

隐喻故事书写疗法 促进大学生心理健康的成效检验

——基于准实验与现象学分析的混合研究

李成齐, 刘淑贞

(湖州师范学院, 浙江 湖州 313000)

摘要:为促进大学生心理健康发展,对叙事治疗进行本土化改良,开发了隐喻故事书写疗法。采用单组前后测准实验设计对 29 名大学生进行隐喻故事书写干预,以《焦虑自评量表》《抑郁自评量表》对成效进行评估,并对其中 5 名大学生在不同心理状况下的书写文本进行现象学分析,以深入了解改变历程。结果显示,经干预后大学生的焦虑和抑郁得分显著降低。临床显著性检验表明,有焦虑或抑郁症状大学生的恢复率分别达到 40.0% 和 66.7%。改变历程可分为希望增强、全面理解事件、原谅自己或他人、获得新意义 4 个阶段。隐喻故事书写疗法能够有效促进大学生心理健康,并为叙事治疗的本土化提供新视角,对于丰富大学生心理健康教育的技巧和方法也具有重要的实践意义。

关键词:大学生心理健康教育;叙事治疗;隐喻故事书写疗法;心理健康改变历程

基金项目:浙江省教育科学规划课题“隐喻故事书写技术在丧亲大学生心理辅导中的应用研究”(2022SCG037)

作者简介:李成齐,湖州师范学院教师教育学院副教授,博士,主要从事心理健康教育研究;刘淑贞,湖州师范学院教师教育学院硕士研究生,主要从事心理健康教育研究。

中图分类号: G448 **文章编号:** 1007-8606(2024)05-0072-16 **收稿日期:** 2023-12-22

DOI: 10.19411/j.cnki.1007-8606.2024.05.008 **文献标志码:** A

一、问题的提出

大学生身处埃里克森 (Erikson) 所描述的人格发展阶段,面临同一性获得与混乱、亲密感与孤独感的冲突。在现实生活中,他们正处于人生转折期,遭遇诸多压力性生活事件,如独立生活、学业完成、人际关系处理、竞争选拔等,容易陷入困境,从而产生各类心理健康问题。研究发现,2010—2020 年间,我国大学生焦虑、抑郁、睡眠障碍及自杀未遂的检出率明显上升。因此,有必要重视研发适用的心理健康评估工具,确立检

出标准,从而开展心理行为问题的筛查与干预。^[1]2023年4月27日,教育部等17部门发布了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》,提出的工作目标包括建立健全“四位一体”的学生心理健康工作体系,即健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置,以及完善学校、家庭、社会和相关部門协同联动的学生心理健康工作格局,并将支持心理健康科研作为主要任务之一。

当前,我国大学生心理健康教育领域仍存在诸多挑战。首先,从学生层面来看,大学生对心理健康教育的需求多样化,但现有课程质量参差不齐,难以满足学生实际需求,导致学生满意度较低,对心理健康教师或心理咨询师的专业性认可度也不高,部分学生甚至因为羞于寻求心理帮助而避免咨询。其次,从教师层面看,高校心理健康教育师资建设滞后,日常教学需求无法得到充分满足。部分高校的心理健康课程甚至由辅导员兼任,课程学时较短。^[2]最后,从学校层面来看,普通本科学校大多面临经费短缺和制度保障不足等问题,导致心理健康教育方式单一、内容浅显,未能深入解决大学生的心理困扰。由于大学生人数众多,现行的心理辅导模式仅能对部分学生提供援助,其余学生的心理健康问题得不到关注和解决。为此,有必要对大学生心理健康教育进行改革和完善,以期提高教育质量,满足大学生多元化需求,促进其心理健康发展。

我国心理健康教育的理论基础及方法多源自海外,本土化研究尚不充分,干预性实验研究相对匮乏。^[3]叙事疗法引入后,在大学生心理健康教育领域得到了广泛运用,但多数应用仅侧重于采纳该疗法的部分技术。例如,将叙事治疗的问题外化、发展偏好故事、改写或创造新故事等技巧融入心理健康教育课程中。^[4]叙事取向的团体辅导在大学生心理健康教育方面展现出良好效果,多项研究表明,这是推动高职大学生核心自我评价发展的有效手段之一^[5],有助于提高大学生的人际交往能力,帮助其缓解社交回避及社交困扰,且具有持久性^[6],还能有效提升有留守经历女大学生的整体幸福感和积极元认知元情绪^[7]。这类研究通常采用实验法,对实验组实施团体辅导,包括6至8个单元,流程如下:团体成员互相认识并设立团体规则,分享个人故事并问题外化,解构故事并寻找例外,成员间相互见证并挖掘自身解决问题的潜能,创造新故事,最后回顾总结并结束团体。此外,有研究采用叙事疗法对一位具有自杀意念的大学生进行个别干预,经过7周治疗,其自杀意念明显减少,且从抑郁状态恢复至正常。^[8]

但叙事治疗的疗效目前仍然受到质疑。一方面是因为其评价指标相对单一,主要依赖来访者和治疗师的主观感受;另一方面,新叙事能否替代旧叙事,以及新叙事疗效的持久性等问题,目前尚无明确结论。^[9]在过去的研究中,有一种基于叙事治疗开发的外化隐喻疗法表现出了显著的疗效。这种方法能够有效缓解个体的压力、焦虑和抑郁,虽然与常规治疗方案的疗效在统计上并无显著差异,但通过3次外化隐喻疗法干预,效果几乎等同于其他研究者采用8次叙事干预方案所获得的效果,从而显著缩短了干预疗程。^[10]此外,以童话故事为基础的叙事疗法也取得了一定的成效。研究过程中,首先向参与者介绍童话故事中反复出现的主题及其对现实生活的启示,随后与参与者展开讨论,最后要求参与者创作出自己的原创故事。经过7次干预,参与者的个人成长、自我

接纳程度以及对生活和个人力量的欣赏都有所提升,同时焦虑水平也有所下降。^[11]这些研究表明,在传统叙事治疗方案中融入隐喻故事元素,可以有效提高疗效。

然而,叙事治疗起源于欧美文化背景,其核心理念在于个人主义哲学。在我国,心理健康教育的目标不应仅仅是追求个体独立和自由,而要关注个体与社会之间的积极适应性,将个人的主动发展与社会责任相结合。因此,我国心理健康教育的本土化,并非简单地照搬西方心理健康教育的理念或方法,而应立足于我国独特的社会文化历史背景,深入研究并加以取舍,使其更符合我国学生的心理特点和高校心理健康教育工作实际。在借鉴国外先进经验的基础上,积极探索和发展具有中国特色的心理健康教育体系,这才是我国心理健康教育发展的正确方向。为此,本文设计了隐喻故事书写治疗的操作流程,通过质量结合的混合研究策略验证其成效并探寻改变历程,为提高大学生心理健康水平提供更便捷、高效的途径。

二、隐喻故事书写疗法理念

本文将叙事治疗与隐喻疗法相结合,借助书面文字表达,创新性地提出了隐喻故事书写疗法。这是一种以创作隐喻故事为核心的心理治疗方法,通过将个体的心理问题以故事形式呈现,分析并解读故事中的隐喻,揭示其内心矛盾与潜在解决途径,从而实现心理疗愈。相较于传统心理治疗以口头表达为主导,书面文字表达具备如下优势:一是来访者有更高的自我控制感,个人披露的深度与广度自主掌握;二是更具经济性,治疗师干预程度较低,可通过电话、网络等途径进行集体指导;三是信息更丰富,有利于治疗师分析和解读个体的心理问题。以下从叙事疗法的改变机制、现象学—叙事取向对叙事疗法的扬弃、隐喻故事书写疗法的改变机制、隐喻故事书写疗法的操作流程4个方面展开论述,阐明本文中的隐喻故事书写疗法理念。

1. 叙事疗法的改变机制

叙事疗法主张个体的心理问题是被言语建构的,因此问题的解决可以通过改变言语来实现。叙事疗法认为,个体在讲述自己的生命故事时,会有选择性地呈现部分经验,这些经验带有情绪和倾向性,并非客观现实,而是个体建构出来的主观现实。叙事疗法认为,个体心理问题的产生是因为个体的叙事与主流叙事之间存在冲突。社会主流叙事给个体设定了一个固定且僵化的叙事结构,个体只能在这个框架中讲述自己的生命故事。当个体叙事与主流叙事框架产生冲突时,就会出现心理问题。^[4-6]

叙事疗法的主要目标是帮助个体解构原有的不符合主流叙事的故事,重新建构一个能够让个体真正感受到生命力量的新故事。在这个过程中,叙事疗法首先进行问题外化,将人与问题分离。问题外化采用拟人化的方式,如将焦虑情绪命名为“焦虑先生”,从而将问题视为有动机、有生命、有想法、有感受的对象或客体,对个体的生活产生影响。通过问题外化,个体能够认识到自己并非问题本身,并能更清楚地了解问题对自己的影响程度、影响范围等。

接下来,叙事疗法帮助个体解构问题产生的历程,让其看到自己的问题是如何被建

构的,然后从不同角度重新审视问题,改变被问题故事支配的局面。在这个过程中,寻找支线故事是一种有效的解构方法。通过寻找主线故事外的例子,个体能够看到自身潜在的用于解决问题的资源,并从主线故事的压迫中得以解放。在对问题有明确认知并发现自身潜能后,个体可改写原本的问题故事,建构新的故事。在此过程中,个体将更具积极意义的支线故事融入主线故事,改写生命叙说,并不断加深对自我的了解。^[5-8]

2. 现象学—叙事取向对叙事疗法的扬弃

叙事疗法强调个体叙事与社会主流叙事之间的相互作用,认为个体的心理问题源于两者之间的冲突。现象学—叙事取向以现象学为哲学根基,关注现象本身,帮助个体回到生活世界中。通过对自身经验进行澄清和整合,个体能够对自己的问题有新的认知,进而贯通过去、现在和未来时间之间的连结,形成新的、有希望的生命故事,并将这些经验应用于当下。

现象学—叙事取向的观点主张,叙事不仅仅是按照时间顺序编排故事,更是领会人类行为活动的思维方式。人类主体意识具有时间性,叙事呈现出起始、发展、终结的时间架构,与人类行为活动的内在叙事结构相契合。叙事治疗受后结构主义、社会建构论,以及福柯知识权力观点的广泛影响,强调意义和行为的社會语境,认为自我是由社会群体的话语实践塑造而成的社会建构。现象学—叙事取向则在此基础上,关注个体在社会语境中的主体性,提倡个体通过叙事建构自己的生命故事,实现心理问题的解决。

总之,叙事疗法和现象学—叙事取向都关注个体叙事与社会主流叙事之间的相互作用,强调通过改变言语来解决心理问题。两者之间的区别在于,叙事疗法更注重解构和重建个体的问题故事,而现象学—叙事取向则关注个体在社会语境中的主体性,提倡通过现象学的方法澄清和整合个体经验,以实现心理问题的解决。这两种方法在实践中可以相互补充,为个体提供更为全面和深入的心理支持。

3. 隐喻故事书写疗法的改变机制

(1) 隐喻和故事的阐述。隐喻是一种独特的思维方式,它通过将一种事物比作另一种事物,从而帮助我们更深入地理解和体验当前的事物。例如,我们将争论比喻为战争,将人生比喻为旅程。^[12]这种隐喻的运用在心理治疗领域发挥着独特的作用。

首先,隐喻具有强烈的表现力和画面感,它通过生动的文字和模糊的意象,激发个体的积极性和互动性。在心理治疗过程中,治疗师可以运用隐喻,引导来访者从不同角度去理解和面对问题。当来访者主动参与治疗过程时,其探索意愿会变得更加强烈,从而更好地面对和解决问题。其次,隐喻具有很好的延展性,能够帮助个体打破思维定势,激发新的想法,为问题的解决提供新的思路。在心理治疗中,治疗师可以通过隐喻的帮助,引导来访者跳出原有的思维框架,从全新的角度去审视和解决问题。

故事也是一种非常有效的心理治疗工具。一个完整的故事由至少3个事件组成,这些事件必须不同的时间发生,并具有因果关系。^[13]通过讲述过去发生的事情,个体可以将模糊的记忆梳理成故事,更明确地表达自己的观点或感受。值得注意的是,故事并非一成不变,它具有生成性。在讲述过程中,个体不断地重新建构故事,最终可能会呈

现出不同的情节或结局。这种对故事的不断重构，有助于个体从不同的视角审视自己的生活经历，从而促进心理的成长和疗愈。

（2）隐喻故事的阐述。在日常生活中，有时某些事件或情感难以直接表述，此时，隐喻故事便成了一种理想的表达手段。隐喻故事是一种独特的叙事方式，它通过间接的、寓言式的手法，传达了失落事件中的复杂情感和深刻教训。要构建一个有效的隐喻故事，需满足以下 3 个关键条件：首先，隐喻故事中必须包含隐喻，即不是直接描述失落事件中的人、事、物，而是通过另一事物或现象进行相应描述。这种隐喻手法可以使故事更具深度，让读者在欣赏故事的同时，能够体会到其中所蕴含的深层含义。其次，隐喻故事应由至少 3 个事件相结合。这 3 个事件可以是相互关联的，也可以是独立发生的，但它们必须形成一个有机的整体。通过这 3 个事件的交织，可以呈现出一个丰富多样的故事画卷，使读者在阅读过程中产生共鸣。最后，隐喻故事中至少要有 2 个不仅发生于不同时间而且有因果关系的事件。这种因果关系可以使故事更具动态性，让读者在阅读过程中感受到故事的发展和变化。

表 1 隐喻故事书写疗法的操作流程

阶段	步骤	主题/时间	内容
书写前准备	1	催化故事 15 分钟	引导书写者阅读隐喻故事并思考问题，其主要目的是了解何为隐喻故事及感受不同角色的心理
	2	失落时间线 20 分钟	引导书写者回顾自己的失落历史，查看是否有未处理的失落
隐喻故事书写	3	第一次书写 30 分钟	给书写者提供“隐喻故事元素表”，包含状况/场景（如一阵狂风暴雨）、人物/声音（如一阵沙沙作响的风）和物件（如一扇关闭的门）等 3 个层面。引导他们从这 3 个层面中至少选择 2 个元素，按照自己所遭受的失落之痛，编写一个包含这些元素的隐喻故事，强调要有开头、中间进程、结尾 3 部分。完成之后，再写出感受与反思
	4	第二次书写 30 分钟	引导书写者从所书写的隐喻故事中，选择任一有生命的角色，以第一人称进行隐喻故事重写。完成之后，再写出感受与反思
	5	第三次书写 30 分钟	与步骤 4 的唯一区别在于此次书写要选择的是超越时间的非生命角色
统整阶段	6	第四次书写 30 分钟	引导书写者聚焦于人生隐喻，思考失落事件与人生隐喻的关联，以及该隐喻在过去、现在、未来时间观中的变化，再写出感受与反思

（3）隐喻故事的改变机制。隐喻故事具有很多优点，首先，它可以帮助个体表达模糊的、难以言说的事件或情感。通过隐喻故事，个体可以跳出问题，改变与问题的时空距离，使自己处在较为安全的位置，从旁观者的角度重新审视问题，从而减少心理阻抗。尤其在面对失落事件时，隐喻故事能够提供一个安全的心理空间，让个体在从容应对的同时，还能保持一份理智的思考。其次，隐喻故事有助于个体扩展思路，提高对问题的全面认知。尤其当隐喻故事的主人公为动物或植物时，个体可以暂时摆脱主流文化对人的制约，用一种更自由、开阔的视角来审视问题。此外，隐喻故事还能够帮助个体培养同理心。通过阅读或讲述隐喻故事，个体可以更容易地理解他人的感受，从而增进人际关系。

4. 隐喻故事书写疗法的操作流程

隐喻故事书写疗法秉承现象学—叙事取向，整合了虚拟梦境技术^[14]与相互说故事技

术^[15]。该疗法的实施过程可分为3个阶段：书写前准备、隐喻故事书写及统整阶段，具体包括6个步骤：催化故事、失落时间线、第一次书写、第二次书写、第三次书写及第四次书写，整个过程需155分钟，详情见表1。

三、研究设计

本研究采用混合设计，同时收集量化和质性资料，具体内容如下：

1. 研究目的及问题

量化研究与质性研究在寻求真理的研究范式上存在区别，量化研究往往脱离具体情境，仅通过数据统计推论对事物间因果关系进行一般性把握，而质性研究则侧重于从事物具体发展过程中揭示前因与后果之间细致且具体的关系。然而，在构建真理的过程中，这种差异性恰恰为两者之间的“对话”提供了可能。本研究旨在验证隐喻故事书写疗法的作用，剖析其对大学生心理健康正向改变的贡献，并通过单组书写前后的对比实验与现象学分析，深入探讨其改变历程。研究主要解答以下几个问题：一是隐喻故事书写疗法实施后，大学生的焦虑和抑郁症状是否有统计学上的显著减轻？二是隐喻故事书写疗法实施后，大学生的焦虑和抑郁症状在临床改变显著性上的表现如何？三是大学生在参与隐喻故事书写过程中的改变历程是怎样的？

2. 研究方法

(1) 研究对象。选取某大学选修心理咨询课程的心理学专业四年级学生共计29人为研究对象，其中男生4人，女生25人，平均年龄为 21.79 ± 0.62 岁。

(2) 研究思路。采用准实验法与现象学分析法相结合的混合研究策略。其中，准实验法通过运用《焦虑自评量表》《抑郁自评量表》进行单组前后测，以评估4次书写在缓解大学生焦虑和抑郁状态方面的成效。现象学分析法则旨在探究大学生在隐喻故事书写过程中的改变历程。通过对质性数据的分析，深入理解学生在书写过程中的心理变化及生活改善。研究过程共计4周，具体安排如下：第一周完成表1中的步骤1至3，第二周完成步骤4，第三周完成步骤5，第四周完成步骤6。

(3) 研究工具。一是量化研究工具。《焦虑自评量表(SAS)》由尊(Zung)编制，用于测量成人焦虑症状的轻重程度。中文版由吴文源修订^[16]，包含20个项目，4级评分，主要评定症状出现的频度，其标准为：1表示没有或很少时间有；2表示有时有；3表示大部分时间有；4表示绝大部分或全部时间都有，其中有5项反向计分。参照中国常模结果，SAS标准分总分 ≥ 50 分为有焦虑症状，总分 < 50 分为无焦虑症状。^{[17]170-173}本研究发现该量表的内在一致性信度较好， $\alpha = 0.83$ 。

《抑郁自评量表(SDS)》由尊(Zung)编制，用于测量成人抑郁症状的轻重程度。中文版由王春芳等人修订^[18]，包含20个项目，4级评分，主要评定症状出现的频度，其标准与SAS相同，其中有10项是反向计分。参照中国常模结果，SDS标准分总分 ≥ 53 分为有抑郁症状，总分 < 53 分为无抑郁症状。^{[17]150-154}本研究发现该量表的内在一致性信度较好， $\alpha = 0.88$ 。

二是质性研究工具。现象学分析法作为一种质性研究方法，自胡塞尔(Husserl)

创立以来,已成为诸多学科领域中不可或缺的分析工具。现象学关注于对事物本质的揭示,通过深入探究现象背后的意义结构,以达到对事物内在规律的理解。现象学分析法的核心思想在于回归事物本身,摒弃对事物的先验判断和固有观念,从而揭示出事物所显现的本质。现象学强调,人们对事物的认识往往受到主观因素的影响,如文化、历史、传统等,这些因素会导致人们对事物的理解偏离事物的真实本质。因此,现象学致力于寻找一种纯粹的观察方法,使研究者能够摆脱主观偏见,直接面对事物本身。^[19]

本研究依据 Colaizzi 现象学研究资料分析 7 个步骤的方法,首先对每位大学生的单次书写进行深入剖析,然后对每位大学生的 4 次书写展开纵向分析(具体分析目的详述如⑥与⑦),接着进行所有大学生书写内容的横向分析(具体分析目的如⑧)。因此,对原步骤进行调整,将步骤 7 修改为“构建单一书写者 4 次书写的整体经验主题”,并新增步骤 8:通过单一书写者的整体经验主题,提炼出跨书写者的普遍结构^[20]。具体分析步骤如下:

①沉浸阅读整体文本,获得整体感。通过想象融入书写者的生活世界,观看周围的人事物,体验其相互关联的经验。②识别有意义的陈述,逐字逐句阅读文本,将反复出现或与研究问题相关的重要词汇和语句画线。③构建意义,对反复出现的观点进行编码,尽量“悬置”自己已有的与现象相关的预设。④形成主题初步构想,对所有意义单元进行推敲、反思与想象。⑤对主题初步构想进行详细描述,包括定义和描述,并摘录典型的原始陈述。⑥整合单一书写者各次书写的经验主题,将类似的主题初步构想和描述进行比较,辨别并抽取相似观点,形成简短且富有密集意义的经验主题。⑦构建单一书写者 4 次书写的整体经验主题,将类似的主题初步构想和描述进行比较,辨别并抽取相似观点,形成简短且富有密集意义的整体经验主题。⑧通过单一书写者的整体经验主题,提炼出跨书写者的普遍结构。通过现象学的本质直观,超越经验归纳的局限,进而揭示改变历程的本质。现象学的本质直观在于“自由联想变更”的思想实验过程,以特定经验实例为原型,进行想象变更,从而提取现象的本质特征(即决定事物之所是的必要属性特征)。

四、研究结果

针对所收集的量化与质性数据进行统计分析及文本阐释,以下从统计显著性、临床显著性、改变历程 3 个方面展开论述,阐明本文中的研究结果。

1. 统计显著性

采用配对样本 t 检验方法,对大学生书写前后的焦虑和抑郁自评分数进行分析。实验结果显示,在隐喻故事书写后,大学生的焦虑和抑郁自评得分均显著降低。

具体来说,焦虑自评得分在隐喻故事书写后($M=37.62$, $SD=8.90$)显著低于书写前的得分($M=44.83$, $SD=9.98$)。这一结果表明,通过书写隐喻故事,大学生的焦虑情绪得到了较大程度缓解。统计分析显示,这一差异具有统计学意义($t=6.38$, $P<0.001$, Cohen's $d=0.76$)。同样的,抑郁自评得分在隐喻故事书写后($M=37.24$, $SD=8.02$)也显著低于书写前的得分($M=43.31$, $SD=10.45$)。这一结果说明,隐喻故

事书写对大学生的抑郁情绪也具有明显的缓解作用。统计分析显示,这一差异具有统计学意义($t=6.70$, $P<0.001$, Cohen's $d=0.65$)。

在上述论述中,统计显著性仅能证明干预的有效性,却无法揭示实际改变的程度。为此,学者们提出了“临床显著性”这一概念,从临床视角评估心理治疗后来访者的改变程度。在计算过程中,采用JT法,并需依赖临界点和可信改变指数这两个指标。^[21]临界点(cutoff)用于区分功能正常组与功能紊乱组。例如,焦虑自评量表的临界点为50,总分 ≥ 50 分者被视为具有焦虑症状;抑郁自评量表的临界点为53,总分 ≥ 53 分者被视为具有抑郁症状。然而,仅依赖临界点评估临床显著性的方法存在不足,因此还需计算“可信改变指数(RCI)”以验证改变的可靠性。该指数的计算公式如下:

$$RCI = \frac{(X_{\text{post}} - X_{\text{pre}})}{\sqrt{2 [S_{\text{pre}} \sqrt{1 - r_{\text{xx}}}]^2}}$$

其中 X_{pre} 代表个体的前测原始分, X_{post} 表示个体的后测原始分, S_{pre} 代表前测的样本标准差, r_{xx} 则为重测信度。当 $RCI>1.96$ 时,表明临床显著性具有可信度。根据这2个指标,将个体的心理功能分为以下5类(干预前均存在焦虑或抑郁症状):①恢复:干预后得分低于临界点, $RCI>1.96$;②改善:干预后得分仍高于临界点, $RCI>1.96$;③改变不可信:干预后得分低于临界点,但 $RCI<1.96$;④无变化:干预后得分仍高于临界点,且 $RCI<1.96$;⑤恶化:干预后得分高于临界点,且较干预前得分更高, $RCI>1.96$ 。^[22-23]基于此,本文提出第六种分类,即“提升”,指个体初始分数低于临界点,处于正常心理状态,且 $RCI>1.96$,表明出现显著的正向变化。

2. 临床显著性

采用JT法进行临床显著性分析,研究结果表明,大学生在隐喻故事书写过程中的改变主要可分为恢复、改变不可信、无变化和提升4大类。在参与研究的29名被试中,书写前存在焦虑症状的人数为10人,经过4次隐喻故事书写后,有4人恢复(恢复率为40%),3人改变不可信,3人无变化;书写前抑郁症状的人数为6人,4次书写后,4人恢复(恢复率为66.7%),2人改变不可信。此外,还有3人在书写前即为正常状态,在4次书写后展现出正向改变,其可信改变指数表明,他们在正常状态下得到了进一步提升,具体数据如表2所示。

3. 改变历程

依据严谨的筛选标准,本研究挑选了5名大学生的书写文本作为研究样本,以增加样本的多样性和丰富度。这些标准包括:文本内容的充实度、改变程度的差异、失落事件的多样性以及男性优先。首先,我们对其中4名大学生的文本进行了分析,发现他们的改变历程均包括以下4个阶段:希望增强、全面理解事件、原谅自己或他人、获得新意义。为了进一步验证这一改变历程的普遍性,我们又选取了1名符合研究要求的大学生进行文本分析,结果发现她的改变历程同样遵循了上述4个阶段。因此,本研究最终选取了5名大学生的书写文本进行深入分析(编码为 $S_1 \sim S_5$) (表3)。以下将分别呈现这5名大学生的书写文本中所描述的失落事件、所运用的隐喻元素、各次书写所采用的视角以及主题的变化等。

表 2 JT 法对隐喻故事书写临床显著性的检验结果

临床症状	RCI	恢复	改变不可信	无变化	提升
焦虑 (cutoff=50)	3. 315	32 (53)			
	2. 210	41 (55)			
	4. 420	30 (58)			
	2. 052	47 (60)			
	1. 421		41 (50)		
	0. 947		48 (54)		
	0. 789		48 (53)		
	0. 474			55 (58)	
	0. 789			55 (60)	
	0. 631			58 (62)	
	2. 368				26 (41)
	3. 730	35 (53)			
	2. 901	44 (58)			
抑郁 (cutoff=53)	3. 315	39 (55)			
	2. 279	51 (62)			
	0. 622		51 (54)		
	1. 658		52 (60)		
	3. 315				33 (49)
	2. 486				40 (52)

注：“恢复”“改变不可信”“无变化”“提升”下的数据为书写后的得分，括号内数据为书写前的得分。

表 3 5 名大学生的改变状况

参与者	性别	焦虑	抑郁
S ₁	男	恢复	恢复
S ₂	女	恢复	恢复
S ₃	女	提升	正常且无变化
S ₄	女	恢复	改变不可信
S ₅	女	正常且无变化	恢复

(1) S₁ 的隐喻故事书写。S₁ 曾因母亲的话语而陷入绝望，失落之情难以自拔。他以“一片树叶”自喻，用“断崖”象征当时内心的低谷，以“风”比喻外界的舆论，将母亲指责他的话语比作“巨大的声音”。在第一个隐喻故事中，悬崖边的树叶在巨响中凋零，坠入黑暗森林中。然而，“叶之火苗”并未熄灭，这片树叶仍有重生的可能。这个故事为 S₁ 战胜挫折注入了希望与勇气。第二个隐喻故事则从树叶的视角出发。树叶在阳光照耀下茁壮成长，眼中的世界充满美好，尚未遭遇险境。它奋力抓住枝条，躲过狂风，却仍难逃巨响的厄运。通过这个故事，S₁ 认识到自己在面对挫折时会奋力抵抗，并逐渐原谅了母亲。第三个隐喻故事则从悬崖上的石头视角展开。石头见证了树叶命运的起伏，使 S₁ 明白挫折是人生必经之路，也是在磨砺他成长。

经过 3 次隐喻故事的启发，S₁ 的眼界逐渐拓宽，认识到自己有能力应对挫折，并逐渐原谅了曾让他绝望的母亲。在第四次书写中，S₁ 将人生比喻从“树叶”转变为“大树”。树叶脆弱，易受风霜雨雪侵袭，而大树则坚韧、顽强、充满生命力，它不断生长出新叶，并庇护它们。通过反思，S₁ 找到了自己的不足，并立志以更强大的内心迎接未来的挑战，将自己铸就为坚定的“大树”。

(2) S₂ 的隐喻故事书写。S₂ 在经历父母离婚后，深感自己被父亲遗弃，因此陷入

悲痛之中。她以“爱哭小狗”自喻，将“平房”视为能庇护自己的父亲形象，“大狗”比喻为母亲，而“洞穴”则象征同父异母妹妹的出生。在第一个隐喻故事中，小狗原本在平房内休息，经历了一场恐怖的洞穴之旅后，虽难以重返平房，但仍抱有一丝希望，认为或许有朝一日能再次踏入。这个故事赋予了 S_2 与父亲关系更加亲近的期望。第二个隐喻故事从小兔子的视角展开。相较于第一个故事中小狗的视野局限，小兔子能看到更多，它帮助小狗意识到一直默默守护自己的大狗。反思过程中， S_2 开始珍惜妈妈给予的爱。第三个隐喻故事以风的视角呈现。风具有流动性，能了解故事中各角色的动态。风听过了小狗、大狗和平房的诉说，使 S_2 认识到自己并非唯一的“受害者”，从而原谅曾被自己怨恨的父亲，理解父母的困境。

在第四次书写中， S_2 最初用“荒漠化的绿地”隐喻自己的人生，觉得自己失去了许多，如完整的家庭、父亲的爱等，就像绿地逐渐被黄沙侵蚀。然而，最后 S_2 将人生比喻为“克服荒漠化的绿地”，开始发现自身拥有的资源和能力，并凭借这些去争取更多、更美好的事物，对未来充满信心。

(3) S_3 的隐喻故事书写。 S_3 的失落事件源于幼年时丢失一只小狗，给自己带来了深刻的内疚和痛苦。她用“黑暗森林”象征自己曾认为小狗丢失后所陷入的危险境地，以“小狗贝贝”代表自己丢失的爱犬，并用“松鼠”和“兔子”寓言式地表达丢失的小狗的新伙伴。在第一个隐喻故事中，小女孩踏入黑暗森林寻找失踪的小狗贝贝，目睹其在自身无法抵达的世界中欢愉，并拥有了新的朋友。离去时，贝贝向她挥手道别。 S_3 借此弥补了得知小狗丢失后未能寻找的遗憾，并改变了对小狗遭受伤害的担忧，转而认为小狗或许过得很快乐。第二个隐喻故事以冷杉树为视角，小女孩仍无法与小狗贝贝共处，贝贝在她离去时挥手道别，成为他们最后一次相见。相较于第一个故事， S_3 此时更愿意相信自己丢失的小狗享有幸福的生活，内疚和失落情绪得以舒缓，开始宽恕自己未曾寻找丢失的小狗。第三个隐喻故事以风的视角展开，风见证小女孩闯入森林寻找丢失的小狗，深知他们再难重逢。当小女孩离去时，风对她说：“愿你不再归来。”此时， S_3 仿佛在与丢失的小狗作最后的告别，逐渐接受小狗离去的事实，开始走出悲伤，回味与小狗共度的欢乐时光。

在第四次书写中， S_3 将人生的隐喻从“人生是寻找”转变为“人生是旅程”。她会不断追寻目标，却因无明确方向或目的而焦虑，或因自我怀疑而停滞。将人生隐喻改为“人生是旅程”后， S_3 认识到追寻过程中的陪伴、挑战和转折皆有价值。丢失小狗的经历如同人生旅程中的一个障碍，勇往直前，必将遇见新的风景。 S_3 并未忘记丢失小狗所带来的伤痛和遗憾，却能带着这份记忆继续前行。

(4) S_4 的隐喻故事书写。 S_4 在一次失落事件中，亲眼看见母亲遭遇车祸离世，自此，她心中的悲伤难以言表。书写中，她以“独自游荡的小女孩”自喻，用“天使”和“小狗”寓言式地表达在母亲离世后给予她援助的人，并以“木箱”象征自己与母亲重逢的可能。在第一个隐喻故事中，小女孩在天使的引领下打开箱子，本以为能与母亲重逢，却在瞬间晕倒。这个“箱子”给予了 S_4 以另一种形式与母亲相聚的期许。第二个隐喻故事从小女孩的角度展开，她在小狗的帮助下打开箱子，听到了已故母亲对她的寄语。然而，这仅是一场梦，醒来后，小女孩仍需面对现实。 S_4 借此信念，坚信母亲虽未

在她的梦中出现，但始终以另一种方式守护着她。第三个隐喻故事则以箱子的视角呈现，小女孩打开箱子后与母亲相见。通过这一象征性的重逢， S_4 逐渐释怀，原谅了未曾入梦的母亲。

在第四次书写中， S_4 对人生的隐喻从“勇敢的过程”转变为“美丽的风景”。她失去母亲后，在亲友的陪伴下，依然勇敢乐观地生活。将人生比喻为“美丽的风景”，她认为过去有许多美好的回忆。如今， S_4 已逐渐释怀母亲离世的悲伤，她相信与母亲共度的美好时光将助力她更好地面对生活。

(5) S_5 的隐喻故事书写。 S_5 曾因面部青春痘而备受困扰，将其比喻为一场狂风暴雨带来的巨大挫折。她以“戴面具的人”或“面目模糊的人”自比，形容那段时期的自己。哭声与毒蛇象征她所承受的他人负面评价和间接指责，而“洞穴”则比喻了前途未卜的未来。在第一个隐喻故事中，风暴过后，一个戴着面具的人在听到森林中的哭声后踏入其中，遭遇毒蛇惊吓，逃入一个黑暗的洞穴。洞穴中有一个发光的宝盒，为黑暗带来光明，也为 S_5 的未来带来希望。第二个隐喻故事从毒蛇的视角展开，蛇与人类互不理解，无法共处。 S_5 认为他人的评价源于对方对自己状况的不了解。第三个隐喻故事以溶洞的视角呈现，溶洞明白自身充满危险与机遇，却并未干预面具人的选择。 S_5 借此表达她对他人和自己的评价持有谨慎态度，不愿被他人随意评判。

在第四次书写中， S_5 最初将人生比喻为“一本书”，认为人生经验源自这本书，而非亲身经历。然而，她意识到过去过于在意他人的评价，于是将人生比喻改为“旅程”。在这次旅程中，无论遭遇不幸还是幸福，都是自己亲身经历、感受的，不会被他人的言论所左右。

总之，经过对 5 个案例 8 个步骤的现象学分析，研究结果显示，大学生在撰写隐喻故事的过程中，心理变化可以概括为：希望增强—全面理解事件—原谅自己或他人—获得新意义（表 4）。

表 4 大学生在隐喻故事书写中的改变历程

参与者	希望增强	全面理解事件	原谅自己或他人	获得新意义
S_1	增加了战胜挫折的勇气	发现自己面对挫折时有抵抗，且人们都会遇到挫折	原谅曾批评自己的妈妈，知道她没有恶意	自己变得更加坚韧，从“树叶”转变为“大树”
S_2	认为与父亲的关系可能还会缓和	发现父亲陪伴自己的时间虽然减少了，但妈妈仍一直陪在身边	逐渐理解并体谅父母	现在已有的资源能帮助自己创造美好的未来
S_3	缓解了自己曾经没有去找小狗的内疚感	认识到丢失的小狗除被伤害这种命运外，也可能是被收养了	原谅自己以前没有及时去寻找小狗	人生总会有伤痛和遗憾，带着这些继续前行
S_4	增加了妈妈进入梦境来看自己的希望	认识到妈妈虽然去世了，且暂时没有出现在梦境中，但她仍在以另一种方式陪伴自己	逐渐释怀，原谅妈妈从未进入自己的梦中	曾经和妈妈在一起的美好回忆帮助自己更好生活
S_5	增加了未来会更加美好的希望	认识到长痘痘而遭遇他人的评价是因为互相不理解	逐渐认识到选择权在自己手上，希望别人不要干涉自己	重要的不是他人的看法，而是自己亲身感受

五、研究贡献与限制

基于前文论述,本小节对量化和质性研究结果,以及隐喻故事书写方案进行讨论,阐明本文的贡献与限制。

1. 研究贡献

一是丰富了叙事治疗的成效研究。本研究对叙事疗法进行本土化改良,创新性地提出了隐喻故事书写疗法,并通过量化分析验证了其有效性。研究结果显示,仅需4次书写,便能显著缓解大学生的心理压力,帮助他们释放内心深处的痛苦与不安,进而引发深刻的感悟和思考。本研究运用JT法评估临床显著性,从临床角度衡量隐喻故事书写疗法对大学生的影响程度。研究发现,存在焦虑或抑郁症状大学生的恢复率分别达到了40%和66.7%,这证明隐喻故事书写疗法具有短期高效的特点。此外,该疗法成本较低,操作简便,突破了时空限制,可大规模应用于心理干预,有助于促进大学生心理健康发展,有效解决高校心理咨询师数量不足、难以预约等问题。

二是丰富了心理治疗中的改变历程研究。本研究对5名大学生的书写文本进行现象学分析,发现其改变历程为:希望增强—全面理解事件—原谅自己或他人—获得新意义。关于心理咨询中来访者的改变过程,斯泰尔斯(Stiles)等人提出的同化模型共包括8个阶段:①回避/隔离;②不想要的想法/主动逃避;③模糊察觉/出现;④问题陈述/澄清;⑤理解领悟;⑥应用/修通;⑦问题解决;⑧掌控。^[24]隐喻故事书写疗法中的步骤1~3对应同化模型中的阶段1~4。书写者首先梳理失落时间线,找到未解决的问题,减少对问题的逃避。第一次书写时,增强书写者的希望感。隐喻故事书写疗法中的步骤4~6对应同化模型中的阶段5~8。第二次和第三次书写时,书写者通过不同角色的视角,全面理解问题,与原有的问题经验和解,找到解决方法。第四次书写时,让书写者获得新意义,相信未来是可控的。

三是超越了叙事治疗的问题外化局限性。本研究推出的隐喻故事书写疗法与传统叙事疗法之间存在显著差别。传统叙事疗法采用拟人化手段将问题外化,使个体与问题产生距离,从而在短时间内看到自己摆脱问题的状态。这种方法默认个体过去的经验存在问题,并通过帮助其构建新的叙事来应对,但未能充分考虑新旧经验之间的整合,导致问题并未得到实质性解决,仅仅是被暂时忽视,当个体回归现实生活,先前的问题很可能再次浮现。相较之下,隐喻故事书写疗法将书写者置于更为广阔的语境中,减轻无序和混乱所带来的困扰,并对事物进行重新组织和整合。在时间与空间中调整距离,从多个视角审视自身的困境,使固化的生命历程得以重新流动,并将信念、情绪、行动或生命模式从消极转向积极。这一疗法与中国文化中“不识庐山真面目,只缘身在此山中”的哲学认知相呼应。在书写过程中,书写者能够在局内与局外之间切换视角,最终实现融合与中庸的目标。

2. 研究限制及展望

本研究的主要对象是心理系四年级的学生,他们与研究者之间建立了深厚的师生关系或同盟关系。这些学生具备丰富的心理学知识,对哀伤疗愈和心理咨询领域充满热

情。他们在研究中的高功能表现,证实了隐喻故事书写疗法在心理治疗领域的巨大潜力。但我们也意识到,要将这种疗法应用于没有心理学、哀伤疗愈或心理咨询背景的人,需要更多的概念讲解和引导过程。这需要我们在未来的研究中,综合考虑参与者的性别、学历、年龄、职业和人格特征等因素,以使此疗法能适用于更广泛的人群。

此外,本研究并未设置对照组,这在一定程度上限制了对隐喻故事书写疗法疗效的评估。为了提高研究的可靠性,我们计划在未来的研究中采用对照实验法。通过对比实验组和对照组的差异,我们可以更准确地评估隐喻故事书写疗法的实际疗效,从而为心理咨询和治疗领域提供更有说服力的理论支持。

综上所述,隐喻故事书写对大学生焦虑和抑郁情绪具有显著的改善作用。这项研究为缓解大学生心理压力提供了一种有效的方法,有助于提高他们的心理健康水平,为他们的成长和发展创造更好的条件。然而,本研究仅为初步探讨,未来还需进一步开展更多实证研究,以验证这一发现的普适性。此外,研究者们还可以深入探讨隐喻故事书写对其他心理症状的影响,以期为更多心理问题的干预提供新思路。

六、隐喻故事书写疗法在大学生心理健康教育中的应用策略

时代不断发展,当代大学生面临心理问题时,表现出了前所未有的勇敢和主动。他们不再回避,而是勇于面对自身的心理困扰,并积极探索多元化的解决方法。这种现象与他们成长环境的丰富性密切相关,环境的多样性使得他们的需求更加多元化,传统的心理干预方式已难以满足他们的心理需求。研究发现,提高当代研究生的自我支持能力,可以降低他们对心理健康援助的需求,同时提升他们的心理健康水平。^[25]

本研究中的改变历程表明:失落疗愈首先需要提升大学生的希望感,增强自我认同和解决问题的信心;其次,引导他们打破固有思维,从更理性、客观的角度审视失落事件,挖掘被忽视的生命经验;再次,在重新审视问题的过程中,大学生对自我价值的认可和理性分析,使其对失落事件持有更包容的态度,更能理解当时自身或他人的失误;最后,大学生重新诠释失落事件在个人生命历程中的意义,从而获得新的认知。隐喻故事书写疗法有望为大学生提供更有效、更有趣的心理干预途径,助力他们心理健康水平的提升。

1. 隐喻故事书写疗法在大学生心理健康教育中的应用领域

一是提高大学生心理素质。通过引导大学生创作和分析隐喻故事,可以帮助他们更好地认识自己,了解自己的心理需求和困扰。在故事创作过程中,大学生可以借助隐喻表达内心的情感和矛盾,从而提高心理素质,增强抗逆力。

二是预防和干预心理问题。隐喻故事书写疗法可以帮助大学生预防和干预心理问题。通过分析故事中的隐喻,心理辅导教师可以发现大学生潜在的心理问题,及时采取干预措施。大学生也可以通过自我分析,认识到自己的心理问题,积极寻求解决办法。

三是培养大学生的创新能力和自我调节能力。隐喻故事书写疗法不仅可以解决大学生的心理问题,还能培养他们的创新能力和自我调节能力。在故事创作过程中,大学生需要运用想象力和创造力,这有助于激发其潜能。同时,通过自我分析和故事解读,他

们可以学会自我调节,提高心理适应能力。

四是促进师生沟通。隐喻故事书写疗法可以作为一种有效的沟通工具,促进师生之间的交流。心理辅导教师通过分析学生的隐喻故事,可以更好地了解学生的心理状态,为学生提供针对性的指导和帮助。学生也可以借助故事表达自己对问题的看法和需求,增进与教师的沟通。

2. 隐喻故事书写疗法在大学生心理健康教育中的实施建议

一是创建舒适的创作空间。为了确保隐喻故事书写疗法发挥应有的作用,心理辅导教师首先需要营造一个宽松、自由的创作环境。这样的环境可以让大学生在没有任何压力的情况下,随心所欲地表达自己的观点和情感,更好地展现他们的内心世界,尽情发挥想象,进行故事创作。当代大学生的生存特点之一是“网络化”。他们热衷于网络沟通,网络心理咨询因此深受欢迎。我们可以充分利用这一特点,通过网络平台,让更多的大学生了解并运用隐喻故事书写疗法,对自身的心理问题进行有效干预。这将有助于促进他们心理健康的发展,提升整体心理素质。

二是注重保护隐私。在实施隐喻故事书写疗法的过程中,心理辅导教师需特别注重保护大学生的隐私。只有在确保倾诉内容不会被泄露的情况下,他们才敢敞开心扉,将自己的内心世界倾诉出来。因此,心理辅导教师要严格遵守保密原则,让学生能够在绝对安全的氛围中进行创作。

三是引导正确的创作方向。在创建良好的创作环境的同时,心理辅导教师还需引导学生正确地进行故事创作。教师可以帮助他们了解如何运用隐喻手法表达自己的观点和情感,还可以通过示范、案例分析等方式,让他们更好地理解隐喻故事的创作方法。

四是激发创作兴趣。为了让大学生更加投入到隐喻故事书写疗法中,心理辅导教师需要想方设法激发他们的创作兴趣。教师可以通过举办创作比赛、交流分享会等活动,让学生在互动中感受到创作的乐趣,还要对学生的作品给予及时的反馈和肯定,以增强他们的自信心,激发创作热情。

五是关注学生心理需求。在进行隐喻故事书写疗法的过程中,心理辅导教师要密切关注大学生的心理需求。针对不同学生的特点和心理问题,制定个性化的辅导方案。此外,教师还应与学生保持良好的沟通,了解他们在创作过程中遇到的困难和问题,并给予及时的指导和帮助。

六是持续关注 and 跟进。隐喻故事书写疗法并非一蹴而就的过程,心理辅导教师需要对学生的创作进行持续的关注和跟进。通过对学生作品的分析,教师可以了解学生的心理状况和发展趋势,为后续的辅导工作提供依据。同时,教师还应关注学生的创作进度,确保他们能够按时完成作品,从而达到预期的治疗效果。

总之,面对当代大学生的心理问题,我们需要不断创新心理干预方式,以满足他们多样化的发展需求。然而,隐喻故事书写疗法在大学生心理健康教育中的应用仍处于起步阶段,今后还需在实践过程中不断探索和完善。

参考文献:

- [1] 陈雨濛,张亚利,俞国良. 2010~2020 中国内地大学生心理健康问题检出率的元分析 [J]. 心理

- 科学进展, 2022 (5): 991—1004.
- [2] 贾迅良, 王孝红. 政策工具视角下我国高校心理健康教育政策文本研究 [J]. 成都师范学院学报, 2022 (10): 13—19.
- [3] 廖友国, 龚琛琛, 许世梅, 等. 基于 CiteSpace 的国内心理健康研究文献可视化分析 [J]. 成都师范学院学报, 2018 (10): 74—81.
- [4] 江雅琴, 刘莎. 叙事疗法应用于高校心理健康教育课程的教学设计路径 [J]. 太原城市职业技术学院学报, 2022 (12): 137—140.
- [5] 陈琴. 叙事取向团体辅导对高职大学生核心自我评价的干预 [J]. 中国健康心理学杂志, 2019 (3): 385—389.
- [6] 王欣, 李焰. 叙事取向团体心理辅导对大学生人际交往困扰的干预效果 [J]. 中国学校卫生, 2017 (11): 1641—1643.
- [7] 程素萍, 陆静芬, 刘旭丹. 有留守经历女大学生幸福感、积极元认知元情绪的叙事治疗研究 [J]. 杭州师范大学学报(自然科学版), 2019 (2): 122—127.
- [8] 梁舜薇, 刘立力, 陈建斌, 等. 自杀意念的叙事疗法干预个案报告 [J]. 中国心理卫生杂志, 2023 (1): 24—29.
- [9] 胥昕延, 赖即心, 蒋文静, 等. 叙事疗法研究进展 [J]. 护理学报, 2023 (3): 51—56.
- [10] MCGUINITY E, BIRD B M, CARLSON A, et al. Externalizing metaphors therapy: outcomes related to a 3-session treatment model for anxiety and depression [J]. Journal of Systemic Therapies, 2017, 36 (3): 1—19.
- [11] RUINI C, MASONI L, OTTOLINI F, et al. Positive narrative group psychotherapy: the use of traditional fairy tales to enhance psychological well-being and growth [J]. Psychology of Well-Being, 2014, 4 (13): 1—9.
- [12] 乔治·莱考夫, 马克·约翰逊. 我们赖以生存的隐喻 [M]. 何文忠, 译. 杭州: 浙江大学出版社, 2015: 5.
- [13] 杰拉德·普林斯. 故事的语法 [M]. 徐强, 译. 北京: 中国人民大学出版社, 2014: 15.
- [14] NEIMEYER R A, TORRES C, SMITH D C. The virtual dream: rewriting stories of loss and grief [J]. Death Studies, 2011, 35 (7): 646—672.
- [15] 杰洛德·布兰岱尔. 儿童故事治疗 [M]. 林瑞堂, 译. 成都: 四川大学出版社, 2005: 7—9.
- [16] 吴文源. 焦虑自评量表(SAS) [J]. 上海精神医学, 1999 (增刊): 44.
- [17] 戴晓阳. 常用心理评估量表手册 [M]. 北京: 人民军医出版社, 2011.
- [18] 王春芳, 蔡则环, 徐清. 抑郁自评量表——SDS 对 1340 例正常人评定分析 [J]. 中国神经精神疾病杂志, 1986 (11): 267—268.
- [19] 徐辉富. 现象学研究方法与步骤 [M]. 上海: 学林出版社, 2008: 177—187.
- [20] 刘明. Colaizzi 七个步骤在现象学研究资料分析中的应用 [J]. 护理学杂志, 2019 (11): 90—92.
- [21] 周婧, 郑涌. 心理治疗结果的临床显著性分析方法 [J]. 心理科学进展, 2009 (5): 1002—1009.
- [22] JACOBSON N S, FOLLETTE W C, REVENSTORF D. Psychotherapy outcome research: methods for reporting variability and evaluating clinical significance [J]. Behavior Therapy, 1984, 5 (4): 336—352.
- [23] JACOBSON N S, ROBERTS L J, BERNIS S B, et al. Methods for defining and determining the clinical significance of treatment effects: description, application, and alternatives [J]. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1999, 67 (3): 300—307.
- [24] 鲁艳桦, 江光荣, 王熠姝, 等. 心理咨询中好坏效果案例的同化水平对比: 基于同化模型的视

角 [J]. 心理科学, 2015 (3): 739—747.

[25] 邓丽芳, 王姝怡. 新时代研究生心理健康需求: 现状与影响因素——基于我国 15 所高校的调查研究 [J]. 中国高教研究, 2023 (4): 83—88.

Effectiveness of Metaphorical Story Writing Therapy in Promoting College Students' Mental Health

——A mixed study based on quasi-experiment and phenomenological analysis

LI Chengqi, LIU Shuzhen

(Huzhou Teachers College, Huzhou 313000, Zhejiang, China)

Abstract: For the sake of college students' mental health as well as the localization of narrative therapy, metaphorical story writing therapy has been developed. A single-group pre-and post-test experiment was conducted on 29 college students treated with metaphorical story writing intervention. The effectiveness was assessed with the Self-rating Anxiety Scale and the Self-rating Depression Scale, and the texts produced by 5 of the 29 college students in different psychological conditions were explored with phenomenological analysis to gain insights into the course of change. The results show that anxiety and depression scores are significantly lower after the intervention. Clinical significance tests show that college students with symptoms of anxiety or depression recover by the respective rates of 40. 0% and 66. 7%. The change process can be divided into four stages: increased hope, full understanding of the event, forgiveness of oneself or others, and gaining new meaning. Metaphorical story writing therapy can effectively promote the college students' mental health, provides a new perspective for the localization of narrative therapy, and is also of great practical significance for enriching the techniques and methods of college mental health education.

Key words: college mental health education; narrative therapy; metaphorical story writing therapy; mental health change process

(责任编辑 孙翠萍)