

高职学生心理危机预防的策略

——基于接纳承诺疗法视域

■ 张文龙, 张文静

(铜仁职业技术学院 马克思主义学院, 贵州 铜仁 554300)

[摘要]目前高职教育学生的心理危机发生率依然处于较高水平,如何有效预防高职学生心理危机的发生尤为重要。文章基于新兴的接纳承诺疗法,对高职学生心理危机发生的内在原因,包括认知融合、经验性回避、脱离当下、概念化自我、价值观不清晰和无效的行动等进行分析。通过这些分析,提出了预防高职学生心理危机的策略,即利用认知解离、保持正念、明确价值和勇敢行动塑造高职学生的心理灵活性,以此构建预防高职学生心理危机的内在坚实防线。

[关键词]接纳承诺疗法;心理危机预防;高职学生

[中图分类号] G441

[文献标识码] A

[文章编号] 1673-0046(2024)9-0204-04

当今社会是一个充满机遇与挑战的时代,作为新时代的高职学生,他们享受着优良的学习环境,拥有巨大的发展空间,但也面临学习、就业和人际等多重压力。尤其是在面对一些重大的压力事件时,由于缺乏正确的应对方式,无法及时化解压力与挫折带来的负面效应,很多高职学生会陷入严重的心理失衡状态,发生抑郁、焦虑、自伤、伤人等心理危机事件。心理危机是指“个体运用寻常应对方式不能处理目前所遇到的内外部应激而陷于极度的焦虑抑郁,甚至失去控制、不能自拔的状态”^[1]。高职学生心理危机问题的产生,严重威胁学校的安全稳定和个体的健康与发展,也会给家庭带来沉重的负担。如何有效预防高职学生心理危机的发生成为社会各界广泛关注的问题。

一、研究背景

对于高职学生群体而言,如何在日常生活、学习中做好心理防护,以应对较大压力事件并有效化解,避免陷入心理危机状态,成为研究者关注的焦点。目前,已有不少研究提出了很多预防的模式和策略,较为常见的是提出构建班级(宿舍)、学院、学校三级预警机制^[2]。此外,马喜亭等人提出了大学生心理危机预防与干预的六种“校医合作”模式^[3];张葳在国外高校的“自杀守门人培训”特别是 QPR 培训的基础上,提出基于“生命守门人”培训的高校危机预防体系^[4]等。总的来说,目前的心理危机预防模式仍基于学校的视角,且主要是对心理危机进行筛查与干预,研究尚不充分。相关研究也表明,由于心理危机的复杂性,在心理危机的预防、评估、干预方面仍然面临着极大的困难,缺乏行之有效的方法。因此,我们

需要从新的视角出发,寻找更有效的预防策略,才能从根本上解决产生心理危机后带来的负面效应^[5]。

Hayes 提出的接纳承诺疗法 (Acceptance and Commitment Therapy, ACT) 是新一代的认知行为疗法,以功能情境主义为哲学基础,以关系框架理论为心理学理论基础,通过接纳、认知解离、关注当下、以己为景、明确价值和承诺行动六大核心技术,能够帮助个体提高心理灵活性,更好地应对当下生活,朝着有价值的目标前进^[6]。与传统的心理干预策略不同,ACT 并不直接试图改变或减少不适的内心体验,而是教导人们如何去接纳和应对这些体验,从而达到心理健康和行为改变的目标。相关研究表明,ACT 在预防和处理各种心理问题方面表现出了显著的效果^[7-9]。首先,ACT 强调接纳痛苦体验,通过认知融合、接触当下、自我观察等过程提高个体的心理灵活性。提高心理灵活性意味着个体在面临挑战时,能够根据实际情况灵活调整自己的思维和行为,这对于个体应对压力和挫折具有重要意义。其次,ACT 强调价值导向的行为,鼓励个体根据自己的生活价值选择行为,而不是被负面情绪驱动。这样,即使面临心理危机,个体也可以持续朝着自己的价值目标前进。最后,ACT 的技巧和策略有助于提高个体应对压力的能力。例如,通过正念练习帮助个体保持在当下生活,而不是陷入对过去的后悔或对未来的焦虑。

鉴于 ACT 在临床应用中的显著效果,有学者提出,ACT 不应仅局限于临床患者的干预和治疗,也应将 ACT 应用于青少年心理健康的全面性预防上^[10]。一些初步的研究表明,ACT 可以帮助高职学生增加心理灵活性,提

基金项目: 2022 贵州省教育科学规划项目“积极心理学视角下高职大学生心理危机预防模式研究”(项目编号:2022B19)

作者简介: 张文龙(1978-),男,山东临沂人,博士,副教授,研究方向:学校心理健康教育与生涯辅导;张文静(1987-),女,山东滨州人,硕士,副教授,研究方向:职业教育与民族文化。

高应对压力的能力,降低心理危机的可能性。然而,这一领域仍需要更多的研究,以深入了解 ACT 在高职学生心理危机预防方面的具体效果和应用方法。因此,本研究拟基于接纳承诺疗法,探索 ACT 在高职学生心理危机预防中的应用策略,以更好地提升学生的心理适应能力,预防和解决可能出现的心理危机,为高职院校心理健康教育工作提供理论和实践指导。

二、接纳承诺疗法视域下高职学生心理危机的内在原因分析

ACT 开发了心理病理学六边形模型,该模型认为导致心理障碍的关键原因是心理僵化,具体表现为认知融合、经验性回避、脱离当下、概念化自我、价值不清、无效行动^[1]。高职院校可以从这六个方面对高职学生心理危机发生的内在原因进行分析。

(一)认知融合(cognitive fusion)

ACT 所依据的理论基础关系框架理论(Relational Frame Theory, RFT)认为,人类语言和认知的核心是通过学习将事件相互关联和组合。这种关联和组合不仅基于事件的形式属性,如大小、形状等,还基于事件的任意线索。然而,基于事件的任意线索建立的关联可能导致建立一些无用的甚至有害的关联。比如,在某些事情上表现不佳时,人们可能会错误地认为自己不可爱、不聪明等。当人们用这些偶然建立的关联对行为进行指导时,就会产生认知融合。认知融合是指语言和思维对行为的控制和调节,使人们生活在一个由语言文字过度建构的世界,以致于人们经常无法区分语言文字建构的世界和直接体验的世界,忽视了当下的体验,从而对个体的心理产生不良影响。当高职学生被认知融合控制时,会以头脑中的想法代替现实,无法实事求是地分析和解决问题。特别是当他们陷入负性的想法,如“我的生活糟糕透了”“当众发言真可怕”等。在这些负性想法的束缚下,严重阻碍了高职学生对当下生活的合理认识,不能有效地融入当下的生活。当遇到较大的压力事件时,他们可能过于依赖头脑中固有的想法,导致反应僵化,缺乏灵活性和应变能力。这样,压力事件无法及时解决,从而容易产生心理危机。

(二)经验性回避(experiential avoidance)

根据 RFT,由于受人类语言文化的影响,人们大多倾向于追求美好的经历而回避痛苦的经历,从而产生经验性回避的现象。经验性回避是指个体试图改变自身经验的形式、频率或强度。例如,个体试图改变不能接纳的一些想法、情绪、身体感觉,或记忆等。尽管这些尝试可能代价高昂或并无必要,个体仍然会努力抑制这些想法和情绪的产生。经验性回避虽然能够暂时帮助个体逃避消极的体验,但长期而言,这种做法会产生更大的负面影响。这一点可以通过森田疗法中的精神交互作用进行解释。根据精神交互作用,当个体越想回避或压抑某种想法或感觉时,越会产生对这些想法或感觉的关注,从而使注意力固定于这些想法或感觉,导致注意力集中在

这些不想面对的想法或感受,反而使他们变得更加强烈。如果高职学生存在经验性回避,不能坦然面对自己的想法和感受,一方面,会对自己不能接纳的想法或感受产生畏惧,容易陷于消极想法或不良情绪中。这些未被接纳的想法和感受会成为心中的“暗礁”,让自身变得越来越封闭。另一方面,在遇到压力事件时,为避免消极体验的产生,就会倾向于逃避压力事件,而逃避往往会削弱内心力量,使问题更加难以解决,进而增加内心压力,导致心理危机的发生。

(三)脱离当下(loss of flexible contact with the present)

脱离当下是指个体由于认知融合或经验性回避,不能生活在当下。认知融合会让个体以头脑中固定的认知代替对当下的思考过程,从而脱离了当下的实际。同样,经验性回避会让个体频繁逃避现实,不能对当下保持全然开放的态度。当下对每个人而言是最需要面对的时刻,每个人的发展只能在把握当下中获取,只有把握当下才能真正满足个体的需求,身心才会健康,脱离当下会给当事人造成严重的负面影响。高职学生在学习生活中,如果脱离当下,他们可能会感到身心分离,不能专注地学习与生活,与当下环境会格格不入,甚至产生剥离感。另外,在遭遇压力性事件时,他们往往会陷入对过去的失落或悔恨以及对未来的焦虑中,不能以一种开放的态度面对当下的压力性事件,导致无法及时以一种现实有效的方法应对压力性事件。

(四)概念化自我(attachment to the conceptualized self)

概念化自我是指个体倾向于以贴标签式评价自己。这种自我评价往往是僵化的,导致个体被局限于固定的标签内,比如,“我是一个笨的人”“我是一个悲观的人”“我是一个不擅长运动的人”等。如果个体过于依附概念化的自我会使自我变得狭隘,导致僵化的行为模式^[12],严重阻碍和限制自我发展的各种可能性。ACT 理念主张个体应摆脱对概念化自我的依恋,转而加强与基于体验的自我的联系,发展一种情境化的自我,也就是能够随情境不断变化更加灵活自我。这些高职学生经常受到概念化自我的影响,用僵化的自我评价限制自己的行动。如有些高职学生经历一些挫折后,会对自己产生消极的评价,认为自己是一个失败的人。当一些机会或挑战来临时,他们会用“我是一个失败的人”限制自己,选择不尝试就轻易放弃。这往往会带来更多的消极体验,使他们陷入一种消极自我验证的恶性循环,自暴自弃,从而陷入心理危机。

(五)价值不清(lack of values clarity)

在 ACT 中,价值观被视为个体在活动过程中不断建构与选择的结果,而非一种个体可以获得的实际结果,它仅仅为个体提供行动的方向。价值观方面常见的问题是价值不清。价值不清是指个体对自己的价值取向不清晰,追求的目标不明确。价值不清主要表现为,在行动时不是基于个人选择而是基于顺从或回避。顺从是为了避免社会批评或获得社会认可,而回避是为了避免或

逃避羞耻、内疚等消极情绪。但无论是顺从还是回避都会带来消极的行为后果。价值不清的高职学生由于缺乏明确的目标,生活缺乏方向感,经常会处于迷惘、随波逐流、得过且过的生活和学习状态,很难达成对他们来说重要的一些生活和学习目标,很少能够体验到成就感和价值感。当遭遇一些重大压力事件时,如果高职学生缺乏明确价值观的指引,就容易陷入人生无望、无意义的困境,从而产生存在性危机。

(六)无效行动(inaction, impulsivity, or avoidant persistence)

ACT是一种新式的行为疗法,鼓励人们采取与其价值观相一致的有效行动。在ACT中,经常运用如暴露、技能获取、目标设定等行为改变程序,以帮助求助者实现短期、中期和长期行为改变。在行动方面最常见的问题包括无效行动,不行动、冲动行为以及一些刻板行为模式。无效行动导致个体无法应对当下的任务,不能满足自己的期望与需求,会产生深深的挫败感和无力感,给个体的自信带来严重打击。高职学生在面临压力事件时,最需要的是能根据实际情况采取有效的应对行为。如果采取冲动、逃避等无效行为,会强化压力事件的消极影响,导致压力持续存在,无益于问题的解决,容易陷入习得性无助的危机。

三、接纳承诺疗法视域下高职学生心理危机预防的策略

与心理病理学六边形模型相对应,ACT提出了心理干预与健康的六边形模型。该模型认为心理干预与健康的目标是保持心理灵活性,有意识地生活在当下。具体方法是接纳(acceptance)、解离(cognitive defusion)、关注当下(being present)、情境化自我(self as context)、明确价值(values clarity)、承诺行动(committed action)^[13]。其中接纳、解离、关注当下、情境化自我称为接纳与正念过程,该过程鼓励人们在面临情绪困扰和痛苦的经历时,提高自我觉察能力,采用接纳和全然注意的态度,允许这些体验存在,而不是试图抵抗或避免,从而帮助个体去除认知融合和经验性回避,从痛苦和困扰的体验中解脱,以更现实更灵活的态度对待自身经验。关注当下、情境化自我、明确价值、承诺行动称为承诺与行动过程,该过程主要是为个体提供了一个行动的方向,使其行动不再被症状或心理困扰驱使,而是按照自身的价值和目标采取切实有效的行动。接纳与承诺是ACT的核心过程,通过这两种核心过程的有机统一,ACT不仅能帮助个体处理当前的心理危机,还能帮助人们预防未来可能出现的心理危机,从而提升个体的生活质量和满意度。这也提示高职院校在学生心理危机预防工作中,可以将ACT作为一种心理健康教育的新方法,向学生普及ACT的核心概念和技巧,教授学生使用ACT的技术和策略,帮助学生增强心理灵活性、接纳自己的情绪和想法,并根据个体的价值观制定目标和行动计划,走出认知融合、经验性回避、脱离当下、概念化自我、价值不清以及无效行动的误

区,从而有效预防心理危机的发生。具体而言,可以从认知解离、保持正念、明确价值和勇敢行动四个方面进行。

(一)认知解离,提升高职学生的接纳能力

ACT的主要目标是增强个体的心理灵活性,即培养个体更灵活地适应和处理自己的想法、情绪和体验。而增强个体心理灵活性的基础是接纳,个体心理痛苦的产生往往来源于对现实以及自我的不接纳,接纳意味着尊重并承认自己的情绪和想法,接纳能力的提升能够有效防止个体心理危机的发生。ACT通过各种活动 and 实践,帮助个体接纳并理解自己的负面情绪和想法,而不是试图改变或逃避它们。

高职学生在学习与生活中不可避免地会经历痛苦和挫折,面对这些经历,应鼓励和教育学生采用全然接纳的态度,允许这些不愉快的经历和情绪存在,而不是去抵抗或逃避,只有这样方能从过去的挫折与痛苦中及时走出来。那么如何才能做到全然地接纳过去的学习与生活呢?ACT提供了一种具体方法,即认知解离。认知解离是将头脑中的想法看作是语言和文字本身,而不是它所代表的意义,不再受其影响和控制。ACT运用一些具体的技术,如大声重复词语或通过词语形象化来实现认知解离。高职学生学会运用认知解离后,可以认识到,自己头脑中的困扰想法不过是一个可以客观观察的对象,并不代表具体的意义,从而能够接纳这些关于过去的困扰想法。此外,还应培养高职学生事实为真的态度。过去的学习与生活经历,无论是积极还是消极,都已成为既定事实,面对这些事实,唯有接受才是解决之道,任何形式的不接纳、抗拒都只能徒增心理上的痛苦。

(二)保持正念,提升高职学生的觉察能力

正念是当个体有意识地觉察,不带评判地关注当下经验时产生的意识状态^[14]。相关研究发现,正念可以帮助人们活在当下,减少焦虑与抑郁,提高行为表现和生活满意度^[15]。ACT认为,当下是最重要的时刻,提倡对此时刻发生的事情保持有意识地关注和觉察,也就是要保持正念的态度,可以更有效地体验和生活在当下。由卡巴金创立的“正念”减压课程是目前正念训练中应用最广泛的形式,主要是通过静坐、行禅、身体扫描、正念瑜伽和日常生活中的“正念”等技术训练正念^[16]。在高职学生的心理危机预防工作中,可以带领高职学生进行经常性的正念训练,提升他们的正念觉察能力。当高职学生会保持正念的态度后,就会对当下的学习与生活秉持更为开放的态度,灵活地应对各种情况。面对压力性事件,他们更能专注于解决问题。即使有抑郁、焦虑等消极情绪的产生,他们也能及时觉察,积极调适与转化,而不是陷于抑郁与焦虑,从而有效预防心理危机的产生。

(三)明确价值,提升高职学生的规划能力

价值观是个体基于主客观认知所形成的价值取向,可以深刻影响个体的选择和行为,正确积极的价值观能让个体更好地适应环境,更容易取得人生成就^[16]。ACT强调明确价值的重要性,协助个体拥有与自身价值观一

致、有意义的生活是 ACT 的最终目标。缺乏价值引导的个体行为往往是为了逃避应面对的问题或缓解痛苦,他们虽然暂时逃避了不愿面对的事或消除了某些痛苦,但长此以往会失去对生活的控制。明确价值则为个体提供了行动的方向,使其行动不再被症状或心理困扰驱使,而是按照自身的价值和目标来行动^[7]。

ACT 通过运用行为任务、隐喻和练习帮助个体明确价值。在对高职学生进行心理危机预防工作时,也可以采用各种价值观练习帮助高职学生树立学习、职业、生活等方面的正确价值观,明确长期、中期和短期的奋斗目标,更好地规划未来的学习与生活。如此,高职学生能在理想和目标的指引下,激发内心的力量,在遇到困难和挫折时,也能够保持乐观和希望,不会被一时的困难和挫折击倒,从而降低了产生心理危机的风险。

(四)勇敢行动,提升高职学生的行动能力

根据 ACT 的心理病理学模型,无效行动是导致个体产生心理危机的一个重要原因。在高职学生的心理健康教育工作中发现,许多学生在遭遇心理危机后,会陷入由此引发的不良情绪中,不能采取有效行动解决问题。因此,在高职学生的心理危机预防工作中,除了帮助学生树立正确的价值观外,还应重点在学习生活中进一步引导高职学生发展可持续、价值驱动的行为模式。具体可以从两个方面做起。一是培养高职学生勇敢做自我的自信。让高职学生认识到每个人都是独一无二的,鼓励他们敢于做自己,自信地生活和学习,激发自身潜力,绽放生命的精彩。二是培养高职学生行动第一的习惯。高职学生正处于朝气蓬勃的年龄阶段,拥有许多美好的想法和愿望。然而,在行动阶段,往往会产生各种担心和顾虑,成为他们不行动或拖延行动的理由,严重降低了行动力。培养高职学生行动第一的习惯,需要鼓励他们形成自己的学习和生活规划,不要找任何借口,立即行动,在过程中体验为自己的目标而努力的充实感和成就感。

一旦这种可持续、价值驱动的行为模式得以建立,高职学生便进入了一种自我良性发展的正确轨道,相当于构建了心理危机预防的坚实屏障。在遇到一些挫折时,他们能够有力量战胜困难和挫折,朝着自己的人生奋斗目标持续前进。

四、结语

心理危机预防是一项重要的工作,对于高职学生的心理健康和成长至关重要。接纳承诺疗法(ACT)作为一种有效的心理干预方法,在高职学生心理危机预防中具有重要的应用价值。认知融合、经验性回避、脱离当下、概念化自我、价值观不清晰和无效的行动是高职学生产生心理危机的内在原因,通过帮助他们接纳痛苦体验、保持正念、明确价值,勇敢行动,可以提高高职学生的心理灵活性和应对压力的能力,预防和解决可能出现的心理危机。此外,考虑到心理危机预防的复杂性和艰巨性,还需要综合考虑其他心理危机预防的方法,以制定更全

面和有效的心理危机预防策略,为高职学生的健康成长与全面发展保驾护航。

参考文献:

- [1]朱俊伟.大学生心理危机及应对策略[J].考试周刊,2011(25):203-204.
- [2]徐时彬,王正莉,黄璐娇.构建高职高专学校心理危机预防与干预机制[J].教育与职业,2010(20):62-63.
- [3]马喜亭,张艳萍,王艳.大学生心理危机预防与干预的“校医合作”模式[J].江苏高教,2012(3):133-134.
- [4]张葳.中西融合构建高校心理危机预防的新模式——国外“自杀守门人培训”的启示[J].思想理论教育,2013(15):71-75.
- [5]蔡智勇.精神分析视阈下大学生心理危机预防与干预策略研究[J].江苏高教,2022(12):132-138.
- [6]方芳,王金星,康焱红,等.接纳承诺疗法在护理领域应用的文献计量分析[J].护理实践与研究,2023,20(9):1317-1326.
- [7]祖泽元,方美欣,吴思衡,等.接纳承诺疗法对孤独症儿童母亲情绪、认知、行为的改善——基于解释现象学研究[J].中国临床心理学杂志,2023,31(6):1501-1509,1500.
- [8]许英美,张琪,曹慧.接纳承诺疗法团体辅导改善高校大学生心理健康的效果[J].心理技术与应用,2019,7(11):648-657.
- [9]朱俊芳,杨彦涛,蔡莹莹,等.基于认知行为疗法的接纳承诺疗法在青少年情绪障碍中的应用[J].齐鲁护理杂志,2023,29(19):134-137.
- [10]陈盈,胡茂荣,何厚建,等.接纳承诺疗法在青少年心理健康促进中的应用与展望[J].医学与哲学(B),2017,38(10):70-73.
- [11]严宪峰,张宝珍,王小星,等.临床护士心理灵活性的研究进展[J].全科护理,2022,20(7):893-897.
- [12]刘希庆.基于接纳承诺疗法分析大学新生适应问题与应对策略[J].枣庄学院学报,2016,33(1):134-137.
- [13]谢婵娟,许湘华,欧美军,等.慢性疼痛患者接纳承诺疗法的应用研究进展[J].护理学杂志,2018,33(15):92-95.
- [14]KANANT ZINN J. Mindfulness based interventions in Context: past, present, and Future[J]. Clinical Psychology: Science and Practice, 2003, 10(2): 144-156.
- [15]金子璐.西方“正念”研究述要[J].世界宗教研究,2021(2):180-182.
- [16]王玉蓉.当代大学生价值观的整合与引导——评《价值多元背景下大学生价值观引导研究》[J].中国教育科学,2022,356(12):125.
- [17]HAYES S C, LUOMA J B, BOND F W, et al. Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes [J]. Behaviour Research and Therapy, 2006, 44(1):1-25.