

# 大学生心理弹性的干预方案

李婷婷

(西安外国语大学, 陕西 西安 710128)

**摘要:** 当今世界人们生存的环境变动过快, 这使得个体必须尽快应对新挑战、适应新环境, 心理弹性是促进个体适应挫折性环境的重要心理变量, 心理弹性高的个体更容易从逆境中恢复过来。本文主要探索了使用团体心理辅导促进大学生心理弹性的可行性方案, 为提升大学生的心理弹性提供切实可行的干预方案。

**关键词:** 大学生; 心理弹性; 干预方案

## 一、心理弹性的定义及影响因素

心理弹性是指人们在面对重大挫折和压力时, 能较好适应, 心理功能未受到损害, 能从逆境中恢复过来的心理现象。应对压力是心理弹性的核心功能。心理弹性包括七大心理功能: 情绪调节能力、冲动控制能力、因果分析能力、自我效能感、乐观现实能力、共情能力、拓展能力。罗尔认为心理弹性有四个关键特征: 情绪灵活性、情绪响应、情绪强度、情绪弹性。

心理弹性的影响因素主要分为个体因素和生活环境因素。个体因素包括遗传因素、智力、情感联结、能控制自己生活的信念、相信自己能战胜逆境、安全依恋、克服过困难的积极经历等; 生活环境因素包括生活转折点(如和谐美满的婚姻、稳定的职业等)、支持性家庭关系、支持性同伴群体。心理弹性的因素-过程模型认为在应对压力/逆境的过程中, 个体内部韧性因子起了很大的作用。个体内部心理韧性因子包含5个类别: 认知能力、情绪稳定性及情绪管理能力、行为/社会能力、精神/动机特点、生理健康及身体能力。

## 二、心理弹性的干预方案

每个人天生就具有一定的韧性潜能, 因此可以通过许多途径去挖掘和提高个体的心理弹性。研究心理弹性的意义就在于通过制定干预计划, 促进个体的心理弹性, 帮助其应对压力情境并快速恢复过来。国际上心理弹性干预训练的方法主要有: “另一个3R”基于问题解决视角的干预途径, 通过培养方案帮助学生学会推理、提高心理韧性和承担责任; “国际韧性课题”中提出的“我是、我有、我能”操作化策略, 在30个国家对儿童的心理弹性进行干预, 旨在帮助个体寻求外部支持、发现内部资源、学习应对技巧; “六策略训练计划”包括组织学生进行有意义的活动、帮助教师建立并保持对学生的积极期望、在学校中营造相互关爱和支持的成长氛围、培养学生的利他行为和亲社会倾向、为学生制定清晰的行为规范、帮助学生学习有效的生活技能和社交技巧。

个体的适应发展与积极情绪这一内部心理因素密切相关, 积极情绪也是促进个体心理弹性发展的重要资源。个体对自我和负性环境的认知、对积极情绪的体验和觉察对心理弹性有重要影响。因此, 针对情绪觉察与调节的指导训练、改善个体的认知方式等有助于提升个体心理弹性。由于个体的情绪识别及管理能力和对自己及逆境的认知能力等对心理弹性有重要影响, 因此针对心理

弹性的干预方法多基于改善个体的情绪调节方式和认知方式。书写表达(Expressive Writing)也叫书面情绪表达, 是情绪表露的一种方式, 要求个体围绕某一压力事件或者创伤事件等写出自己的情感和认识。书写表达改善健康的途径有情绪表露(情绪命名和掌控)、认知重构(重新思考压力/逆境)、改善自我调节能力(应对能力和调节情绪的能力)。书写表达的主题包括创伤主题、压力主题、积极主题等。书写表达训练作为一种相对成熟的心理干预方法具有成本低、灵活性高、操作简便等优点, 书写表达能显著地促进人们的身心健康, 书写表达训练的作用机制主要是暴露、适应、注意转向和认知重构。大量的研究表明书写表达对于干预对象的身体和心理都具有显著的促进作用。如提高HIV阳性成年人的身体免疫机能, 减少乳腺癌患者的躯体症状, 提高个体主观幸福感及生活质量、促进创伤后的成长、促进青少年的心理韧性、增进护工的心理弹性, 帮助其应对工作压力带来的负面影响等。也有研究表明书写表达作为一种大一新生自我帮助的方式, 可以助其缓解压力, 增进其身心健康水平。一项“6周书写干预计划”中, 近一年内有过创伤经历的个体参加了研究, 书写干预之后, 他们的抑郁症状减轻, 感知到的压力水平降低, 心理弹性提高。以写诗的方式进行书写表达能提升个体的心理弹性, 帮助其应对丧失、创伤和无意义感。

## 三、心理弹性的团体辅导干预方案

国内更倾向于使用团体心理辅导提升个体的心理弹性。由于个别心理咨询的心理问题严重程度与团体心理辅导有差别, 团体心理辅导更多针对的是发展性心理问题, 因此更多应用于大众群体中。相比较于个体心理咨询, 团体心理咨询具有高效、经济、省时、针对性强等优点, 对于专职心理健康教育教师配备不足的高校尤其适应, 且辅导员在进行培训之后也可以使用现成的团体辅导方案对心理弹性差的学生群体中开展。研究表明个体的心理弹性与正念显著相关, 即个体的正念水平越高, 其心理弹性也越高, 因此训练学生的正念水平可以促进其心理弹性水平。正念最初源于佛教禅修, 是从坐禅、冥想、参悟等发展而来。有目的的、有意识的, 关注、觉察当下的一切, 而对当下的一切又都不作任何判断、任何分析、任何反应, 只是单纯地觉察它、注意它。处于正念状态下的个体更容易从被动性反应转向主动性反应, 将注意力从创伤体验转移到压力事件本身, 为了解决当前困境而进行

应对性思考,从而获得有意义的体验和成长,也就是说正念水平高的个体在面对逆境时能更多的关注当下,对负面情境有更积极的思考,因此抵抗创伤冲击的能力就更强。基于此,设计了以正念为基础的大学生心理弹性训练方案,本团体持续四次。

第一次团体目标是了解团体性质、规则以及目标,团体成员互相认识,创建团体,初步体验正念训练。团体活动流程包括1.领导者自我介绍,并介绍团体的性质、目标以及活动安排;2.热身活动“情绪蹲”。将成员分成两组,站成两排,每人用一个情绪词代表自己。成员进行“情绪蹲”游戏,说错或没跟上的成员淘汰。获胜的小组成员喊出一种情绪,失败的小组成员做出相应的表情。请成员分享为什么选择那个情绪词代表自己及活动过程中的感受。3.滚雪球。成员坐成一圈,从其中任一成员开始,每位成员用一句话介绍自己的家乡、爱好和姓名。当第一个成员介绍完后,第二个人必须从第一个成员开始讲起,例如:第一个同学说“我是来自xx的喜欢xx的xx”。第二位同学说“我是来自xx的喜欢xx的xx旁边的来自xx的喜欢xx的xx”,依次类推直至最后一位成员以滚雪球的方式介绍全体小组成员,分享感受。4.成员轮流发言,表达自己参加团体活动的动机和期望,领导者帮助成员澄清期望,协商并确定团体规范。5.成员伴随着舒缓的音乐,选择舒适的姿势,让自己平静下来,放松肌肉。领导者分给每人一粒葡萄干,按领导者的指导语,成员仔细体会吃一粒葡萄干的感觉,初步体验正念,体会自己的情绪,分享感受。

第二次团体目标是探索自己的情绪特点及原因;理解思维和情绪的关系;体验正念式呼吸。团体活动流程包括1.所有成员围成一圈,从某个人开始报数(1-8),若有两人同时报数,则要迅速喊出对方的名字,先喊出的获胜,由获胜者对失败者进行惩罚。再从失败者开始报数,以此类推。2.播放背景音乐,领导者阅读指导语,引导成员体验正念练习。邀请每位成员分享练习过程中的感受。3.每种颜色代表一种情绪,成员画一个圆圈,并用彩笔涂出自己情绪的分配比例,制成自己的情绪蛋糕。在小组中分享:我的哪种情绪最多?哪种情绪最少?我的情绪经常出现在怎样的情景中?4.观看视频《秀才赶考》,理解思维和情绪的关系。5.播放背景音乐,领导者阅读指导语,引导成员体验正念练习。组员轮流分享练习过程中的感受。

第三次团体目标是帮助成员探索自己的优势;学会积极归因。团体活动流程包括:1.“寻找幸福”。播放轻音乐,请成员闭上眼睛回忆让自己感到幸福的内容,音乐结束后在纸上列出自己的幸福清单,组员轮流分享。2.领导者提前在A4纸上打印好“我的优势树”,请每个组员将自己的优势画在树上并进行涂色,成员轮流分享自己的优点和长处,认识自己的独特价值。3.绘制我的能量瓶。请成员在第一个能量瓶中写出自己已有的成功经验、支持系统等,在第二个能量瓶中写出自己的优势特征,在第三个能量瓶中写出自己碰到挫折可以做的事情,组内轮流分享,其他成员也可帮助分享的成员增加其能量瓶中的内容。讨论分享本次活

动的感受,邀请成员在团体结束后继续发现生活中的美好,可以使用“幸福日记”记录每天生活中的小确幸,增加积极情绪和幸福感。

第四次团体目标为增进成员相互了解;学会放弃控制自己的思维和情绪;认知正念体验。团体活动流程包括1.准备四根红线,露出八个线头,每人牵一根线头,牵同一根线的两人组成一组,互相交谈五分钟。每人向其他组员介绍自己的搭档,促进成员更进一步相互了解。2.播放背景音乐,领导者阅读指导语,引导成员体验正念练习。成员轮流分享练习过程中的感受。3.阅读小僧的故事;分享心得体会;领导者举白熊的例子,总结:我们无法强行控制自己的思维,引导成员接纳情绪。4.倾听和思考的正念,播放背景音乐,领导者阅读指导语,引导成员体验正念练习,成员轮流分享感受。

第五次团体目标为体验生活中的正念,并学会将正念运用到生活;分享活动的收获和感受;结束团体。团体活动流程包括1.热身活动“桃花朵朵开”。播放音乐,所有团体成员围成一个圆圈并按顺时针方向走动,领导者喊“桃花朵朵开”,成员一起喊“请问开几朵”,领导者说“开X朵”,一个数字,成员迅速组成相应的朵数,落单的人淘汰出局,进行4-5轮。邀请每位成员体会落单时和一直没有落单时的情绪,并分享自己的感受。2.借着背景音乐,领导者阅读指导语,引导全体成员体验正念练习。成员分享练习的感受。3.学习三分钟空间技术,学会将正念运用于生活;讨论生活中哪些地方可以运用正念;领导者总结。4.领导者引导成员回忆前几次团辅都做了什么。成员轮流讲述四次团辅过程中印象最深刻的部分、取得的收获、还未解决的困扰。5.按顺序,每一位成员坐上“国王椅”,接受其他成员对他/她的称赞;其他成员需要做到所说的内容实事求是,不仅仅是优点,还可以是对未来的祝福,或者是意见;6.领导者邀请每位组员用一句话表达参与四次团辅的感受,领导者宣布团体结束。

#### 参考文献:

- [1] 周秀艳,张婧瑶,井玉汝,等.聚焦于心理弹性的大学生心理健康状况研究[J].心理学进展,2023,13(12):5807-5815.
- [2] 陈界衡,唐伟杰综述,唐德剑,等.自我关怀心理干预对身心健康的改善作用及方法进展[J].重庆医学,2023.
- [3] 李彤,宋金泽,张潮.特质敬畏与社交焦虑的关系:自我关注和心理弹性的链式中介作用[C]//第二十四届全国心理学学术会议摘要集.2022.
- [4] 龙兰.元认知团体干预对社交焦虑障碍大学生自我心理弹性的影响[J].大学:研究与管理,2022(13):185-188.

基金项目:西安外国语大学科研基金资助,课题题目《疫情影响下2020届大一新生心理弹性及心理健康的相关研究》(项目编号:20XWC10)