、艺术疗法

艺术表达能够传情达意,促进心理健康的说法早已有之。然而,艺术的疗效真正得以确立却是相当晚近的事情,20 世纪 40 年代后期,艺术疗法这个术语才在英美使用开来。艺术治疗学科的发端与精神分析理论、儿童本位艺术教育思想有着密切的关系。可以说,后两者的理论视角和实践方法共同构成了早期艺术治疗探索的基本要素。在心理学领域,荣格等著名精神分析师在临床观察中极力推崇绘

画艺术表达对整合、沟通意识和无意识所起的积极作用。19 世纪晚期的维也纳,齐泽克(Franz Cizek 1865-1946, 艺术家、教育改革家)等人发起的儿童本位艺术教育理念,在英国得到响应并影响了早期艺术治疗实践的开拓者。赫伯特·里德(Herbert Read 1893-1968, 艺术史学家、哲学家)和阿德里安·希尔(Adrian Hill 1895-1977, 艺术家、艺术治疗师)把艺术过程及其内在治疗性当作艺术治疗的核心,在他们的影响下,英国的艺术疗法沿着艺术的启蒙教育和治疗为核心的模式发展下来。在美国,楠姆伯格(Margaret Naumburg 1890-1983, 心理学家、教育家)和她的姐姐也致力于儿童本位艺术教育。20 世纪 30 年代,楠姆伯格率先在儿童教育中引入心理咨询和治疗工作,并对艺术治疗做出界定:艺术治疗是基于潜意识那些难以言传的本能思绪可以付诸图像的认识。每个人都有将内在冲突诉诸视觉形式的潜能。当事人用艺术表达内心体验的同时也会改善其言语表达。

在美国,楠姆伯格是公认的艺术治疗创始人,她精通精神分析和艺术教育,在弗洛伊德的移情、压抑理论上建立了动力模式艺术疗法。治疗过程中当事人围绕内心冲突和问题而作的绘画,在她看来应得到与治疗师交谈同等的重视。楠姆伯格之后的另一位艺术治疗先驱克莱默(Edith Kramer 1916-2014, 艺术家、艺术治疗师)也十分强调艺术活动的疗愈作用。她关注艺术创作的升华现象,沿用弗洛伊德的升华理论,认为艺术创作活动可以驯化人的部分野蛮性,使内在的人格冲突得到整合与化解。艺术治疗开拓者的理论和信念的差异,影响了随后一大批追随者。人本主义、行为认知与完形心理学的发展也加入了促使艺术治疗的理论多元化发展的历程。

综览全球艺术治疗机构对艺术疗法的定义,虽稍有差异但大意基本一致,如美国艺术治疗协会给出的定义是:艺术疗法就是把艺术创作应用于治疗中,应用的对象包括那些经历病痛、创伤、磨难和寻

求自我发展的人。通过艺术创作和过程反思,人们得以减轻症状、抚平创伤和提高认知能力。英国艺术治疗学会给出的定义是:艺术疗法是一种心理治疗方法,当事人在艺术治疗师的陪同下运用艺术材料实现自我表达和反思,治疗师的关注重点不是评价当事人的艺术创作,而是营造一个安全轻松的环境,让当事人通过艺术活动实现改变和进步。加拿大艺术治疗协会的定义是:艺术疗法是当事人借助艺术创作的创意过程和对创作的反思,促使当事人精神、身体和情感状态等方面的改善。

简而言之,艺术疗法是一门集艺术创作和心理治疗于一体的应用技术。它区别于语言疗法和艺术教育,是由艺术治疗师、患者和艺术作品三者共同构成的治疗过程。艺术治疗师必须接受严格的专业培训和监督,治疗实践中严格遵循治疗师道德守则。

二、艺术治疗实操

艺术治疗的实操过程涉及多个环节,每个环节对应不同的治疗目的、职责和意

义。一般来说,可分为会面评估、治疗过程和治疗结束三个阶段。

1. 会面评估

在治疗开始之前,客户的转诊介绍是治疗师了解患者情况的重要来源。成熟的医疗系统中,患者的转诊报告必须以其自身的需要、症状和当前情况为基础。治疗师在仔细阅读转诊报告之后仍需对患者进行评估,以便判断客户是否适合进行艺术治疗。一般情况下,治疗师需要在首次会面中获取客户的第一印象,为其介绍治疗室的配备和规则,以及进行心理评估。用于评估的方式多种多样,艺术治疗师可根据情况,选择合适的方法。如自发创作、主题创作等,也可以采用房树人或动态家庭绘画等测试形式。在初次会面中,治疗师所采取的评估方式除了加深对客户了解,也是与客户建立初步信任和亲密感的环节。在评估过程中治疗师需要仔细关注客户多方面的表现,如:使用艺术材料的意愿、运用象征和隐喻探究问题的能力、是否有反思艺术创作及过程的心理准

备、参与解决自身问题的动机、忍受恐惧和其他不安情绪的能力、建立并维持有意义的治疗关系的能力等。治疗师根据评估结果判断客户是否适合接受艺术治疗。在确认客户进入下一步治疗之后,治疗师与客户之间需要进行治疗目标的制订、治疗方式的协商以及治疗合同的制订。

2. 治疗的过程

治疗的过程是借助艺术发挥干预作用的过程,在这个过程中患者、艺术作品和治疗师三者之间建立起一种有意义的治疗关系。

治疗的过程根据不同的组织形式,可以简单区分为:单人疗法和小组疗法、开放式疗法和封闭式疗法、长期疗法和短期疗法。对于疗法的选择,一般来说取决于患者的具体情况和需要,以及治疗师的治疗经验和理论取向等多方面的因素。单人艺术治疗具有灵活性和私密性,医患关系的亲密度趋于直接和简单。小组治疗需要考虑患者的适应能力,沃勒(Diane Waller)将小组治疗的疗效因素概括为:

交换信息、构建希望、进化心灵、人际学习等。小组疗法的核心是借助艺术激发创造力和促进成员与治疗师的关系发展。开放式小组通常是以小组为单位非正式地来到画室或艺术治疗科进行艺术创作,时间可以长达半天。开放式小组疗法的治疗媒介是绘画自身而非小组结构,治疗重心在于组内的个体。封闭式疗法以小组的活力和潜能为发挥疗效的核心,在治疗期间要求成员固定不能随意流动。长短期治疗没有固定的定义,视乎条件允许。

艺术治疗师在治疗关系的建立中需要考虑多方面的因素。比如,需要注意患者身上非语言的信息、在首批被制作出来的艺术形象中觉察客户对自己的感受和看法、留意治疗中出现的主题、艺术材料的使用情况和使用方式、患者在创作过程中的情感表现和艺术表现等。治疗师通过对以上各种问题的观察和回应,激发来访者进行自我探索和反思。患者在治疗过程的推进中,得以保护自己不受抑郁情绪压制,重新获得对生活的控制感,并在不同

程度上修复因人际关系中信心丧失和伴随着焦虑所造成的自卑心理。

3. 治疗结束

治疗结束通常是患者和治疗师对于治疗期望和治疗局限的一种妥协,理想的状态是患者和治疗师共同协商决定结束的时间。事实上,从治疗一开始就进入了结束和分离的旅程。患者在治疗中创作的许多绘画,能够清晰展现这个过程,包括陈述心理状况、关系的结束以及它引起的感受。结束治疗的原因多种多样,但无论什么情形,治疗师都需要通过大量的工作去提醒结束环节的到来。对于在治疗过程中有难以承受别离或丧失之痛的患者,结束带来的失落感和缺失感对他们来说可能也是难以承受的。因此,治疗师需要足够耐心谨慎才能够帮助患者顺利渡过这一关。另有一些情况如患者突然出院或者治疗师更换工作,导致治疗未能达到完美治疗效果就提前结束,也可能引发强大的情绪反应。

治疗结束时,患者对作品的处理态度

也流露出对治疗结束的感受。患者可能会带走作品,或者把作品交给治疗师,或者销毁。无论哪一种处置方式,作品的命运都包含重要的意义。对于患者留下的作品,治疗师仍然需要坚持保密的原则,将其视为病人档案保留一段时间,或是采用处理机密材料的方式处置。简言之,治疗的结束既是整个疗程的终结,也是一段心理旅途的结束,妥善地画上句号意味着患者将踏上新的旅途,由此可见,治疗结束具有十分重要的象征意义。

三、艺术疗法在青少年心理健康方面的运用

艺术治疗在欧美教育系统中的运用始于对青少年的心理干预。青春期是介于童年和成人之间的一个过渡时期,处于青春期的青少年情绪波动强烈,容易陷入混乱状态而导致过度刺激、焦虑和退缩等问题。艺术疗法具有降低防御、缓解各种不良情绪的功能,适用于行为困扰、学习障碍、肢体残障、语言障碍、危机干预、创伤心理重建等情况。在艺术治疗实践和研

究中,艺术化的心理干预能够使自闭退缩倾向、压抑、攻击性行为、自我概念模糊、人际关系不良等问题得到改善。使当事人在学习新技巧中获得处理人际关系的能力,减少不适应行为。艺术治疗中的表达有利于平衡情绪,获取自主掌控感,提高认知能力,重建生命意义等。简言之,艺术疗法已从针对特殊心理和行为障碍的当事人,扩展到用于帮助解决一般人的发展性问题。目前,艺术疗法在青少年心理健康教育方面的运用已卓有成效,如以下几个案例的运用所示。

1. 对药物依赖者的心理干预

药物依赖是在全世界范围内 140 多个国家和地区都存在的严重问题。我国的年轻人中也存在数量不少的药瘾人群。世界范围内脱毒者的复吸率居高不下,我国强制或自愿戒毒出所后半年的复吸率高达 80%以上。单纯生理脱瘾无法彻底解决药物依赖的问题,近年来国内外健康组织在探索巩固脱毒疗效方面,提出生物—心理—社会多重模式的康复措施得到广泛

认同, 艺术疗法在心理康复和帮助当事人回归社会方面也日益显露其独特优势。药物依赖者普遍的心理问题表现为悲观消极、烦躁不安、紧张焦虑、对生活缺乏兴趣和动力、难以建立良好的人际关系等。艺术疗法便是基于这些心理特点展开工作的。

广州某自愿戒毒所的青年海洛因依赖者的艺术干预案例, 向我们展示了艺术治疗在心理康复中的具体实施方法和疗效。研究者采用 EPQ、SAS 和 SDA 等量表测量, 在海洛因依赖者中, 随机抽取组成 33 人的实验组和 37 人的对照组, 年龄处于 18-30 岁, 进行为期 7 天的绘画艺术心理小组活动。活动采用游戏、讨论、角色扮演、意象疗法、认知行为等形式进行。每天进行一次主题活动, 每次一个半小时。活动主题包括相识、宣泄负性情绪、自我探索、表达、认识社会及家庭原因探索, 其间穿插戒毒预防复吸教育。实验前后的量表测试报告结果显示, 实验组治疗后组员焦虑和抑郁情绪均有显著下降, 对

照组治疗后焦虑情绪有不显著下降, 抑郁情绪有显著下降。实验组比对照组疗效显著。

治疗效果分析显示绘画艺术治疗适用于海洛因依赖者。作为一种辅助性心理治疗方法, 艺术疗法具有灵活多面的特点, 非语言的直觉沟通形式有利于及时反映个人的需求和情绪。强制或自愿戒毒者脱毒以后抑郁症的出现率极高, 及时发现并控制抑郁症状是有力降低复吸率的关键, 艺术疗法对抑郁症的疗愈、不良认知的矫治、行为障碍的改善方面, 是一种行之有效的治疗方法。

2. 对人际交往障碍的心理干预

青春过渡期的个体, 随着社会知觉和情绪体验的增加, 人际交往的矛盾和压力也逐渐显现。面对社会、未来和成人世界等问题, 青年的思想尚未成熟、应对能力和协调能力欠缺, 对社会的认识、辨别是非的能力和自控能力不强。在好奇心、逆反心理和好胜心驱使下, 部分青少年容易陷入人际交往障碍的恶性循环之

中,具体表现为在家与父母关系恶劣,在学校不遵守校规,无心学习,沉迷于刺激或不健康娱乐活动等。

过去许多治疗实践表明,小组疗法对该年龄段个体的自我同一性的确立和人际交往的发展具有良好的促进作用。青少年看重同龄人的意见和认同,倾向于选择朋友取代父母作为知心人,朋友间行为的相互影响十分严重。艺术疗法基于青少年的主要发展问题,通常从几个方面进行指导,比如针对自我同一性问题,治疗师可以通过命题如:自画像、我的世界、未来的我、团体成员眼中的我等主题,引导成员自我发掘和探索,将潜藏的认知和矛盾表露出来,在小组内展开讨论促进成员间互相理解和接纳。针对性别认知问题,治疗师可通过命题如:理想的男朋友或女朋友、你的身体等,进而讨论这种关系,消除心理防御。针对权威冲突或独立冲突问题,治疗师或领导者需要谨慎指导,激发成员自由地创作和表达。例如,16岁的苏珊妮,在接受小组治疗前不愿意与成

年人深入交流,自我封闭在一个牢固的防御机制中,语言交流无法开启她的内心。小组治疗过程中,领导者用绘画指导她“画出自身的问题”,苏珊妮很快便在绘画中流露出强烈的内在不安和许多受挫的情绪。这些内心冲突和沮丧在小组内讨论开来,成员和领导互相分享解决问题的经验。在小组氛围中,苏珊妮认识到许多人也曾有过同样的经历,同伴们的意见和支持帮助她消解了不安和沮丧,经验分享给她带来了安全感和鼓励。小组治疗结果显示苏珊妮治疗前的负面情绪得到相当程度的纾解,内在认知能力得到提升,接纳和解决现实问题的积极性得到提高。

如例所示,团体氛围对青少年阶段的心理发展具有十分重要的影响,积极的小组关系和良好的领导指引在矫正青少年人际交往障碍方面发挥了恰当的疗愈作用。绘画的象征性表达为个体的心理冲突提供了一种安全的流露方式,使个体内在矛盾的外化和解决成为可能。

3. 对灾后青少年心理重建的帮助

有关灾难过后幸存者的创伤疗愈与心理重建问题,近年来越来越得到人们的关注。综合不同研究者的观点,大致可以分为三个心理阶段:第一阶段为自主性的恢复;第二阶段是创伤回顾、转化和融入;第三阶段是寻找新的生命意义和信念,重建自我与外在的联系。

心理重建的过程是一个反复而摇摆的过程,艺术疗法在灾后青少年心理重建中的运用,包含几个方面的作用。第一是帮助情绪表达与辅助沟通的作用。青少年处于人格发展阶段,创伤记忆一旦得不到接纳就会被防御机制压抑至潜意识中,持久隐性地构成心理问题的根源,并持续地对人格和反应能力造成影响。一般而言,情感隐藏的深度与其意识有不可分割的反向关系,情感压抑越深,离意识越远,寻求语言表达的可能性就越低,以至于与创伤经历者的生命流发生断裂。绘画艺术疗法利用不同绘画主题和表现形式,可以使无法言传的创伤经验和记忆得以宣泄和外化。形象化表达能够降低心理抵制,

克服防御机制,避免二次创伤的发生。第二是纾解焦虑和发泄情感的作用。灾难除了给人带来丧失之痛,同时也会使人感到毁灭、破坏和不公平。此类情绪的压抑容易引发如愤怒、自杀、报复社会等极端危险行为。针对这种情况,艺术疗法的创造性表达能够有力地发挥语言心理疗法以外的作用,艺术的象征性可以帮助青少年发泄遭遇天灾人祸的愤怒,表达对未来的焦虑和对现实的不满。艺术创作过程对材料的使用可以提高青少年的自我掌控感,树立应对现实的信心。第三是促进自我整合与成长的作用。灾难破坏家园和环境,打乱和中断原来的生活秩序,严重的灾难如地震、洪水、大火等可能令遭遇者一夜之间流离失所无家可归。突如其来的变故不管对于成年人还是青少年都是难以接受的现实,家庭破碎、生活残缺往往使人陷入极度无助和孤独之中。艺术疗法的形象思考可以启发青少年的想象力,促进治疗中对生命意义的领悟,整合情感和意志,形成积极的灾后认知。

简言之, 艺术治疗在灾后心理重建的运用中, 能够为受灾者提供一个安全、包容和支持性的心理环境, 为青少年提供一种非语言的方式表露和回顾创伤, 重新赋予创伤以意义并接纳、整合进入意识中, 最终获得生活信心和应对灾后生活的希望。

四、结语

青春期的心理特点和面临的特殊困难, 是导致青少年脆弱、抑郁和不快乐的普遍原因。在这个短暂而充满风险的过渡期, 强烈的情感意识、表达与控制之间的不协调, 是心理和行为出现问题的前因, 而后果往往表现为极端行为、情绪变化激烈和其他并发症, 如饮食紊乱、吸毒、人际障碍、抑郁症等。

艺术历来被视为表达强烈冲突、晦涩感觉和抒发情感的安全手段。艺术治疗的实施操作简单, 对来访者没有文化水平、绘画技能、语言表达能力的要求和限制, 适用范围极广。非语言的沟通和表达方式, 能有效避免触及自尊心、羞耻感等,

降低个体心理防卫程度, 使内心冲突和压抑的情感转化为具体形象表露出来, 进而获得理解和解决。艺术疗法理论视角宽广, 包括强调无意识的外化和升华、可以帮助来访者解决内心冲突的精神分析理论; 强调个体具有自我指导和恢复能力的人本主义思想; 注重未表达的情感和事情的处理的完形主义等。开放的理论架构有利于艺术疗法的发展和活力的保存。目前, 艺术疗法的有效性、包容性、实验性和适用性, 已在欧美等国得到广泛认同。而在我国, 艺术疗法尚属新兴学科, 其发展需要得到更多的关注和支持。

简言之, 艺术疗法独特的作用机制既适用于特殊人群的心理矫正, 如药物依赖症、厌食或暴食症、抑郁症等神经官能症患者, 也适用于一般人群的自我发展, 如改善人际交往能力和团队凝聚力等, 在青少年心理健康教育方面的运用已显示出积极的成效。

(作者单位: 中山大学哲学系)

青少年手机依赖者的心理健康状况及与生活事件、学业倦怠的关系

□何安明 万娇娇 惠秋平

摘 要：目的：探讨青少年手机依赖者生活事件、心理健康和学业倦怠的关系。方法：采用手机依赖指数量表、青少年生活事件量表、青少年学业倦怠问卷和 SCL-90，对 1191 名青少年进行测查。结果：①青少年手机依赖者与非手机依赖者在生活事件、学业倦怠和心理健康上存在显著差异，且手机依赖者各变量得分显著高于非手机依赖者；②生活事件、学业倦怠与心理健康三个量表得分之间呈显著正相关；③学业倦怠在生活事件和心理健康间起部分中介作用。结论：生活事件既可以直接作用于青少年手机依赖者的心理健康，也可以通过学业倦怠间接作用于其心理健康。

关键词：青少年手机依赖者；生活事件；心理健康；学业倦怠；中介作用

近年来，随着 4G 网络的进一步普及，

手机用户日益呈现低龄化趋势，我国青少年手机用户数量显著增加。手机的使用对于青少年而言是把双刃剑：一方面，部分研究者认为使用手机能够对青少年产生积极影响，如有研究发现青少年手机使用率的上升与青少年吸烟人数的减少相关。另一方面，大多数研究者认为手机的不恰当使用会对青少年身心产生不健康影响，如 Castellacci 等人发现手机的不适当使用与心理困扰和精神障碍症状有关；Panova 等人的研究发现当人们为避免负面体验而依赖手机时，有问题的手机使用和低心理健康之间存在显著的正相关。新媒体时代，手机的不恰当使用导致的“手机依赖”现象频出，青少年手机依赖者这一群体逐渐引起研究者的关注，但目前我国关于青少年手机依赖者心理健康问题的研究较少。因此，探讨青少年手机依赖

者的心理健康方面的特点及机制对提升青少年心理健康水平具有现实意义。

心理健康既受主观因素的影响,又受客观因素的制约,是主客观因素综合作用的结果。根据生态系统理论,青少年的心理健康受到个人与环境交互作用的影响。生活事件作为一种典型的环境因素,对心理健康的作用不容小觑。生活事件是指个体所受来自外界的种种紧张性刺激,它能引发个体生活中的主要压力。大量研究表明,生活事件和心理健康联系紧密。有研究发现压力性生活事件影响青少年心理健康;胡胜利的研究发现高中生的心理健康受到学校教育、家庭环境、社会文化和学生自身4个因素27个生活事件的影响;胡军生等人也发现师范大学生生活事件能显著预测其心理健康。作为一种个体因素,学业倦怠与青少年的心理健康也有着紧密的联系。学业倦怠由情绪衰竭、玩世不恭和个人成就感降低三个维度组成,表现为学习积极性下降、学习满意度降低、健康损害风险等。李永鑫等人的研究发现

无论是在横断考察还是在纵向分析中,学业倦怠都能有效预测抑郁;另有研究发现大学生学业倦怠能显著预测心理健康,并且学业倦怠越高,心理健康问题越严重。

Sarason 指出,倦怠不仅是个体的特征,也是社会属性在个体复杂心理特征上的一种反映。这表明学业倦怠与生活事件这一社会环境因素之间可能也存在着联系。国内外研究者发现,生活事件与学业倦怠呈显著正相关,生活事件对学业倦怠程度具有较强的预测作用,李永鑫等人针对大学生的一项纵向研究结果也表明,生活事件不仅与学业倦怠存在显著的相关关系,而且存在一定程度的因果关系,生活事件是学业倦怠的前因变量。

综上所述,生活事件影响青少年的学业倦怠,学业倦怠影响青少年的心理健康,满足考察中介变量的条件。本研究以青少年手机依赖者为研究对象,探讨生活事件影响青少年手机依赖者心理健康的作用机制。本研究假设,生活事件既能直接影响青少年手机依赖者的心理健康,也

能通过学业倦怠间接影响青少年手机依赖者的心理健康。

一、对象和方法

1.1 对象

采用整群随机抽样的方法,在河南省、黑龙江省、江西省、山东省的 12 所大学和中学抽取 1300 名青少年完成问卷。剔除无效问卷,得到 1191 份有效问卷,有效率为 91.62%。其中男生 602 人(50.5%),女生 589 人(49.5%);年龄在 11-25 岁之间(17.37 ± 3.08)。其中经筛选得到手机依赖者 252 名,占总人数的 21.16%,男生 144 人,女生 108 人,年龄在 11-24 岁之间(17.59 ± 3.10)。

1.2 工具

1.2.1 手机依赖指数量表(Mobile Phone Addiction Index, MPAI) 由梁永炽编制。包括 17 个题目,采用 5 点计分,1 表示“几乎没有”,5 表示“总是”。总分越高,表示手机依赖程度越高。根据筛查标准:在所有条目中,被试对 8 个条目及以上做出肯定

回答(4 分及以上为肯定回答),即界定为手机依赖者。在本研究中,量表的克伦巴赫系数为 0.881。

1.2.2 青少年自评生活事件量表(Adolescent Self-Rating Life Events Checklist, ASLEC) 采用刘贤臣等人编制的青少年自评生活事件量表。该量表包括 27 个题目,包括人际关系、学习压力、受惩罚、丧失、健康适应、其他应激 6 个因子。得分越高,表明此负性生活事件的影响越大。在本研究中,该量表的克伦巴赫系数为 0.932。

1.2.3 症状自评量表(Symptom Checklist 90, SCL-90) 该量表共 90 个题目,采用 5 点计分法,1 代表“没有”,5 代表“严重”。所得分数越高,表明心理健康状况越差。在本研究中,整个量表的克伦巴赫系数为 0.984。

1.2.4 青少年学业倦怠问卷 采用吴艳,戴晓阳,张锦编制的学习倦怠问卷。该量表共 16 个题目,包括身心耗竭分量表、学业疏离分量表、低成就感分量表,

采用 Likert 5 点计分法, 1 代表“很不符合”, 5 代表“非常符合”。问卷得分越高, 表示被测者学习倦怠的总体状况越差。在本研究中, 整个量表的克伦巴赫系数为 0.731。

1.3 数据处理

采用 SPSS20.0、AMOS23.0 软件进行数据分析。

二、结果

2.1 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因子检验的方法检验数据的共同方法偏差。结果表明, 特征根大于 1 的因子共有 30 个, 抽取第一个因子解释了总变异的 23.26%, 低于临界值 40%, 这说明不存在明显的共同方法偏差。

2.2 青少年手机依赖者与非手机依赖者的差异

独立样本 t 检验结果表明: 在学业倦怠、生活事件和心理健康上, 手机依赖与非依赖青少年差异显著, 并且青少年手机依赖者的得分均比非手机依赖青少年高。见表 1。

表 1 手机依赖与非手机依赖青少年在应对方式、生活事件和心理健康上的差异检验 ($M \pm SD$)

	学业倦怠	生活事件	心理健康
手机依赖青少年	47.03±8.51	51.99±16.63	187.62±69.39
非手机依赖青少年	41.17±7.74	44.05±13.97	148.22±51.05
t	10.446	6.949	8.423
P	0.000***	0.000***	0.000***

注: * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$, *** $P < 0.001$, 下同。

2.3 青少年手机依赖者生活事件、学业倦怠、心理健康的相关。对 252 名青少年手机依赖者的生活事件、学业倦怠、心理健康进行相关分析, 由表 2 可以发现生活事件、学业倦怠与心理健康量表得分两两之间存在显著正相关。

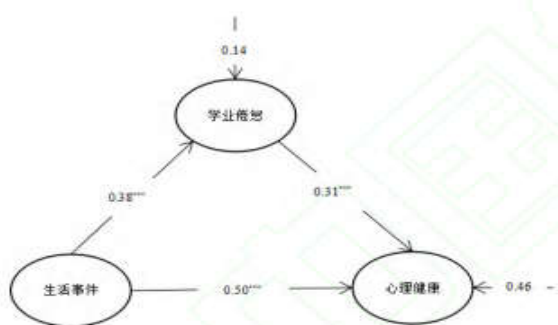
表 2 青少年手机依赖者生活事件、学业倦怠、心理健康的相关分析

	1	2	3
1 心理健康	-		
2 生活事件	0.573***	-	
3 学业倦怠	0.359***	0.311***	-

2.4 青少年手机依赖者学业倦怠在生活事件与心理健康间的中介作用

采用结构方程模型对 252 名青少年手机依赖者的数据和假设模型进行验证, 得出结构方程模型。具体拟合指数: $\chi^2 = 441.801$, $df = 149$, $\chi^2/df = 2.965$, $RMSEA = 0.088$ (90%CI: 0.079-0.098), $CFI = 0.923$, $TLI = 0.911$, $SRMR = 0.059$ 。根

据结构方程模型的拟合标准,各项指标拟合良好。模型结构及标准化路径系数见附图。



附图 生活事件、学业倦怠和心理健康的中介模型

使用偏差校正 bootstrap 法对中介效应进行显著性检验,重复取样 1000 次,计算 95%置信区间。结果显示,中介效应值的 95%置信区间不包括 0,中介效应显著。

三、讨论

本研究发现,相对于非手机依赖青少年,青少年手机依赖者更大程度受到生活事件的影响,表现出更多的学业倦怠,心理健康程度更低。本研究的结果也支持了手机依赖会对青少年产生消极影响这一

观点。资源保护模型假设当个体感知到对其资源的威胁时,就会产生压力和倦怠。青少年手机依赖者在接收、观看形形色色的手机信息时,会损耗更多的心理资源,此时再面对负性的外部紧张性刺激,会进一步损耗资源,当他们感受到这种资源消耗的威胁时,便会比非手机依赖青少年更容易产生学业倦怠,对其情绪、行为和认知造成不良的影响,在心理上表现出更多的不健康状态。

相关分析显示,青少年手机依赖者心理健康与生活事件量表得分呈显著正相关,即青少年手机依赖者经历的负性生活事件对其影响越大,其心理健康程度越低,这与以往的研究相一致。另一方面,青少年手机依赖者的心理症状水平与学业倦怠呈显著正相关,表明学业倦怠程度越高,心理健康水平越低。进一步的中介效应检验发现,生活事件对学业倦怠的正向预测作用显著,学业倦怠对心理健康的正向预测作用显著,学业倦怠在生活事件和心理健康之间发挥中介作用。这表明,

在青少年手机依赖者群体中,负性的生活事件不仅可以直接影响心理健康,并且会通过学业倦怠间接影响心理健康。这也启示家长和教育工作者,应给予青少年手机依赖者更多的爱心和关心,尤其应当认识到日常一些负性的生活事件对其学习、心

理可能造成的不良影响,在负性生活事件发生时给予及时的指导和帮助,使其心理达到更为健康的水平。

(作者单位:信阳师范学院教育科学学院)

读《爱的艺术》有感

□刘星

作者弗洛姆是著名精神分析学家、社会学家和哲学家,他长期研究马克思主义和弗洛伊德主义,他论述最多的是人的存在、人的本质、人的爱、人的异化、人的解放问题。这本《爱的艺术》是一部以精神分析的方法研究和阐述爱的艺术的理论专著。自 1956 年问世以来已经被译成 20 多种文字,至今畅销不衰,被誉为当代爱的艺术理论专著中最著名的作品之一。

在本书的开篇,作者引用了巴拉塞尔士的这句:“一无所知的人什么都不爱,

一无所能的人什么都不懂。什么都不懂的人是毫无价值的。但是懂得很多的人,却能爱,有见识,有眼光……对一件事了解的越深,爱的程度也越深。如果有人认为,所有的水果都同草莓一起成熟,那他对葡萄就一无所知。”若想得到爱,则需了解爱。

爱的是什么?在本书第一章,弗洛姆即指出,爱是一种能力、一门艺术,就像生活中的其他艺术一样,要学习如何爱就像学习其他艺术一样,先需了解爱的理论,再探讨爱的实践。爱的艺术又是什

么？在爱的理论部分，弗洛姆提出爱情是对人类生存问题的回答，分析了父母和孩子之间的爱，在爱的对象部分分别详细阐述了不同类型的爱；弗洛姆所讲的爱的实践，是从个人自身行为进行的深刻探讨。

可是长久以来，为什么多数人认为爱是不需要学习呢？弗洛姆在书中阐述道，大部分人认为爱不需要学习的前提主要为以下三点：第一，多数人宁愿把爱当成被爱的问题，人们不断付出努力获得大众的认可，使自己变的“可爱”，这样迫使男性取得成就，获得他自己所处的社会条件最大限度的地位和财富，女性通过修饰仪表健美等来吸引男性；第二，把爱的问题设想为一个对象的问题，而不是能力的问题；第三，把最初坠入情网的经历与爱的“永恒”之间的区别混淆了。弗洛姆明确指出人们对爱的误解以及不愿学习爱的深层原因，就拿第一点来说，随着经济、科技的不断发展，社会也发生了深刻的变化，加之许多家庭对独生子女娇生惯养，加重了人的“自私”，多数人更渴望

被关注被爱，而不愿意付出自己的感情去关心对方，在感情中斤斤计较、唯恐付出过多、害怕伤害。事实上，当人在爱情中不愿主动付出，绷紧神经，一心期待对方付出时往往难如愿，不如“张开双手，你就可能拥有了整个世界。”而第二点，强调爱的对象就像在中国强调“缘分”。许多时候我们会觉得“世界上总有一个人在等着你”，其实如果人格成熟，爱谁都一样，爱是一种能力。

弗洛姆也谈到，在交易盛行和奉物质财富为首要价值的资本主义文明中，人类爱的关系遵循统治商品交换和劳动力市场的相同规律，以“互利交换”的思想为基础，估计自己和对方在社会中的价值，力图做一个交易，此交易即称之为爱情。

弗洛姆认为，以上提到的这些都不是真正的爱。马克思曾强调过知识和成熟在爱情里的重要性，也曾在给朋友的信中谈到，“你应该考虑在结婚以前成为一个成熟的人”。弗洛姆也认为成熟的人格是获得真正爱情的基础，而成熟人格包括有冒

险的能力、有勇气，甚至准备迎接厄运和挫折。成熟的爱情是“我需要你，因为我爱你”，而不成熟的爱情是“我爱你，因为我需要你”。最重要的是，有成熟人格的人，拥有创造性的爱，具备爱的能力，愿意为被爱者的成长和幸福做积极的奋斗，愿意为赢得他所爱的东西而劳作，真诚地爱一个人，就是关心他的生活，尊重他的潜力和他自身。这样的爱，是一种“给予”，分享在他身上有生命力的东西，通过他的给，丰富了他人。他给并不是为了得，但是通过他的给，不可避免地会在对方身上唤起某种有生命力的东西，双方都因此而充满快乐。弗洛姆将“给”认为是力量的最高表现，恰恰通过“给”，个人才能体验到自我的力量，自我的“富裕”，体验到生命力的升华。

而与之最为相反的是，极端的自私主义。极端的自私主义者，他们不是真诚地爱对方，而是为了爱自己才爱他人，找到爱的对象是为了满足自我的“幸福”。这种爱，在对象能满足他们需要时，还可以

维持平静的生活，而一旦对象无法满足，或者他们自己产生怀疑、动摇，或是自我空虚，他们的爱就会碎裂，熄灭。所以，如果不努力发展自己的全部人格并以此达到一种创造倾向性，那么每种爱的试图都会失败；如果没有爱他人的能力，如果不能真正谦恭地、勇敢地、真诚地和有纪律地爱他人，那么人们在自己的爱情生活中也永远得不到满足。

弗洛姆在“爱的实践”部分，主要强调了爱需要具备纪律、集中、耐心、兴趣、勇气、信仰，这些看似简单，却只有通过身体力行，付出行动，才能收获爱。在实践部分，弗洛姆特意写到，在开始爱别人之前，个人应具备“独立的能力”，学会与自己相处。这与我们当下的许多流行的心理理论观点不谋而合。我们要了解自己，认识自己之后，我们才能更好的爱他人。

当我们已经知道什么是真正的爱及如何获得爱，那我们为什么需要爱？为什么爱情是人生永远的话题？弗洛姆指出

因为爱是对人类生存问题的答案。人最深切的需求即克服分离，从孤独中抽身，而爱情是人类克服孤独的唯一方法。不可否认爱情是一种积极的力量，这种力量可以冲破人与人之间的高墙，分享彼此的秘密，人与人结合，使人克服孤寂和与世隔绝感。但是爱情与生活并不是脱离的，爱情依附于生活。生活也不仅仅只有爱情，鲁迅先生曾谆谆告诫：“不要只为了爱而

盲目的爱，而将别的人生意义全盘疏忽了。人生的第一意义便是生活，人必须活着，爱才能有所附丽。”每个人都有自己的人生意义，生而为人，何其有幸！在广阔的生活中追寻奋斗的、幸福的、有意义的积极人生，也是多彩！

（作者单位：达拉特旗第六中学）

心语感悟系列

□高飞 李桂林

一、事实的说服力

某天上午上课，因为刚发英语寒假作业，学生们要求做作业。我当然乐得轻松，提出要求后就去读书了。普遍来说，学生们还是遵守约定，在自觉地学习。但二十分钟后，有人开始有小动作了，三十分钟后更多的同学不专心了。下课前五分钟，我提出这个问题，并告诉学生，四十分钟的课堂学习时间，集中注意力二十分钟和

三十分钟、四十分钟差别会很小，如果是一天，差距会扩大；如果是一个月、一个学期、一年或更长，又会怎么样。学生瞬间就懂得了集中注意力的含义和意义了。后面的几分钟，学生们没有了下课前的骚动了。

下午上课，一开始就用这个例子，讲了不到两分钟，暗示的效果很明显，学生整节课都高度自觉。从这件事上看，普遍

的意义就在于每个人都要学会集中注意力，要解决什么是集中注意力、把注意力集中在哪里、怎样集中注意力的问题。而我在其中还学会一个道理：允许每个人犯错，但要把过错当作资源去挖掘，而不能只当作批评的对象。

打一个比方劝一个人，但这个比方一定要有生命力。想成为讲故事的高手，一定要积累真实的素材。

二、选择

昨天两小孩打架，问到原因，一个说另一个上课时给他脸上抹东西，很有理地说：“他这么挑衅，谁能受的了”。我告诉他，不管如何，打架肯定是错误的处理问题的方式。同时，给他们讲了诸葛亮气死周瑜、诸葛亮和司马懿对阵渭水两个故事，说明周瑜的死在于年轻气盛，不明白自己和国家孰轻孰重；而受到侮辱的司马懿的胜在于有大局观，明白小不忍则乱大谋的道理。经过讲故事，最后他们认识到，如果选择把搞好学习提高成绩作为目标，就不会出现上课玩闹、打架的错误行为。

他们相互道歉了。

选择正确的行为走向正确的目标，而正确的目标又引领正确的行为选择，哪个都不可少，哪个都不能错。

三、安静的力量

一个初三学生面对升学的压力，总觉得自己不会考好，有些急躁。我们谈话过程中，我试图引导她认识这个道理：不是要学的好而是要好好学，不是要考的好而是要好好考。以此突出过程的重要性，而不是只看重结果，让她能稳定情绪，合理行为。我又用一张纸，写了四个问题让她回答：升学的目标是什么、具体该怎么做、以往有过什么成功的经验可借鉴、想象成功实现目标会怎么样。这是培养自信的方法。我给这个孩子的时候，她表示要认真写好给我。

第二天，她拿来了写好的纸。她认识一次考试决定不了什么，未来的目标需要每一天扎扎实实的奋斗。她表示做好并认真落实每一天的计划，日积月累，必有所成。此时和她说话，中气十足，明显坚定

了信念。

四、是早恋吗？

一天下午，有一个初一女孩找到我，说有初三男生向她示好，希望交往。这种情况对一个女孩应该是一道难题。这个时候，她应该是兴奋与恐惧并存的。

如果以往，我会苦口婆心，动之以情，晓之以理，说完学习的重要性，再说早恋的危害。一句话，拒绝交往。如果今天拒绝了，明天还会来，因为到这个阶段了，终究是要解决的。后来，我恭喜了她，不管什么原因，有人欣赏总是好的。但我希望她能把这种关系定位为友情。同时，讲了两个主题意思：一是要分清当前的最重要的事是学习。告诉她只有自己成长了，才能形成更好的人际关系。二是共同分析了这个男孩提出交往的可能原因，让她认识到益友和损友的区别，并引导她学会选择。这个孩子觉得坦然了，微笑着跟我道别。

其实，我们需要在长大以后面对很多问题，逃避绝不是办法。但我们从小开始，

就受到了这个不能那个不行的教育，以至于长大有能力的时候，依然什么都不敢做，害怕受到伤害。怕早恋、怕上当、怕失败、怕丢脸、怕拒绝，等等，时间长了，这些东西就成了拒绝做事的借口，丧失了处理事情的勇气，有的变成了巨婴。

五、生命是最宝贵的

现在的孩子已经开始公开谈论死亡的话题，认为生命没有意义。昨天又有一个小孩居然在教室里问及。她举手后，我走过去。她犹豫了一下，还是表达了自己的想法，问能不能有一种方法让自己去掉老想死的想法。她旁边有两个小孩虔诚认真的样子，似乎也很想知道答案。我简要问了一下，重组家庭，有一个三岁的弟弟。我首先肯定了他们思考人生是成长的表现，然后重点表达了这样的意思：生命是神圣的，有无限的可能性。谁都可能是下一个毛泽东、孔子、李四光、屠呦呦、袁隆平这样对人类做出伟大贡献的人，即使是很平凡的岗位上，也可以像雷锋、李素丽一样，成为一个让人民满意的人。我现

场问她哪个老师最受他们喜欢，并问了原因。我告诉她，每个人都要做有意义的事，并就每天在家在校在宿舍在教室应有什么表现，要求他们每天早上都要计划这一天完成哪些任务，以什么状态完成。经过分析，孩子们好像轻松了一些，有的还面露笑意，表示能理解。

二胎时代的到来，家庭结构的变化，不要让一胎产生太多的无意义感。现在，这个问题可能具有普遍性。我们要用活着的意义武装孩子们的头脑，激发他们积极的生命状态，那他们的失落感就会减轻，问题学生也相应减少。

（作者单位：达拉特旗第十一中学）

与爱同行

□刘艳春

教育工作，虽然没有什么是轰轰烈烈的壮举，但却是用平凡与崇高的师德之光，照亮了一片清纯的天地。怀揣着对教育的满腔热情和对未来的美好憧憬，今年我有幸成为一名小学语文教师，加入了教育这一行列。

2018年8月16日得知我被分配到了达旗第十三小学，当时的心情难以形容，总之感觉自己是最幸运的那一个，对我来说这是真正的心想事成。8月21日我怀着激动的心情来到十三小学报到。刚工作

便接到学校领导安排的第一个任务—担任一年级五班的语文老师 and 学校的心理老师。说实在的，当时我根本没有充分的心理准备，也没有十足的把握能够胜任这两项工作。但是，作为一名刚工作的青年教师遇到困难就退缩，这样既辜负学校领导对我的期望，也对不起自己为这份工作所付出的一切努力。于是我欣然接受了学校的安排，并下定决心带好班级，做好心理健康教育的相关工作。可是，一切进展的并不顺利。

刚开学的入学养成教育，着实不易。学生都是刚从幼儿园出来的无忧无虑的孩子，每天要在教室里端端正正地坐好几节课，还要训练队列队形。看见他们小小年纪这么辛苦，很多时候会于心不忍，但为了他们以后能更好地成长，只能狠下心来，利用这开学的关键期培养他们良好的学习、行为习惯。很幸运的是，我们果断干练的班主任雷小燕老师，将我们的班级常规训练得非常到位，得到我们校领导和家长们的一致好评。

然而，由于我自身问题，在语文课堂上总会出现各种各样的问题：学生有走神的、有说话的、有做小动作的、还有不写作业的，好几次的混乱课堂秩序让我产生了深深的挫败感。为了“打压”这些学生，我在班里“约法三章”，争取树立教师的威严，可是我的“纸上谈兵”似乎有些不起效，学生们依旧每日“活力四射”而我依旧声嘶力竭的与他们斗智斗勇。

终于，我的嗓子在我每日的奋斗拼搏中“罢工”了。课堂上，我只好拖着疲惫

的身躯，用沙哑的嗓音给学生上课，令我想不到的是，这些平日里的“小魔头”好像一夜之间变得懂事了，课堂上没有了不安分的小动作，一双双心疼的眼神盯着我，精神时刻集中在课堂上。这堂课下来，我享受到了从没有过的轻松。下课后我们班的李昊达同学跟我回到了办公室，拿起我的水杯接了一杯水递给我：“刘老师，赶紧喝口水吧！”当我回到教室后，李子木同学赶紧问我：“刘老师，你好些了吗？”那一刻，我的心被这些孩子温暖着，感动着，身体的不适已抛在脑后，我第一次感受到了为人师表的幸福。

小小的感动让我真正明白了，要用心理解学生，许多时候，他们也不想犯错。只是长时间形成的习惯很难改掉，不容易管住自己。孩子毕竟是孩子！思想不成熟，良好的行为习惯的养成需要时间，需要循序渐进！如果我换一个角度看待他们，搞怪的“小魔头”也有着“小天使”可爱善良的一面，教师不应该用一成不变的眼光看待他们。因此，我开始反思自己，开始

转变对学生的态度、教育的方法，继续我和孩子们的心灵之旅。

播撒爱的种子，就会收获希望的花朵。班里有几个男孩子最令我头疼，王嘉誉便是其中之一。上课要么扰乱他人学习，要么情绪低落；下课总喜欢告状，说这个同学犯错了，那个同学欺负他了。每次犯错误，我批评他几句，他总是一副不服气的样子，只是口头上答应，行动上却毫无改进。看到他不思进取，我的心都快凉了，叹口气算了吧。

直到有一件事彻底使我改变了，有一天课间操看到王嘉誉的嘴唇上有着深红的血迹，当时吓了一跳，以为他是吐血了。问了雷老师才知道这个孩子不吃早饭也不怎么喝水，已致嘴唇干裂流血。当时他无精打采地坐在自己的位子上，原来因为不吃早饭的缘故落下了胃疼的毛病。看着他难受的样子，我把他叫到我的办公室，给他倒了一杯温水，让他吃小饼干。可爱的孩子还不好意思，于是我语重心长

的劝他吃点，也劝告他要每天吃好早饭。第二天、第三天，我看到这个孩子明显有了改变：上课认真听讲，积极举手回答问题。没想到，我的一句温柔的话语、关切的眼神、轻柔的呵护，让他有了这么大的改变。

教育的源泉是什么？是爱！教育的动力是什么？是爱！教育的成功是什么？是爱！对学生的爱！不应是华丽的言辞与形式化的活动，它应如春风般无声的轻柔，吹拂到学生的心里。刚刚从教，行走在教学路上，虽然我的羽翼尚未丰满，但是我默默地耕耘着自己的教育热土，收获着我和孩子们的点点滴滴，享受着属于自己的教育幸福。不管是孩子们送给我感动，还是我用心灵、言行爱着这些可爱善良的孩子们，爱就在我身边，时时刻刻。

与爱同行，我坚信爱会让我们成就彼此，幸福满满。

（作者单位：达拉特旗第十三小学）

阿尔弗雷德·阿德勒

阿尔弗雷德·阿德勒 (Alfred Adler, 生于 1870 年 2 月 7 日, 逝于 1937 年 5 月 28 日), 奥地利精神病学家。人本主义心理学先驱, 个体心理学的创始人, 曾追随弗洛伊德探讨神经症问题, 但也是精神分析学派内部第一个反对弗洛伊德的心理学体系的心理学家。著有《自卑与超越》、《人性的研究》、《个体心理学的理论与实践》、《自卑与生活》等, 他在进一步接受了叔本华的生活意志论和尼采的权力意志论之后, 对弗洛伊德学说进行了改造, 将精神分析由生物学定向的本我转向社会文化定向的自我心理学, 对后来西方心理学的发展具有重要意义。

阿尔弗雷德·阿德勒出生于奥地利维也纳郊区的小镇, 家庭富裕, 在维也纳长大。他的父亲是一名做谷物生意的富商犹太人。尽管他家境富足, 但作为家中六个孩子中的老二, 他上有身体健壮、绝对是模范儿童典型的哥哥, 而他却长得既矮又

丑, 还患有佝偻病, 三岁时, 睡在身旁的弟弟去世, 直到四岁多才会走路, 身体十分孱弱; 五岁时, 因得了肺炎, 痊愈后决定当医生。又因他幼年有两次被车撞的经验, 使他十分畏惧死亡。还与哥哥的关系并不好, 而他的母亲似乎更偏爱哥哥。所幸, 在父亲的鼓励下, 阿德勒并没有被自己身体上的缺陷所压倒, 也并未因此感到自卑, 相反, 这激发了他的上进心。日后, 更是因为童年的这段经历, 他才会特别注意因身体缺陷而引发的自卑, 并将其看作驱使个人采取行动的真正动力。

1895 年, 阿德勒进入维也纳大学取得医学博士学位, 作为个体心理学创始人, “自卑情结” 是人们最为熟知的, 也是阿德勒最著名的概念之一。

那么, 到底何谓 “自卑情结”? 阿德勒说, 如果一个人 在面对一个棘手的问题时, 感觉自己无能为力, 由此产生的情绪就叫做自卑情结。而在现实生活中, 它

的表现形式是多种多样的,比较明显的例子是:孩子忽然变得厌学、暴躁、不合作,成人忽然觉得疲惫、沮丧、不安。但是,有严重“自卑情结”的人,不一定都表现得安静、顺从、内敛,与世无争。有时,一个人举止傲慢,表现强势,夸夸其谈,其实也是在用外在的优越感来掩饰内心的自卑。实际上,每个人内心深处都或多或少的隐藏着一些自卑情结,而现代社会激烈的竞争、高压的环境更容易使人产生心理落差,激发隐藏于心中的自卑。也许,有人认为,我们自卑是很正常的,因为人类本就脆弱而渺小,你看,“为了获得安全感,他们建立了各种团体;……为了防风避雨,他们建造房屋;为了抵御严寒而穿上衣服”。人生苦短,困难重重,未来总是无法预知,我们总会遇到无数无法克服的难题与障碍,但这一切,并不能成为你自卑下去的理由,没有人能够长久忍受自卑情结的侵扰,他会让你变得彷徨、颓废、退却,更有甚者,还会因无法承受内心的压力而走上极端。只有克服自卑,让

自己的内心强大起来,才会成为真正的强者。

自卑与补偿是阿德勒个体心理学的重要组成部分,也是个人追求优越的基本动力。阿德勒坚持自卑感是人的行为的原始的决定力量或向上意志的基本动力。在他看来人生本来并不是完整无缺的,有缺陷(包括身体缺陷)就会产生自卑,而自卑能摧毁一个人,使人自暴自弃或发生精神疾病;另一方面它也能够使人发愤图强,振作精神迎头赶上,如此解决原始缺陷和追求优越之间的矛盾。阿德勒认为,人对某些缺陷的补偿是自卑的重要内容和表现。他说一个器官有缺陷的人会产生自卑情结令他尽最大的努力去补偿以取得优越。他认为如果儿童顺应或很少反抗,这种自卑感就带有女性品质或使他成为生活的弱者,反之,儿童若奋起反抗,这种自卑感便带有男性的品质。“任何形式的不受禁令约束的攻击,敏捷,能力,全力以及勇敢,自由,侵犯和残暴的特质都是男性所具有的品质”。生活风格也是阿德

勒个体心理学中的一个重要内容。阿德勒认为人追求超越的目标总要通过各种行为方式来实现。所谓生活风格,就是指一个人在早期社会生活道路上已定型化的行为模式。他强调人的生活风格约在四五岁时的家庭环境中形成,以后儿似乎一生不变。他非常重视家庭排行、出生次序、和家庭气氛对儿童性格类型形成的影响。尽管阿德勒强调家庭环境在人格发展中的重要性,但是他坚持起决定作用的仍然是天生的潜力和欲望。

阿德勒的心理学理论,不仅适用于父母、教师与孩子的关系,同样适用于个体的成长与成功。世界知名的亲子教养方式“正面管教法”,就建立在阿德勒心理学基础之上,1976年,阿德勒 S.T.E.P. 父母培训课程在美国创立,更是成为了蜂蜜西方的教育经典。所以,要从青少年时期就培养孩子建立完整人格、人生价值观和社会价值观,让孩子正确地理解职业、社会、家庭和性的观念,以便更好地克服自卑,实现自己的人生价值。

埃利希·弗洛姆

弗洛姆(Erich Fromm 1900.3.23 - 1980.3.18)是精神分析社会文化学派中影响最大的人物,是20世纪著名的心理学家、社会学家和哲学家。这得益于他在学术上的兼收并蓄,他接受了马克思和弗洛伊德的思想,试图用人本主义来调和马克思主义和弗洛伊德学说;受到巴考芬对

母系氏族社会的研究和东方禅宗的影响;与法兰克福学派的其他代表人物有思想或工作上的联系。他的著作有《逃避自由》(1941)、《自为的人》(1947)、《精神分析与宗教》(1950)、《健全的社会》(1955年)、《爱的艺术》(1956)、《马克思主义的人的概念》(1961)、《人心》(1964)、

《人的破坏性剖析》(1973)、《为了一生的爱》(1986)等等。

作为神经质父母的唯一孩子,弗洛姆是在他所描述的那种紧张的家庭中长大的。他的父亲喜怒无常、满怀忧虑、脾气很坏;他的母亲则动不动就会发作厉害的抑郁症。年轻的弗洛姆不是由健康人格围绕着的,他的童年和青少年时代,为观察神经病的行为提供了生活的实验室。弗洛姆十四岁时,第一次世界大战爆发,他看到非理性席卷了他的日耳曼祖国。他被席卷这个国家的憎恨惊呆了。由于宣传的煽动,日耳曼人陷入在一种歇斯底里的狂热放纵状态中。朋友和熟人变得不自然了;非常敬佩的老师成了嗜杀狂;而且许多亲戚和朋友都死在战壕里。这些事件极大地扰乱了弗洛姆。他开始感到奇怪,“为什么正派和通情达理的人们突然全都变成疯子”。

由于这种令人迷惑不解的经验,弗洛姆产生了理解人类非理性行为的本质和根源的愿望。第一次世界大战在德国人身

上的显著影响,比其它任何东西都更多地为他寻找这个答案提供了方向。他开始猜想,影响人的性格的东西是大规模的社会、经济、政治以及历史力量的冲击。

在海德堡大学,弗洛姆追寻着这个思想,研究心理学、哲学和社会学。他研究了最主要的经济、社会和政治理论家的著作,特别是马克思、韦伯和斯宾塞的著作。1922 年他获得了哲学博士学位以后,在慕尼黑和柏林,接受了正统的弗洛伊德心理分析的心理学训练。他一度认为,在弗洛伊德的著作中,他已经找到人的非理性的答案。但是,这并未长久地满足他。

在随后的几年里,弗洛姆发展和完善了他自己的人格理论。他把人格描绘成是在人的童年,由影响个体的社会力量以及已经影响了人类种族发展的历史力量所决定的。弗洛姆写道:“依据我们生活于其中的、社会的必然性,我们就成为我们不得不是的那个样子的人。”鉴于社会力量和文化力量是如此之重要,弗洛姆认为,为了理解这个社会的个别成员的结

构,去分析这个社会的结构(过去的和现在的)是必要的。因此,社会的性质是理解和改变人的人格之钥匙。文化是什么样子,个体也将是什么样子。不管人格是健康的,还是不健康的,都由文化所决定,人格促进或者阻碍着人的积极成长和发展。

弗洛姆对人格的研究,他在大程度上把人格看成是文化的产物。据此,他认为,心理保健应该根据社会对所有个体的基本需要适应得怎样而定,而不应该根据个体对社会适应得怎样而定。因此,心理的健康更多的不是作为社会一员的个人的事情;关键的因素,是社会满足人的需要充分到何种程度。一个不健康的或病态的社会,在其成员中制造敌视、猜疑和不信任,而且压抑个人自我的充分成长。一个健康的社会,准许它的成员发展彼此相爱,成为生产性的和创造性的,塑造和锻炼他们理性的和客观的能力,而且它促进具有完美机能的自我的出现。

弗洛姆认为,我们所有的人,对于情

绪健康和身体健康,都有一种先天性的追求,这是一种对创造性生活、和谐和友爱的固有倾向。如果有机会,这种先天倾向就会兴旺起来,引导我们最充分地利用我们的潜能。但是,当社会力量与天然的成长倾向发生冲突的时候,结果就会产生非理性的和神经病的行为;病态的社会制造出病态的人。心理健康对社会性质的依赖,意味着每一社会都提出它自己的心理健康的定义,而且这个定义可以随着时间和地点的不同而改变。

弗洛姆对人类历史的深入研究,提供了在一种文化或时代中,被描绘成健康的许多行为,而在另一种文化或时代中,则被描绘成不健康行为的例证。作为弗洛姆历史分析的结果,他把人类状态的本质,描述为孤独和微不足道(这个主张并非像乍一看来似乎是悲观主义的那样)。他谈到了在人性上的存在主义学派和历史学派,人性是我们脱离低等动物的进化结果,这个进化过程使我们获得了显著的自由,但这是在以安全感和归属感为代价的

情况下获得的。

弗洛姆认为,这种自由和安全的相分离,既在人类的历史中重复,也在每一个人的发展中重复。在每一相继的历史时期中,由于人日益从严酷的社会和宗教的压制下得到更多的解脱,自由和安全之间的鸿沟就变得更宽了。从中世纪末到现在为止,最大的鸿沟已经出现了。

关于弗洛姆健康人格起源的解释,强调社会、经济、政治的力量对个体的影响。他比其它任何理论家更多地把注意力集中在我们作为个体、以及作为人类的生活史上,集中在我们生活于其中的社会类型上。我们很容易看到,极度萧条的二十世纪卅年代成长起来的人,和富裕的六十年代成长起来的人之间,在基本的价值观、需要和畏惧(定向)上的差异。他们的人生观是完全不同的,因为它们是在不同的经济和社会条件下形成的。

然而,弗洛姆告诉我们克服文化的影响是可能的。如果这一点是不确实的,那么,在我们自己生活的这个缺乏理想的社

会中,达到心理健康就是毫无希望的了,然而我们知道许多人达到了心理健康。因此,在我们无疑是被我们的文化影响的同时,我们并不是不可改变地由它注定的。每一种社会形态从封建的到法西斯的一都展现出某些心理健康的人的事例,而且弗洛姆对于接近创造性定向的可能性,即使是在高压社会制度之下,也是乐观的。

弗洛姆的健康的、创造性的人格,比罗杰斯的充分起作用的人,是一个更少利己的个体。创造性人格是以对别人负有责任的相互作用为特征的,而且具有爱、参与、尊重、了解别人的特征。创造性人格的注意力并不完全集中在自我上,虽然通过献身和热爱别人等积极的相互关系,它也为自我提供了最好的服务。在弗洛姆看来,为了我们自己的幸福,我们需要别人。

弗洛姆的创造性人格,象奥尔波特的成熟人格一样,牢牢地扎根在现实之中。健康人客观地理解世界,这与罗杰斯的完美机能的人是不一样的。创造性的人,并非生活在他们自己建造的主观世界上,而

是生活在现实世界中，并且属于现实世界。他们的参照系也是以推理，而不是以情绪为基础的。决定之被采取或选择的作出，恰恰不是由于他们感觉良好，而是因为它们在逻辑上看来是正确的和有效的。

弗洛姆健康人格有吸引力的另一特点是，我们力图发展和实现我们所有的才能。健康的、创造性的人，坚定而充分地运用、延伸、扩展和发挥他们的独特品质。另外，我们看到他们对自己和自己的命运，有控制感和权力感。

弗洛姆是第一个把心理健康与幸福等同起来的理论家。幸福是健康人格的一

个必要的组成要素，而不是它的一个附属的副产品（如同在奥尔波特和罗杰斯那里那样）。幸福来源于创造性生活，而且，甚至是它把创造性培养和提高到更高水平。幸福是健康生活的如此重要的要素，它可以做为已经达到的心理健康的程度的证明。

弗洛姆在个体观察材料的心理分析的框架之内，在关于人类历史的解释中，都重申了这些指示。这可能是老酒装入新瓶的又一事例，但是，在价值和持久性上珍贵的是内容，而不是容器。

积极心理学视角下青少年 心理健康教育工作探索

□ 杜宇

摘 要：在传统青少年心理健康教育方面，将心理问题作为导向，没有积极关注学生品质的培养，所获得的教学效果较差。对积极心理学来说，将积极因素作为

切入点，对优秀品质进行全面激发，使其自身的潜力得到最大程度的发现和挖掘。发挥积极心理学的指导作用，在青少年心理健康教育工作中注入新的活力。在本文

中,对积极心理学视角下开展青少年心理健康教育工作的必要性进行了分析,并且研究了青少年心理健康教育工作路径。

关键词: 积极心理学; 青少年; 心理健康教育; 工作路径

同其他心理学相比较,积极心理学所关注的范围有所拓展,一方面关注负面心理学状态,另一方面对心理学层次上的积极意义进行探讨。将人性作为切入点,使其主观能动性得到充分发挥,实现对人们生活 and 思维的引导,进而收获自己的幸福。从社会层面来讲,当下青少年的心理状态较为消极。因此,充分应用积极心理学,为青少年解决心理问题提供重要帮助。

一、积极心理学视角下青少年心理健康教育开展的重要意义

在处于积极心理学视角下的时候,开展青少年心理健康教育有着非常重要的意义,并且有三方面的体现。

其一,该项工作的开展与和平需求相适应,同时满足了时代主题发展的需要。

在饥饿和战争困扰着国家或者民族的时候,心理学有其重要任务,那就是抵御和治疗创伤。在处于和平时期,其主要的任务是促使人们的生活变得更加美好。

其二,在心理健康教育方面,有其总目标,在积极心理学视角下开展青少年心理健康教育可以满足其需求。从心理健康教育的角度来说,其总目标是对全体学生的心理素质进行有效提高,对其潜能进行全面发现和挖掘,使其养成积极向上的心理品质,实现其健康人格的有效发展和形成,积极心理学的理念同其相一致。

其三,在传统心理健康教育方面有其困境,在积极心理学视角下开展青少年心理健康教育能够对其需求进行相应化解。在传统心理健康教育中,其哲学基础是人性恶,对有问题的学生和学生的课题做到了足够关注,这对于学生的成长 and 良好品质的形成是非常不利的。积极心理学视角下的青少年健康教育也有其哲学基础,那就是人性善,主要目的是对人的心理潜能进行有效挖掘,实现其良好品质

的培养和形成,从而使人获得幸福生活。该教育理念所关注的是青少年的发展问题,对其产生了非常正面的影响,在此基础上能够使心理健康教育走上正轨。

二、积极心理学视角下青少年心理健康教育工作路径

(一) 将积极体验增加作为重要手段,对人性的积极力量进行有效激发。青少年有着丰富的内心体验,各种外界因素容易对其产生影响,对处于动态生活中的内心状态进行有效处理,可以有效指导青少年,对其有着非常重要的作用和意义。从积极心理学的角度来说,通过阅历和经验的不断累积形成了生活,并且有其积极层面,主要是个人对于过去的生活较为满意,而且对未来的生活又充满期待,同时实现了情感表达的延伸和拓展。在零散的生活里,对积极元素进行有效提取,并且将其融入到个人的思想体系价值观中,使其成为其中的重要组成部分,由此对个体产生较为长久的作用,从而形成积极人格。在对积极心理学进行分析和研究之

后,从中发现,要消除人性的消极方面,必须使其积极力量得到有效增长。在让人们不断获得积极体验的过程中,促使人性积极力量的生长,所以,可以将积极体验作为青少年心理健康教育的切入点,使得人心积极力量得到有效激发,使其具备同人性消极面相抵抗的能力,从而收获幸福生活。

1. 在一定程度上提高解决问题的能力,有效掌握幸福主控权。积极心理状态有其具体表现,主要表现在主观体验的愉悦性,与此同时对个体的综合能力进行相应提高。从现实情况来看,喜悦的体验是较为短暂的。那么幸福快乐要怎样才能持续存在呢?通过相关研究发现,带来真正幸福的并不是名利,而是内在力量,同时问题解决的能力有着非常重要的作用,使得人们掌握幸福主控权。所以,当处于具体教育环节的时候,可以关注青少年情感需求的细节,在解决精神疑惑方面为其提供相应帮助。在实际生活中,需要对青少年的价值观和个性化需求等做到足够

关注和尊重，在更大

程度上提高解决问题的能力，使其获得更多积极体验。从积极心理学的角度来说，其重要意义是通过开展正面引导，使得学生可以对现实问题进行有效解决和处理，促进其积极人格的形成。

2. 对合理归因进行有效引导，实现积极思维模式的培养。在人们处理困惑的过程中，寻求事物因素产生的原因，是其情感表达最为直接的方式，在面对困境的时候更是如此。乐观型解释风格和悲观型解释风格有很大不同，并且两者有其具体表现。针对前者来说，其具体表现是挫折并不是长久性的，外在因素对其进行主导，在进行心理调节之后，能够有效解决和处理。针对后者来说，主要表现为差异化，主要被内在因素所主导，并且处于长久性状态之中。当面对困境的时候，通常情况下个体是没有经过相应思考的，在大脑中有着固有的思维模式，此时会自动激活，当个体用乐观型解释风格的时候，较为容易产生积极体验，反之则会产生消极

体验。所以，对于学校来说，需要发挥自身引导作用，使得青少年进行正确归因。一方面使青少年明白挫折并不是长久的，并且挫折有一定的局限性。另一方面需要对学生面对成功和失败时解释结果可以对其情绪产生积极作用进行有效培养。对阳光心态进行全面营造，使得青少年在任何时候都保持积极的心态，全身心投入到学习和生活中。

3. 将积极人格的塑造作为重要归宿，全面开展心理健康教育。从积极心理学的角度来说，我们都是社会意义上的人，具备一定的能力，可以自己做出相应努力，对相关实际问题进行有效解决和处理，这使得个人能力得到相应展示。通过相关措施和手段的应用使得青少年相信自己可以凭借自身的努力来解决问题，这项内容和任务是非常关键的。相关教师可以对自身指导作用进行充分发挥，使得青少年对自己的心理疑问进行有效处理。在进行沟通和交流的过程中，对青少年的实际心理状况进行全面了解和掌握，同时，将

此作为研究的重点,实现其个性化处理。多种外因对其产生影响,在此条件下,从青少年内心层面解决问题,对其积极人格进行有效培养和塑造。

4. 对生活进行有效感知和体悟,在一定程度上提高幸福指数。所谓幸福感,是当人们对生活感到满意的时候,所形成的一种主观感受。幸福感有其具体表现,将生活的满意度作为重要基础,在此条件下,产生出一种积极心理体验。幸福指数有其作用,可以对人们所产生的感受进行衡量。在该方面,积极心理学发挥着重要作用,可以实现人们幸福指数的提升。所以,对于学校来说,在多方面建设的过程中,需要有效实现和谐的体现。当开展心理健康教育的时候,需要发挥自身引导作用,使得青少年充分感知和体悟生活,从中获得幸福感,提高青少年内在幸福指数。

(二)将积极人格的培养和形成作为重要内容,实现青少年潜能的开发。在积极心理学中,面对积极人格所具备的特征

进行了全面研究,认为它是将个体作为重要依靠,对全部现实问题进行解决,同时当处于实践过程中的时候,全面深化和完善。对于积极心理学来说,其重点是对积极人格所具备的特征进行相应研究,要使人具备多种积极品质,必须实现其全面培养和发展,从而逐渐淡化或者消灭人的苦痛,提高人对生活的满意程度,我们都可以获得幸福的生活和能力。

在青少年心理健康教育方面,所强调的是,对青少年的健康人格进行有效培养,在进行积极人格塑造的过程中可以对该目标进行有效实现。积极心理学有着非常重要的任务,一方面实现青少年健康人格的培养和塑造,另一方面对个体潜能的开发做到足够重视。在对积极人格进行塑造的过程中,青少年可以从中获得快乐的体验,从而对自身潜在能力进行深挖。

从某种角度来说,积极人格的培养过程也是个体品质优化的过程。在所有人的格中,都必定会有积极的一面,也有这消极的一面,我们需要通过学习掌握保留

积极面剔除消极面的方法。保留积极面主要是选择部分优良人格特征,将其作为自己所要达成的目标。在积极心理学进行研究的过程中发现,人类的积极人格品质是比较多的,主要有 24 种。那么,这些优秀的品质都可以成为我们要培养和塑造的目标,同时对消极人格进行有效剔除。

(三)重视积极文化的营造,并且将其作为核心,对价值归属进行有效引导。在学校的心理辅导中,青少年学生是其主要对象,说明存在主观思维中的被动状态,并不是因为心理作用所产生的结果,主要是对环境与方式的选择模式。根据积极心理学的研究可以确定, 在所有人的内心深处都有消极和积极两股力量。在竞争过程中,这两者都有可能取得胜利,其决定因素是个体自身将新的力量给了其中哪一股力量,并且实现了适应生存心理环境的创造。在该层面上,青少年的心理辅导效果在文化营造上得到集中体现。要实现青少年积极力量的激发,需要重视积

极文化环境的营造,使得积极力量在竞争中夺得胜利,解决相应难题和困惑,从中寻求到价值归属。

1. 对于教师来说,需要有积极的心态。青少年大部分时间都在学校中,教师的言行举止对其有着非常重要的影响。所以,当教师具备积极的工作态度和生活方式的时候,必定会感染学生,并且将其传递给学生,使他们具备这些积极的品质。从学校的角度来说,全面培养人才,必须重视师德师风的建设,在教学过程中保持热情,积极面对生活。与此同时,教师还需要对教学中所应用的手段和模式进行有效丰富。除此之外,当开展教学的时候,教师将青少年的心理特征作为重要依据,开展个性化教育,在青少年出现心理问题和困惑的时候,对其进行积极引导,并且具备其针对性。

2. 在学校中,对优美的校园环境进行有效营造。对于青少年个体来说,轻松、舒适的校园环境对其内心有着较大影响。在校园文化方面,校园环境是其外在表

现,并且可以对学校发展的程度进行相应衡量。通过相关研究发现,对于青少年个体心理状态来说,校园环境发挥着重要影响,为其提供重要帮助。

3. 在社会角度,对积极价值观进行有效建立。从青少年的角度来说,他们有着比较强的可塑性,不过,其中也存在着一定的非稳定因素。社会风气会对青少年产生相应影响,在当下的社会中将名利等的获取当做成功的表现,该价值观太过狭隘。对于社会来说,需要提倡“人人都能成功,人人都是人才”的价值观,与此同时为青少年才华的展示打造平台,并且实现这种观念的传递,促进青少年的全面发展。

4. 从家庭的角度来说,营造良好的人际氛围。对于社会人来说,对和谐的人际氛围进行有效营造可以满足情感交流和沟通的需求,与此同时,在实际生活和工作中也有着相应表现,因此,和谐的人际交流有着非常重要的作用,可以有效促进积极人格的培养和塑造。家庭对于青少

年来说是至关重要的,是其心灵的港湾,同时,在社会支持系统中占据着非常重要的位置,是其重要组成部分,这是幸福快乐的重要来源。我们是家庭中的一员,需要学习做自己,不强加给家人自己的期望,需要对他们做到足够尊重和爱护,在和谐家庭营造的过程中做出自己的贡献。

三、结束语

目前,我国青少年有较多心理困惑,较多学生的心理都处于亚健康状态。所以,对该问题进行有效解决和处理是非常必要的。在学校中,可以开设积极心理学课程,对学生的积极体验做到足够重视,在积极人格培养和塑造方面投入更多的精力。与此同时,在学校教育过程中实现积极心理学研究的深入发展。学校还可以对国外的先进教学经验进行全面学习,将所得到的成果带入到我国的学校教学中,为其提供重要依据和支持。

(作者单位:齐齐哈尔市社会科学院)

教育大厦
EDUCATION MANSION

办人民满意的教育
办发展需要的教育
鄂尔多斯市教育局宣

《心语》电子杂志为鄂尔多斯市未成年人心理健康教育指导中心独立原创的电子期刊。期刊有意为全市学校心理健康教育教师搭建一个交流、展示的平台；为全市未成年人心理健康教育提供一个学术、科研的氛围；为全市未成年人心理健康教育的宣传、普及贡献绵薄之力。2019 年，《心语》将汇集、承载着全市学校心理健康教育工作者的智慧和期盼，重新启航！