

内观疗法与小学心理健康教育课程

张翔翀

(浦江县岩头镇中心小学 浙江 浦江 322200)

[摘要]内观疗法是探索、发现和实现新生活的有效方法。内观者思考围绕“别人为我做什么”和“我为别人制造麻烦”的三个问题，给人一种独特的体验和对善良的重新定义。在内观的过程中，内在观者通过对过去的多角度、多侧面和多层次的理解和反思，创造了一种健康的内疚感、与朋友和家人的联系、对世界和他人的信任。目前内源性治疗在临床、法律、心理咨询、教学、培训等许多领域得到了广泛的应用。

[关键词]内观疗法；心理健康教育；小学

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.04.2057

前言

内观治疗是一种从内心观察并深入切口的心理物理治疗。内观治疗方法与小学心理健康教育课程目标、课程容量和实际路径是一致的，应在新课程开发和创新过程中加以应用。在学校健康教育过程中引入了内治疗方法，可以得到积极而深刻的效果。近10年来，我国在心理健康教育方面取得了显著成绩。不断完善心理健康教育体系，发展和创新中小学心理健康教育制度。笔者对内观疗法与小学心理健康教育课程进行了研究，提出了以下观点，仅供参考。

一、内观疗法符合心理健康教育课程目标

(一) 内观疗法促进学生养成健康的人格

通过思考这三个问题的内在运作，“别人为我做了些什么”“我给别人带来的麻烦，我可以回忆起别人对我的关心和善良。”但这些感觉不会有抑制作用。相反，其可以使学生更积极、更自信，这被称为“健康的负罪感”。这种健康的负罪感的核心是被爱、感恩和感激的感觉。胡荃的商人在内心深处给他们的亲族带来希望，帮助他们培养健康的人格，如勤奋、利己、谦虚和自我照顾。

(二) 内观疗促进学生积极的心理品质

心理健康教育课程的发展目标是激发学生的内在潜能，形成自主面对困难和挫折的反应所产生的良好心理素质。内观疗法的这一理念激励学生尊重生命和生命，不管有多大的可能性，并整合学校、家庭、社会和其他方面的支持系统，以激发其自我信任、自我效能和对挫折的反思。

二、内观疗法在小学心理健康教育中的应用

一些学者对内观疗法在学校心理健康教育中的应用进行了研究，发现内观疗法的理念、效果和发展与教育目的是一致的。笔者认为，学校心理健康教育可以借鉴内观疗法的基本原理，甚至在冬季、夏季、11日长假等适当的时间进行强化治疗。内观疗法对学校心理健康教育具有重要的意义和启示。

(一) 把内观疗法基本原理灵活运用与心理健康教育

现在大多数中小學生都是独生子女，往往是家里的焦点，这种特殊的家庭地位往往产生其以自我为中心，利己主义的性格，容易引起别人的反感。“内观”在心理健康教育中的应用，有助于学生从自我中心、自私、仇恨他人的心理状态转变为真诚、谦虚的心态，从焦虑、不满、对抗的情绪状态转化为快乐、诚实、真心地感谢他人。此外，通过内观疗法的灵活应用，如内心记事簿等，可以了解学生的心理特点和需要，然后有的放矢地开展心理健康教育。运用内观疗法的基本原理，使学有负罪感和感恩的积极体验，容易从感恩转化为积极的行为，从而实现剧烈的转变。在心理健康教育中灵活应用内观治疗的基本原则，可以减少学生违反校规校纪的倾向。一些研究表明，通过对青少年的内心的研究，情感教育对其影响是显著的。因此，有必要将内观疗法的基本原理灵活地应用于心理健康教育。心理健康教育的活动可以根据设想治疗的三个主题来组织。例如，鼓励学生们互相谈论为自己做了什么，以及是什么引起了别人的问题。

(二) 心理健康教育应注重培养学生的积极心态

内观疗法强调对他人的善良和帮助的记忆，即从积极的角

度看待他人，而不是看其不足和困难。这一启示表明，中小學生心理健康教育应注重培养学生的积极心态。培养学生的积极心态，不仅有利于建立良好的人际关系，而且有利于培养其积极的心理素质，帮助学生在未来的生活中正确对待成败。培养学生的积极态度，应以以下几个方面为指导：积极思维；积极自我暗示；感恩，永远心怀感激；充分接受自己所拥有的；自信，不要小看自己；读书和看电影，更要放松或励志音乐；学会微笑，学会表扬别人；不斤斤计较，要有奉献精神；培养和发展学生的积极心理尤其需要心理教师自身具有积极的心理素质。因此，心理教师也应该从以上几个方面来培养自己的积极心态。

(三) 重视小学心理健康教育，塑造学生积极的记忆

内观法强调回忆过去，因此其庞大的精彩的记忆大部分时间都由学生本身的记忆所决定。从这一观点出发，小学生的心理健康教育应该重视减少其对自身记忆的加强。而抑郁症、创伤经历、自卑感等往往导致记忆的过度概括。因此，减少学生自传体记忆的过度泛化可以从以下几个方面着手：为学生营造良好的课堂环境、校园环境和家庭环境；多给学生创造快乐体验；少采取惩罚性教育，多鼓励和表扬的方法；减少心理创伤；培养学生的自信心；加强与学生交流；开展思维扩散训练。心理健康教育的有效开展有利于减少记忆的过分概括倾向，有利于顿悟概念在教育中的应用。

结语

虽然小学心理健康教育教师在工作中往往较少进行心理咨询和治疗，但心理咨询与治疗的原则、方法和技巧对心理健康的教育往往具有重要的借鉴意义，因此，心理健康教育工作者应重视学习心理咨询的原理和方法，理解其内涵，把握其本质，认真思考其意义和启示，灵活运用其相关原则与方法。由于心理健康教育的对象是所有的学生，因此在小学心理健康教学中应避免大多数学生存在过多的自责心理，这往往不利于学生心理健康的健康发展。心理健康教育的教师应注意引导学生正确对待过去、现在和未来，使学生能够及时处理过去的事情，即使过去有一些不如意。幸福地感受现在，因为它是真实的现在；用积极的态度去面对将来，是因为今天脚踏实地的努力。

参考文献

- [1]葛喜平.葛喜平讲大中专学生心理健康教育第一讲：学会过感恩的生活——内观疗法理论与实践操作[J].职业技术, 2007(02): 19-20.
- [2]黄辛隐,周治.内观疗法在学校心理健康教育中的适用性[J].中小学心理健康教育, 2008(09): 22-23.
- [3]王祖承.让心灵更美丽——对“内观疗法”理念的认识[J].上海精神医学, 2005(06): 366-367.
- [4]何蕊芳,李忠义,张子明等.内观疗法治疗酒滥用4例[J].上海精神医学, 2005(06): 352.
- [5]王红欣,程灶火,毛洪祥.集中内观疗法对6例心理障碍患者的治疗[J].中国临床心理学杂志, 2006(03): 326-327+330.