

运用接纳承诺疗法培养青少年积极心理品质的研究

樊会芳

河北省保定市清苑区青少年校外活动中心

摘要：近年来在全国范围内校园安全性事件频发，其中因为青少年学生心理问题导致的恶性事件所占比例也呈现逐年攀升的趋势。为此教育部要求在全国各大中小学开展心理健康相关课程教学，以期能够改善提高学生的心理水平，及时察觉到学生心理层面存在的相关问题。但经过最近几年的实际调查发现，各地在心理健康教育课程开展方面或多或少地存在着问题，并且城乡、东西部之间心理健康教育资源不均衡的局面也亟须改正，当务之急就是按照相关要求持续推进心理健康教育优化工作。通常在心理学当中将个体单位为了适应外部环境的变化而产生的心理方面以及外在行为方面的灵活性变化称之为心理灵活性。青少年正是处于生理及心理迅速发育成熟的时期，这一时期对于塑造其各方面的综合素养起到关键作用。根据国外心理研究机构的最新成果证实短期内使用接纳承诺疗法对于青少年心理健康以及相关问题的引导改善有明显作用，因此本文以接纳承诺疗法理论为基础，探究如何使其打造青少年健康的心理品质。

关键词：接纳承诺疗法；青少年；心理品质；课程设计

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.01.062

引言

早在2012年教育部就颁布了《中小学心理健康教育指导纲要》以此为中小学开展相关心理健康教育课程的指导性文件，《纲要》具体在培养青少年自我认知层面、学习心理层面、人际交往层面、情绪价值层面、升学就业层面以及应变能力培养等六个方面进行相关指导。中小学相关心理健康教育课程教材编纂、课堂教学重点都可以从这六个方面进行展开式论述。与此同时相关研究表明，进入二十一世纪以后我国青少年心理健康水平呈现出逐年下降的总体趋势。青少年因为在此阶段生理迅速发育但心理发育速度相较于生理而言较为迟缓，所以在此阶段青少年容易出现各种各样的心理问题，同时青少年所处的中学阶段伴随着课程教育学业压力的逐渐增加也会导致青少年容易出现一些心理问题。从社会层面来讲，当今社会离婚率较高、因为经济发展的需要很多地区有大量的留守、流动儿童、升学竞争压力大等现象都容易诱发青少年出现严重的心理问题。所以目前各地中小学的首要任务就是积极落实教育部关于开展心理健康教育的相关要求，培养增强教师关注青少年学生心理健康状况。接纳承诺疗法主要分为接纳、解离此时此刻、全然觉察、价值和承诺行动等维度，通过将各个维度进行相关协作来实现个体心理水平的提升，走出心理桎梏。接纳承诺疗法不仅可以帮助青少年解决目前所处的心理困境，还可以帮助青少年提高今后的学习生活品质以及质量。本研究旨在制定一套基于接纳承诺疗法理论及针对中学生的心理健康教育课程，检验其对中学生心理灵活性的教育效果，进一步探究心理健康教育课对中学生的心理灵活性的影响，研究结果不仅有助于帮助接纳承诺疗法在中学生课程中的应用及发展，并能扩展其应用范围，更有利于促进中学生的心态朝向

积极的方向转变、认知方式向着正确的朝向改变，防止青少年的认知方式和心态对自身心理健康有所损害，以期引导青少年生理及心理的正常发展。

一、接纳承诺疗法的概念及模型

（一）概念

接纳承诺疗法（Acceptance and Commitment Therapy，接纳承诺疗法）这一概念最早是在1990年由美国著名心理学家迪文·海耶斯提出的，被心理学分类为第三波认知疗法当中。并且是第三波认知疗法中最有代表性的疗法之一。与其他心理治疗方法不同，接纳承诺疗法不仅可以解决青少年心理方面的相关症状，还能给青少年一种积极地心理暗示可以提高青少年的心理灵活性水平。总体来说接纳承诺疗法的实质与积极心理学流派相一致，将与症状同行放在解决问题的首要位置，给个体一个朝着梦想前进的方向以及动力，并且使得个体采取与自身价值观相一致的行为。某种程度上来讲接纳承诺疗法结合语境主义作为哲学背景，理论基础则是由关系框架理论来构成的，并且所取的心理技术都比较成熟，一般为正念呼吸、想象漂浮的树叶以及冥想感悟等方式来提升青少年的个体心理灵活性水平。

（二）接纳承诺疗法模型

1. 作用机制

与其他心理质量方法有所不同的是，接纳承诺疗法是在治疗过程中倡导让咨询师鼓励来访人员主动去感知接纳自己的消极想法，利用察觉性来主观判断个体在此时此地的亲身感受如何以及个体过去的种种经历。这样做的好处就在于可以在一定程度上减少个体出现经验性回避咨询师所问问题的行为，否则容易出现一些个体改变自我认知的现象从而影响咨询师的正常判断。咨询师在这种情况下通常会灵活运用各种问询技术，例如正念

呼吸、想象随风摆动的树叶以及深层次的冥想等行为诱导个体发生认知解离的现象，促进个体的认识以及认识功能得到改良与提升，增强个体的自我效能以此产生相应的积极改变。

2. 心理病理模型

早在20世纪初期，著名心理学家斯蒂文·海耶斯及其研究团队通过多年的调查研究探索，并且结合运用了大量的接纳承诺疗法的理论实践，揭示了个体出现心理问题的诸多原因，具体可以分为以下几种：

(1) 认知融合，又称融合，所谓认知融合就是指个体自身念头当中长期包含着一些失败的情绪、失望的记忆，长此以往导致个体自身意识被这种负面的情绪长期占据，个体行为潜意识受其影响。这种认知融合导致个体常常会忽视一些当下的体验以及感受，从而导致个体行动无法受到过去相关类似经验的指导，沉浸在某些画面当中，并且十分安于现状，个体自身刻意营造出一种与世隔绝的氛围。

(2) 经验性回避，经验性回避与主动地与之接纳不同，通常与认知融合在个体身上同时发生，当心理咨询师引导个体回忆起那些消极的意念以及经历时，个体自身潜意识就会去躲避，避免回忆到那些痛苦的经历，并且个体会排斥、摆脱那些负面的感受。

(3) 概念化自我，所谓概念化自我就是个体与其自身心理世界的链接并不明确，个体陷入自身构建的概念化世界的过去及未来中。个体通常根据自身在过去经历的相关情景以及经验为基础，再加上个体可能曾经在语言表达功能方面受到相应的刺激，使其逐渐开始模糊关于过去以及未来的相关认识，容易错失现实中的一些发展机会，出现一系列的相关问题。

(4) 价值不清，如果个体的行为因为自身消极颓废、无用的一些想法、念头影响的时候，个体在这种情况下极易容易忽视掉自身的价值，这个时候其实就需要澄清自身的价值或者可以采用使自己的内心与其相链接的方式，这样就可以将其作为个体今后的一个正向的行动导向。

(5) 无效行动，所谓无效行动通常是指个体在一些冲动的、反应的和自动的行为模式情境下所造成的个体错失生活中一些有价值的有意义的一些正常生活内容，造成这种现象的很大一部分原因都是因为个体背后的经验性回避行为，这引发的一系列行为不会使个体生活得更加幸福、快乐，当前个体沉浸的幸福也是不真实的，本质上属于拖延行为。

二、运用接纳承诺疗法培养青少年积极心理品质的现状

(一) 心理学缺乏必要的法律支撑

在全国各大中小学的教学设施采购建设中通常会忽

视心理健康教学方面的相关内容，并且在心理健康领域我国始终缺乏相应的法律支撑，心理健康领域在教育衔接过程中的链接不够紧密，融合不够完善。直到2012年10月，经过全国人民代表大会第二十九次会议的第三次全体会议，最终表决通过了《精神卫生法》。至此，我国才填补了关于心理健康领域的法律空白。并且以此法为基础各大中小学陆续加快了《中小学生心理健康教育》课程的开展以及推广工作，青少年心理健康问题也得到了多方面的重视以及全社会的关注。

(二) 青少年心理健康教育工作的现状

1. 缺乏专业的从业人员

在我国半数以上的中小学心理咨询师都是由学科教师兼任的，兼任教师大都存在缺乏过硬的专业素养能力的问题，从而导致无法正常合理合规地解决学生在心理问题方面的正常诉求。青少年学生的一些心理问题如果不能及时的引导很有可能会导致学生心理健康状况持续下降，最终可能会导致一些社会悲剧现象的发生。同时孤僻、暴躁易怒、固执、自卑、焦虑、抑郁等异常的心理状态，不仅会影响青少年学生的日常学习生活还会导致出现一些危害社会正常秩序的情况发生。根据中国社会科学院最新的调查数据显示，截至2020年，我国14亿人中有各种精神问题以及心理健康障碍的患者高达1800多万，1.5亿青少年中受情绪和压力困扰的就有3000多万人。我国每100万人只有2.4人提供心理咨询服务，按照各大中小学平均3000人来测算，我国每所中小学应该最少配备三名专业的心理学职业从业人员。进入二十一世纪以来，我国地震、洪水、雪灾等各种自然灾害频发，心理学以及心理学科教学以及相关从业人员的专业技能素养培养也相继提上日程。就目前我国中小学的心理健康教育工作从业人员构成比例来看，心理咨询师的人数只有极少数，甚至一些学校都没有相关的心理咨询师以及心理学的专业从业人员。心理健康教育工作的性质不同于一般的教学工作，心理健康教育工作的专业性极强，需要受过一定教育培训的专业人员才能胜任，所以在不能随意抓壮丁补充工作队伍的前提下，培养专业心理健康咨询师就显得刻不容缓。

2. 缺乏社会层面的重视

根据最新的调查数据可知，目前我国具有心理学系的高校不足100所，并且在我国传统高校学历教育体系中，心理咨询专业开设的很少很少，截至今持有心理咨询师一级职业技能证书心理学专业的博士、博士后学位的专业人员都很少。造成这种现象的一个重要原因就是高校没能在社会层面起到一个很好的引领作用，同时社会层面也没能给到高校一个积极的正向反馈，因此劳动和社会保障部职业技能鉴定中心就承担着一个非常重要的任务。但是在社会层面上群众关于心理健康教育的

内容知之甚少，很多人对此并不了解，整个社会层面缺乏应有的宣传力度，这就造成了目前的一种不管是心理咨询师还是心理咨询师的受访者都会遭人非议的社会风气，并且相应的心理咨询机构以及心理咨询培训机构仅仅设立在一线城市，还未扩散到二线城市，更不用说是一些三四线城市、农村以及欠发达的偏远地区了。

（三）青少年心理品质培养的现实需求

在对东部地区某高中近两年（2021级、2022级）新生心理普测数据中的SCL-90的结果进行相应的比较、分析及统计，得出来一些相应的结果与启示。

2021级：新生844人，本次普查实际参评人数为834人，有效普查834份，回收率98.8%。

2022级：新生687人，本次普查实际参评人数为687人，有效普查683份，回收率99.4%。以因子分 ≥ 3 作为检验标准，两个年级的青少年心理问题检验率均为17%。国内通常采用SCL-90对青少年学生进行调查研究显示，心理问题检出率为2.3%—26.1%。按照这个标准来看，笔者抽取的东部地区某校在经过学校以及班级通过想过心理干预方式干预后的心理问题发生率处于一个正常状态。但是有一点需要关注的就是，2021级中存在着中度及以上的心理健康隐患，需要及时接受相关心理辅导治疗的学生比例为0.13%，但是这一数据到了2022级的学生这一数字就上升到了0.63%。这一数据的急剧攀升也表明了该校心理健康教育工作者队伍需要加快专业化、职业化建设，以此来保证以最大程度为学生提供科学的专业的心理健康服务，从而锻炼青少年养成积极健康的心理品质。

三、接纳承诺疗法适用于青少年心理问题群体

（一）接纳承诺疗法注重目标

接纳承诺疗法是认知行为疗法中最新的研究方向。它采用功能情境主义作为哲学视角，将心理事件视为个体与情境之间的一系列互动，这意味着如果只对问题事件的行为症状进行独立于心理情境的分析，那么对问题事件的行为症状的分析就会错过问题的本质和发生的情境。因此，独立于问题发生的背景来分析问题事件的行为症状，会错过问题的本质和解决方案。同时，接纳承诺疗法的客户被鼓励热情地参与到实现他们的价值观和生活目标中。接纳承诺疗法的目标是增加受访者的“心理灵活性”。目的是增加被试者的“心理灵活性”。它包括六个关键过程：接受、认知瓦解、量化自己、此时此地、价值澄清和行动承诺。这六个关键过程中的每一个过程都旨在改变受访者原有语言的影响，使他们能够逐步将自己的价值观与具体的短期、中期和长期目标结合起来。这一改变过程与大学群体的特殊反思能力相适应。一般来说，许多有心理健康问题的青少年都有很高的自尊心，因此智商和情商也很高。当智商

和情商水平达到一定的峰值时，就需要采取类似接纳承诺疗法的微妙方法，即采用归纳性和转化性策略相结合的方法。这是一种结合了归纳性和转化性策略的微妙干预。与其他有针对性的治疗方法（CBT、接纳承诺疗法）相比，接纳承诺疗法已被证明对社交恐惧症、工作压力、吸烟、互联网使用、药物滥用和抑郁症等症状有效。所有这些症状在青少年群体中都很常见。

（二）接纳承诺疗法适合特殊的青少年群体

青少年时期是青春期和成年早期之间的一个特殊过渡期，此时智力和情感水平不一定处于巅峰状态，但却能代表其整体素质。这是一个从青春期到青年期的过渡时期，智力和情感水平不一定处于巅峰，但却能代表其整体素质。这个时期的特点是逻辑思维水平高，学生的价值观、世界观和人生观即将确定。因此，在为这部分人提供心理服务时，首先要推动他们改变错误的观念，用积极的观念取代错误的观念。积极思维技术是通过反复整合和强化三种正确的认知，使之成为情境化的自我，从而积极地强化当前的生理和心理情感体验。通过这种反复强化，当事人能够形成自己的价值观，并在咨询师的帮助下，将价值观形成后的承诺转化为具体行动。在整个过程中，咨询师扮演着指导、鼓励和监督的角色，而求助者则通过自助的努力增加他们的内在成就和自信。对自助和自我发展的强调需要一定程度的意愿和跳出框框的思考。它是解决学生心理问题的关键，以便从根本上解决这些问题。这也是解决当事人心理问题的治疗的关键。

结语

综上所述，接纳与承诺疗法的治疗目标、病理模式和手术技术符合心理问题的特殊性。接纳与承诺疗法的治疗目标、病理模式和手术技术与有心问题的学生的特殊性相一致。在目前的治疗过程中，有很多不稳定的因素干扰着疗效，但任何治疗都是如此，心理医生能做的就是尽量减少所有这些干扰疗效的不稳定因素。同时，没有一种疗法是万能的，有些过程是对其他疗法的补充。因此，针对青少年常见心理问题的接纳与承诺疗法干预措施需要进一步研究和完善。另一方面，心理学家根据客户的病理需要不断完善自己的疗法是很好的。

参考文献

[1] 郑雯雯. 接纳承诺疗法指导下中学生心理灵活性的课程设计[D]. 石河子大学, 2021.

[2] 周鑫好. 接纳与承诺疗法、理性情绪行为疗法干预大学生自卑感的比较研究. [D] 东北师范大学, 2019.

基金项目：本论文是保定市教育科学研究“十四五”规划课题，编号2204058的主要成果。感谢在本次研究过程中给予帮助的中冉中学及其校长与研究的工作人员和授课教师。