心理学术期刊在心理健康教育中的应用

上海市田林中学 史 卉

**一、背景说明**

伴随社会发展与进步，人们对心理健康愈发关注，对中小学生心理健康教育也给予更多期待，一线心理教师在感受到责任与压力的同时，亦需关注心理学领域日新月异的变化，从而与时俱进。

课堂教学中，我们常会研究教材内容，或收集课外相关素材资源用于课堂，除参详教学参考资料外，常用资源还可能包括相关视频、音频、图片、文字、网页等，这些都是比较直观的“显性”资源，过去笔者在备一节课时，也常将搜索、归纳这类资源作为全部的重点，却忽视了一些“隐性”资源如心理学术期刊等的利用。

心理健康教育课之所以有存在的必要，是需要其能够区分于道法、体活、班队会等可能存在相类似课堂环节及内容之课程的。例如道法课上也提出了学会学习、认识自我、人际交往等单元；体活课常会开展一些团体活动增进学生互动和交往；班队会也会讨论偶像崇拜、网络游戏等热点话题，以上都可能与心理课产生“交集”。则除了课堂形式如，更注重倾听、表达、体验等，存在一定差异以外，笔者认为最终帮助心理课脱颖而出的仍将是其学科专业性，而这往往可能是一线心理教师容易在日常工作中“被动”忽略的。

**二、资源分析**

  心理学术期刊正是这样一种优质“隐性”资源。首先其是为心理学科提供专门参考的资源。学术期刊所刊载学术论文、研究报告、评论等文章都是以专业工作者为主要对象的，也即以心理学工作者为对象，确保了其内容的专业性及针对性。其次，作为有专业背景的心理教育工作者必须葆有敏锐的专业“触角”，定期出版的学术期刊相比多年更版的教学参考更能够体现时效性及新颖性。当然，期刊种类颇多，筛选如核心期刊、有研究领域针对性的专门期刊则能进一步加强其作为心理资源使用的权威性。

国内心理学核心期刊主要有《心理学报》、《心理科学》、《心理科学进展》、《心理发展与教育》、《应用心理学》、《心理学探新》、《中国心理卫生杂志》、《中国临床心理学杂志》、《心理与行为研究》等，应用型期刊主要有《中小学心理健康教育》、《心理辅导》等，均可通过学校图书馆订阅后借阅，其中部分核心期刊可在其官方网站下载多种版本原文进行阅读。

**三、过程与方法**

在实际教学中教参等理论内容对备课虽有帮助，但学术期刊却能提供一些前沿实证研究为教案设计提供抓手。以情绪话题为例，为进一步加深对情绪表达的学习、认识与理解，通过查阅心理学术期刊，关注到前沿研究《“没有”为什么隐含着“消极情绪”——否定加工中的情绪表征》，其设计的基于情感错误归因范式（AMP）与经典情感启动范式（BFP）的实验证明，“没有XX”等否定短语比“有XX”等肯定短语启动了显著更高的消极反应概率，从而证明了否定加工以消极情绪来表征；并且具有时间上的稳定性；同时表现出自动化的倾向。运用到对情绪表达的探讨中则可理解为否定的、或带有否定词汇的情绪表达更容易带来消极情绪，且可能形成长期的“习惯”或“模式”。这就提示笔者在情绪表达训练时可适度引导学生从练习肯定词汇入手，从而降低触发消极情绪表征的可能性，如在人际交往角色扮演的活动中，有意识地请学生参与一些肯定词汇的训练等。

不重视自己的感受；

只会责骂自己；

不征求孩子的意见；

眼里只有学习；

没有平等交流只有权威；

忙于工作不关心我；

只讲大道理……

责任都在父母身上吗？

你能试试“肯定词汇”吗？

想想可以怎么变：

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

图1 亲子沟通角色扮演语言训练

在解决心理健康教育实际问题方面心理学术期刊亦可有建树。新冠疫情以来，由于外出机会减少，不可避免增加了上网学习及浏览信息的时长，从而出现一些网络使用相关的心理问题，通过对期刊相关内容的学习查阅，了解到已有研究者通过自由观看眼动追踪范式进行相关实验，结果表明高特质焦虑青少年无论是在认知加工早期还是晚期阶段，都会对威胁性刺激产生注意定向加速，对正性刺激则存在注意回避，并在加工晚期出现“反刍”现象。运用到对疫情期间学生焦虑情绪加剧的现象中则可解释为，高特质焦虑（特质焦虑，用导致焦虑的方式评估内部刺激或外部事件的倾向性）的学生容易出现“越看越焦虑”，但“越焦虑越看”的现象，而低特质焦虑的学生则可能会在“越看越焦虑”发生一段时间后通过“不看不焦虑”来终止消极情绪的继续弥漫。这就为笔者在疫情期间微课中尝试引导学生通过行为终止来加工处理焦虑等情绪提供了及时的理论支持。

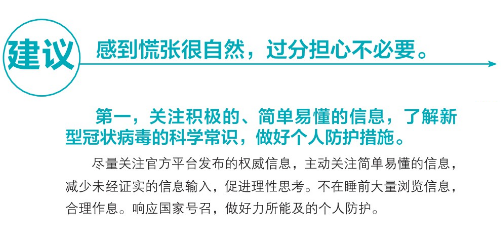


图2 疫情发生后学校心理防护指南（截图）

在建立心理健康教育相关的家校沟通方面，心理学术期刊资源也能发挥作用。如在针对家长的心理讲座内容中涉及到如何对初中学生情绪的变化加以关注，以及如何提升亲子沟通有效性，通过对学术期刊相关内容的学习了解到父母自主支持（父母自主支持，个体从父母那里获得情感认同，感受到他们对自己自主决定和自由选择的支持与鼓励。）对青少年积极情绪的适应起着直接作用，即证明真正给孩子带来更多积极情绪体验的并不是单纯的“父母的支持”，而是父母自主支持，而这一结果也从侧面印证了真正能够抑制和抵御心理障碍产生的是个体自身的力量这一观点，父母给予的自主性等同于认同和支持，从而真正有利于良好亲子关系的行程及积极情绪体验的产生。

……自主性是指人在活动当中的独立性和主动性，它表现为个体自由地、独立地支配自己言行的一种状态。孩子需要自主性吗？答案是显而易见的。但孩子的自主性毕竟与成年人不同，但给孩子以自主往往成为孩子成长发展道路上的关键一笔。例如，我们可以给孩子空间、时间，让他自己安排，我们也可以尝试让孩子自己直面问题、冲突，让他自己找答案、去解决，我们更需要给孩子抓住机遇的机会和选择的权利……这些却往往是家长容易忽视的，而在具体的“自主性赋予”实践中，希望家长可以尝试多鼓励孩子并多多交流，并提供适时的支持和帮助，助力孩子成长。

——节选自《致家长的一封信》

**四、成效与反思**

（一）主要成效

心理学术期刊这一“隐性”资源虽不能直接运用于心理健康教育课堂上，但却发挥着其作用，在充分体现心理学科专业性、科学性的同时，更进一步巩固了心理健康教育学科的不可替代性。情绪激动时做几次深呼吸可使其得到缓解，如此一个简单的操作建议也非凭空产生，只是人们通过实践知其可行从而不需每次提及其背后原理罢了；就像有时心理咨询被当成一次看似普通的“与心理老师的谈话”，实则其背后的心理咨询技术为其有效性提供了支撑。

在日常教学中，以《初中生心理健康自助手册》中专题《情绪的天空》为例，原有的学情分析聚焦“初中阶段学生身心发生剧变”，提出了“情绪体验强烈，具有冲动性和爆发性”、“情绪不稳定，具有两极性”、“情绪调节能力增强”、“情绪理解力增强，表达趋于理性化”等初中生情绪发展特点，并基于此设计了“对情绪的觉察和表达”、“对情绪的接纳与调节”、“积极情绪的培养”等专题内容，并在“知识链接”板块中进行了针对情绪分类、情绪理论、与具体情绪如愤怒、焦虑、抑郁有关理论等的专业讨论。但不难发现其针对面还是较为宽泛的，例如情绪表达、情绪调节及积极情绪培养等细节话题，学术期刊就能为我们提供更为详细、深入的研究阐述与理论支撑，也为一线心理教师打开教学视野、拓宽研究思路指明了方向。通过对期刊内容的重组与应用，在课内教授“情绪篇”学习内容时，针对表达情绪方式、情绪调节策略运用等都做了具体指导，在家校沟通讲座中也加入了家长尊重孩子自主权重要性的相关内容，都收到了比较良好的反馈。

对心理学术期刊的关注与学习不仅能提供“一手”前沿信息，更能激发心理教师专业学习驱力，通过内化形成信息消化后的“二手”理论指导，从而运用到学科研究等一线实践工作中去。如在情绪调节理论方面，笔者也曾做过一项基于Gross情绪调节理论的初中生情绪调节与学业成绩相关性研究，其中也提到情绪调节的认知重评与表达抑制两种策略，研究结论提示倾向于使用认知重评策略的学生在对积极情绪的体验、自我评价、以及主观幸福感的水平上都高于倾向于使用表达抑制策略的学生，所以在提升学生情绪调节能力的同时，应当就认知重评这一策略着重关注加以引导。这就是笔者对心理学术期刊所提供的前沿信息进行思考与内化的过程，直至其可以为实践操作提供理论指导。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 原有内容 | 学术建议 | 现有改进 |
| 忽略情绪表达，着重关注通过改变认知来调节情绪。 | 否定的、或带有否定词汇的情绪表达更容易带来消极情绪，且可能形成长期的“习惯”或“模式”。 | 加入一些情绪表达训练，表达中尝试多使用肯定词汇、减少否定词汇。 |
| 仅仅提出“转移注意力”这样的操作方法，但缺乏实证研究的理论背景。 | 高特质焦虑青少年会对威胁性刺激产生注意定向加速，对正性刺激则存在注意回避，并在加工晚期出现“反刍”现象。 | 疫情期间微课中尝试引导学生通过行为终止来加工处理焦虑等情绪。 |
| 仅鼓励家长多表扬、多肯定、多认同，对尊重自主性的重要性认识不足。 | 父母自主支持对青少年积极情绪的适应起着直接作用，真正能够抑制和抵御心理障碍产生的是个体自身的力量。 | 父母给予的自主性等同于认同和支持，而非停留在“表面的支持”。 |

表1 心理学术期刊资源使用前后对照

（二）反思建议

期刊浏览阅读只是心理理论学习的方式之一，且是一个长期积累量变到质变的过程，需要学习者具备一定信息筛选及应用实践能力，否则可能会为工作加负。与此同时，心理学术期刊的资源价值也不仅体现在教案设计、解决实际问题与提升家校合作中，其深度价值有待进一步挖掘并实践。

# 参考文献

[1] 高志华,鲁忠义.“没有”为什么隐含着“消极情绪”——否定加工中的情绪表征[J].心理学报.2019, 51(2):177~187.

[2] 姚雨佳,宣雨阳,桑标.刷微博，让焦虑的人更焦虑——特质焦虑对青少年注意情绪刺激的影响[J].心理科学.2021, 11(1):82~89.

[3] 彭顺,牛更枫,汪夏,张红坡,胡祥恩.父母自主支持对青少年积极情绪适应的影响：基本心理需要满足的中介与调节作用模型[J].心理发展与教育.2021,37(2):240~248.