

阅读疗法提升教师心理健康素质的个案研究

尹桂平

(吉林医药学院图书馆,吉林吉林 132013)

摘要:当前教师的心理健康状况需要引起关注。阅读疗法是通过阅读图书缓解读者心理困扰的一种辅助性心理治疗方法。针对教师职场不良情绪的个案,借鉴方剂学君臣佐使组方配伍原理,开具书方,进行阅读疗法干预,探讨阅读疗法在教师心理健康素质提升中的实施及效果。

关键词:阅读疗法;教师;心理健康;个案研究

中图分类号:G252.1

文献标识码:A

doi:10.3969/j.issn.1674-0874.2021.04.030

阅读疗法是通过阅读图书或信息材料,帮助读者缓解负面情绪困扰,促进身心健康的一种辅助性心理治疗方法。当前教师常年承担繁重的教学和科研任务,应对复杂的人际关系,压力巨大,很多教师处于心理亚健康状态,如果长期得不到有效调节,就会进入恶性情绪的恶性循环,形成心理问题。教师是职业读书人,可以通过阅读图书来调适心理,排解心理压力,放松心情,改善心境。

1 个体教师心理健康情况及原因分析

1.1 个体教师心理健康情况

某教师,女,博士学历,因长期职场不良情绪,求助阅读疗法以期改善不良心境。

教师自诉工作中长期与上级关系不和谐,政治生态环境差,心情压抑苦闷,烦躁易怒,失眠焦虑,常年服中药调节身体,医学检查无生理疾病。向阅读疗法师阐述心理困扰时,有情绪激动、手握拳、全身轻微颤抖的表现。

阅读疗法师使用心理测量量表检测教师心理健康状况。症状自评量表(SCL-90)测试:总分143分,未形成心理问题。各因子平均分:躯体化1.25,强迫症状1.40,人际关系敏感1.67,抑郁1.69,焦虑1.60,敌对3.33,恐怖1.14,偏执1.83,精神病性1.10,其它1.57,总均分1.59。其中敌对因子平均明显高于常模(平均分1.48,标准差0.56)。焦虑自评量表(SAS)测试:总粗分26,标准总分33,未形成焦虑症。抑郁

自评量表(SDS)测试:标准分30,未形成抑郁症。

阅读疗法师进行心理健康评估,做出诊断,教师未形成心理问题,未形成焦虑症和抑郁症,确定该教师心理状况为受上下属关系不和谐的敌对情绪困扰。

1.2 个体教师心理困扰原因分析

1.2.1 生理原因分析

教师经医学检查排除生理疾病。中医辨证为肝气郁结,肝郁化火。教师职场政治生态环境差,内生怒气,伤及肝脏,肝主疏泄功能失常,气机运行不畅,导致心情抑郁难解;日久肝郁化火,肝火上逆,可见烦躁易怒;郁火扰神,可见失眠焦虑。病因为外界不良刺激,可以服中药调节情绪,但在外因没有改变的情况下,如果不能内化外因,情绪困扰则无法真正解除,甚至会恶化。

1.2.2 性格及心理原因分析

经沟通了解到,教师性格内向,不擅长社交,与领导关系不睦,多是在沟通和交流方式上出现了问题;做事认真负责,变通不足,容易认死理,执着于事情的对与错,是与非;高学历,有文人傲骨的特性,与上级关系不和谐,不愿意低姿态,自认为是屈服;在职场政治生态不友好的环境中,不能调整思维,化解不利因素,而是以愤怒情绪对抗。

1.2.3 社会原因分析

教师家庭和个人成长环境好,成长轨迹主要在学校,人生顺畅,经历挫折少,缺乏人生阅历,面对复杂的人际关系应对力弱。

收稿日期:2021-02-02

基金项目:2019年吉林省高等教育学会高教科研课题[JGJXZ2019D33]

作者简介:尹桂平(1977-),女,山西孟县人,博士,副研究馆员,研究方向:阅读疗法。

2 阅读疗法实施及效果

2.1 实施目标

短期目标为帮助教师内化怒气,排解敌对情绪,提升心理健康素质。长期目标为促进个性完善,提高心理抗压力,增强社会适应力,加强职场规则认知,建立良好人际交往模式。

2.2 实施过程及效果

阅读疗法师遵循阅读疗法的一般原理和程序,精心筛选阅读疗法书目(包括阅读素材),借鉴中医方剂学君臣佐使组方配伍原理,为教师开具书方。教师阅读图书素材,自我感悟、自省、净化,进行疗愈。阅读完毕后,与阅读疗法师交流阅读心得。阅读疗法师根据阅读心得检验阅疗效果,然后调整书方,继续实施阅读疗愈,直至教师不良情绪得到明显改善。本个案阅读疗法实施总计3次。

2.2.1 首次阅读疗法实施及效果

阅读疗法师与教师进行心灵交流,拉近教师与阅读疗法师的心理距离,初步建立良好的信任关系。阅读疗法师向教师介绍阅读疗法基本情况,教师同意采用阅读疗法帮助自己改善心境。开具书方如下:

根据教师主诉,当前急需解决的问题是职场心情不愉快,身心受损,急则治其标,先改善心境,推荐阅读《笑口常开,健康常在》^[1],为君书,解决教师不良情绪困扰的主证,君书在书方中起主要疗愈作用,要求重点阅读,整本阅读;教师心情压抑,易怒,需要完善个性,推荐阅读《曾国藩外藏内敛百忍之道》^[2],为臣书,促进个性完善,提高心理抗压力,臣书辅助君书加强主证疗愈,可泛读,或精彩选读;教师不良政治生态环境,与其违反了职场规则有关,推荐阅读《职场生存36忌》^[3],为佐书,加强教师职场规则、人际关系建设的认知,佐书佐助君书加强疗愈,可选读;教师职场经验不足,推荐观看电视剧《杜拉拉升职记》,为使书,使书采用立体阅读方式弥补君臣佐书平面阅读的不足。

阅读疗法师嘱咐教师空闲时间坚持阅读,建议做笔记,记录阅读心得。4月后,教师与阅读疗法师交流阅读心得。自诉通过阅读了解到近代杰出政治家曾国藩为官之初,清高耿直,不懂职场规则,得罪权贵,遭遇孤立排挤谩骂,仕途坎坷,教师表示感同身受,认识到自己职场政治生态环境差与自己个性与职场经验不足有关。教师针对自己恶劣情绪困扰,根据《曾国藩外藏内敛百忍之道》中提到的曾国藩“制怒”措施,写反思日志,将压抑愤怒的情绪通过文字宣泄出来。同时教师根据《笑口常开,健康常在》中提到的镜子微笑法,每天上班前对着镜子笑一

笑,让自己上班前有个好心情,自我调节,内化不良情绪。教师针对上下级关系不和睦,同事孤立的不良职场环境,根据《笑口常开,健康常在》中提到的“3米微笑”理念,开阔心胸,释然一些人和事,以微笑面对上级及同事,为自己创造良好的职场环境。通过交流阅读心得,阅读疗法师了解到教师心理上接受了阅读疗法,首次阅疗效果良好,教师在化解不良情绪方面有显著改善,在完善个性,加强职场认知方面有所提升。

2.2.2 二次阅读疗法实施及效果

阅读疗法师根据首次阅疗效果和教师当前心理健康状况以及职场环境,推荐继续阅读干预。医嘱同上。二次书方如下:

针对教师心情不愉悦,首方急则治标,推荐关于笑的素材,帮助教师放松身心,续方缓则治本,推荐阅读《与真实的自己和解》^[4],从内心深处内化不良情绪,为君书;针对完善个性,首方推荐关于忍的素材,但也需要从心灵深处真正内化,续方推荐《菜根谭》^[5],正心修身,养性育德,为臣书;针对教师身处不良职场政治生态环境,续方继续推荐改善人际关系的书,推荐阅读《人性的弱点》^[6],为佐书;教师职场变通不足,推荐观看电视剧《鹿鼎记》,立体阅读,为使书。

4月后,教师继续与阅读疗法师交流阅读心得。自诉通过阅读认识到在遇到一些挫折时,生气愤怒于事无补,要加强修身养德,学会在逆境中磨砺意志和能力,实现凤凰涅槃。教师针对自己不良情绪,根据《与真实的自己和解》中提到的自我同情理念,进行自我同情实操练习,放下是非,与自己和解。针对自己易激怒的个性,根据《人性的弱点》应对困境的策略,在工作上遇到一些甚至是侮辱性言语和事情时“一笑而过”,不再被轻易激怒而做出反击回应。针对不良职场环境,根据《鹿鼎记》中职场理念,放下清高,灵活变通,改善人际协作。通过阅读交流,阅读疗法师了解到教师在内化不良情绪,自我和谐,完善个性方面有明显改善,在建立良好人际关系、加强职场规则认知方面得到进一步提升。

2.2.3 三次阅读疗法实施及效果

阅读疗法师鉴于教师不良职场环境,继续巩固阅疗效果,进行阅读干预。医嘱同上。三次书方如下:

针对教师职场心情不愉悦,在前方疗愈的基础上,推荐阅读《带着快乐去工作》^[7],具体指导如何在职场上阳光工作,为君书;针对完善个性,增强社会适应力,在前方疗愈的基础上,推荐阅读《弯腰是一种智慧》^[8],为臣书;针对教师职场沟通力不足,推荐阅读《沟通力:正向有效沟通,从心开始》^[9],为佐书;针对教师职场挫折认知不足,推荐观看电视剧《平凡

的荣耀》,立体阅读,为使书。

4月后,教师继续与阅读疗法师交流阅读心得。自诉通过阅读认识到工作成功不再是历尽艰辛、漫长苦挨后收获的一瞬间,而是快乐工作、实现自我价值的过程,身处逆境,更应苦中作乐,努力提升和发展强大自己,提升职场“卖点”,而不是在自觉前途无望中压抑郁闷,生气。同时也认识到在不利形势下,要懂得适度弯腰,腰弯得低,才能跳得远。教师尝试做出改变,根据《带着快乐去工作》中提到的快乐工作的方法,调整受压心情,制定行之有效的工作方法,让工作节奏快慢结合,让工作有趣起来,同时加强沟通能力,从心做起,努力融入团体,还在八小时工作之外,休闲放松,学会生活。

经过3次阅读疗愈,教师感觉明显有好转,阅读

疗法师用症状自评量表(SCL-90)复测,总分136分,各因子平均分正常,前测敌对因子3.33降到2.0,恢复到正常范围,阅读疗法效果明显,阅读疗法实施过程完毕。鉴于教师未脱离不良职场环境,为防止反弹,推荐教师自行到图书馆选择排解不良情绪、修身养性、职场规则、人际交往的图书阅览,巩固阅疗效果。

3 结语

借鉴方剂学君臣佐使组方配伍原理,开具书方,对个体教师进行阅读引导疗愈,取得了显著的阅疗效果,达到了预期效果,虽然可能存在一些局限性,但基本能准确和有效地反映出阅读疗法在教师心理健康素质提升中的积极作用,有一定的代表性,可以为阅读疗法实施提供有益借鉴。

参考文献

- [1]高红敏.笑口常开,健康常在[M].海口:南海出版公司,2009.
- [2](清)曾国藩.曾国藩外藏内敛百忍之道[M].东野君,译著.哈尔滨:黑龙江人民出版社,2005.
- [3]张笑恒.职场生存36忌[M].北京:北京工业大学出版社,2017.
- [4](美)蒂姆·德斯蒙德.与真实的自己和解[M].陆霓,译.北京:台海出版社,2018.
- [5](明)洪应明.菜根谭[M].刘乾先,译.太原:北岳文艺出版社,1995.
- [6](美)戴尔·卡耐基.人性的弱点[M].天津:天津人民出版社,2014.
- [7]马银春.带着快乐去工作[M].北京:中国商业出版社,2013.
- [8]何菲鹏.弯腰是一种智慧(修订版)[M].北京:中国华侨出版社,2013.
- [9]刘春海.沟通力:正向有效沟通,从心开始[M].北京:化学工业出版社,2018.

A Case Study of Reading Therapy Improving Teachers' Mental Health

YIN Gui-ping

(Library of Jilin Medical College, Jilin Jilin, 132013)

Abstract: At present, teachers' mental health needs attention. Reading therapy is a kind of auxiliary psychotherapy to relieve readers' psychological distress by reading books. This study aims at the case of teachers' bad mood in the workplace, draws on the principle of compatibility of the group, draws up the book, intervenes in reading therapy, and discusses the implementation and effect of reading therapy in the improvement of teachers' mental health quality.

Key words: reading therapy; teachers; mental health; case study

[责任编辑 王东]

(上接第24页)

Correcting Bias of Whittle Estimates of Parameters in ARFIMA Model

ZHANG Xiu-zhen, MENG Xian-qing

(School of Mathematics and Statistics, Shanxi Datong University, Datong Shanxi, 037009)

Abstract: The Whittle method is widely used as a frequency analysis method in time series, but its resulting estimates suffer from large bias. Three methods are provided to reduce the bias of the Whittle parameters estimation in ARFIMA models. Numerical simulation results indicate the proposed methods are valid to reduce the bias.

Key words: Whittle estimates; ARFIMA model; Jackknife

[责任编辑 高海]