

# THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

July 2022  
Number 2  
Volume 2

---

JOURNAL OF POSITIVE AND TRANSCULTURAL PSYCHOTHERAPY



WORLD ASSOCIATION FOR POSITIVE  
AND TRANSCULTURAL PSYCHOTHERAPY

ISSN: 2710-1460  
Published by WAPP  
[www.positum.org](http://www.positum.org)

# THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

July 2022  
Number 2  
Volume 2



《全球心理治疗师》(JGP) 是一本跨学科的数字期刊, 专门介绍积极和跨文化心理疗法 (PPT, 自 1977 年以来一直沿用 Peschkian 的名称)™。这本半年度期刊由同行评审, 刊登有关积极和跨文化心理疗法的人本主义心理动力学方法的经验和应用的文章。主题包括有关理论和临床问题的研究文章、系统化的心理治疗方法、积极的心理治疗方法和跨文化心理治疗方法。

本刊物的主要内容包括: 评论、创新、个案管理文章、心理治疗培训和教育的不同方面、PPT 在咨询、教育和管理中的应用、致编辑的信、书评等。还有一个专门针对年轻专业人员的专栏, 旨在鼓励年轻同事发表文章。期刊欢迎来自不同文化和国家的稿件。

期刊联合主编: Olga Lytvynenko, 乌克兰: [dr.olgalytvynenko@gmail.com](mailto:dr.olgalytvynenko@gmail.com) 期

刊联合主编: Erick Messias, 美国: [erick.messias@health.slu.edu](mailto:erick.messias@health.slu.edu) 编辑部:  
[journal@positum.org](mailto:journal@positum.org)

英文编辑: 多萝西娅·马丁 [journal@positum.org](mailto:journal@positum.org)

俄文编辑: Kateryna Lytvynenko [journal@positum.org](mailto:journal@positum.org)

#### JGP 编辑委员会:

Olga Lytvynenko, 乌克兰

Erick Messias, 美国

Liudmyla Serdiuk, 乌克兰

兰

Ali Eryilmaz, 土耳其

Roman Ciesielski, 波兰

Andre R. Marseille, 美

国

JGP 网站: [www.positum.org/ppt-journal](http://www.positum.org/ppt-journal)

#### 国际顾问委员会 (IAB):

Shridhar Sharma, 印度; Arno Remmers, 德国; Ivan Kirillov, 土耳其; Maksim

Chekmarev, 俄罗斯; Todor S. Simeonov, 保加利亚; Oleksandra Nizdran-

Fedorovych, 乌克兰; Polina Efremova, 俄罗斯; Ewa Dobiała, 波兰; Aleksandra

Zarek, 波兰; Liudmyla Moskalenko, 乌克兰; Yevhen Karpenko, 乌克兰;

Zlatoslav Arabadzhiev, 保加利亚; Denys Lavrynenko, 乌克兰。

编委会和国际顾问委员会成员的所有专业背景信息现已公布在 JGP 网站的相关页面上。

出版商世界积极和跨文化心理治疗协会 (WAPP) Luisenstrasse 28, 65185

Wiesbaden, Germany

电子邮件: [wapp@positum.org](mailto:wapp@positum.org)

# THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

July 2022  
Number 2  
Volume 2

---

网站：[www.positum.org](http://www.positum.org)

期刊采用[知识共享署名 4.0 国际许可](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)协议（CC-BY 4.0）。

ISSN: 2710-1460 (在线)



# THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

July 2022  
Number 2  
Volume 2

## 社论：

编委会..... 欢迎信5

文化全球化：论精神病学家和心理治疗师作为当今欧洲多元文化先驱、启蒙者和桥梁建设者的社会责任

Hamid **Peschian**7

## 研究与创新：

个人心理健康的内部资源

柳德米拉-谢尔久科..... 17

残疾学生时间观的特点

奥尔加-库普列耶娃..... 24

## 应对危机和创伤

将跨文化心理社会游戏作为处理战争、武装冲突和强迫流离失所造成的危机和创伤的团体咨询、治疗和培训工具

Etion **Parruca**32

Развитие осознанной стрессоустойчивости по модели баланса: интеграция психотерапевтических методов [在平衡模式中发展心智压力耐力：心理治疗方法的整合]

Ия Гордиенко-Митрофанова [Iia Gordiienko-Mytrofanova], Денис Гоголь [Denys Hohol]..... 42

## PPT 培训：

成为心理疗法培训师--新职业生涯的开端

Gabriela **Hum**56

# THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

July 2022  
Number 2  
Volume 2

## 心理治疗案例：

当心理健康社会工作遭遇积极和跨文化心理治疗：社会工作服务躁郁症患者的案例 张亚 ..... 男  
60

利用保加利亚民间故事帮助遭受暴力侵害的妇女和女童的可能性

Veronika Ivanova68

## 现代 PPT 实践：

基于积极和跨文化心理疗法主要原则的药物治疗依从性和隐性冲突调查表

Friedhelm Roeder72

传统故事如何解决无意识、人际和文化冲突？对叙事伦理学的贡献

阿诺-雷默斯..... 77

## 书评：

"灵魂的沼泽地：荒凉之地的新生活》，詹姆斯-霍利斯著（1996 年）

评论者：Olga Lytvynenko86

WAPPNEWS ..... 88

活动公告 ..... 90

作者信息和指南 ..... 91

欢迎

## PPT 期刊

# "全球心理治疗师"

### 亲爱的读者

国际积极心理疗法杂志《全球心理治疗师》第四期是在全人类极其艰难的时刻出版的。自上期杂志发行以来，发生了震惊世界的事件。在 21 世纪的欧洲领土上，俄罗斯联邦对乌克兰发动了全面战争，平民、儿童、妇女和老人在战争中遭受痛苦，大批死亡。有些事情以前似乎是不可想象的，不可能的，如此荒谬和不现实。事实证明，全球大流行病以及与 "科威德-19 "相关的焦虑和恐惧状况仅仅是艰难考验和艰苦岁月的开始。

正是在这一时期，心理治疗师的工作变得尤为重要，因为它旨在减少和处理人类的痛苦。反过来，作者、编辑委员会、审稿人的工作、科学研究成果的出版以及实践经验的概念化，都是我们为提高人类精神生活质量、减少人类痛苦和精神障碍所做的贡献。

这一期的诞生是艰难的，战争的气氛和对未来的焦虑伴随并弥漫着我们整个积极心理治疗师群体。编委会希望能有更多关于创伤治疗和危机咨询的文章，但也许时间还不足以对当前的战争进行反思。尽管如此，本期杂志还是收录了两篇关于努力克服战争和危机创伤后果的文章（帕鲁卡-埃蒂翁、戈尔迪延科-米特罗法诺娃、霍霍尔），在这两篇文章中，您可以找到关于具体工具和工作方法的描述，并能在实际工作中运用这些知识。因此，在埃蒂翁-帕鲁卡（Etion Parruca）的文章中，您将了解到社会心理、跨文化游戏这样一种创新工具，它在一次小组活动中表明，这不仅是在危机期间向需要支持的群众伸出援手的有效方式，而且还是一种有效的、全面的方法，通过积极主动地利用主要能力和次要能力，调动整个人的积极性。然后，在伊亚-戈尔迪延科-米特罗法诺娃（Iia Gordiienko-Mytrofanova）和丹尼斯-霍霍尔（Denys Hohol）的文章中，你会看到如何发展有意识的抗压能力，作为积极的、以身体为导向的艾瑞克森疗法、催眠、脱敏和眼球运动处理方法整合的一部分。

传统上，我们的期刊会在 "PPT 研究与创新 "标题下发表文章，介绍 PPT 理论建构在研究人的心理材料方面的可能性。柳德米拉-谢尔久克（Liudmyla Serdiuk）在她的文章中对个人资源进行了实证分析，并指出个人资源的发展是一个人心理健康和有效工作的基础，只有这样，一个人才能发挥自己的潜能，有效地克服生活中的困难，并卓有成效地工作。奥尔加-库普列耶娃（Olga Kuprieieva）则从数学角度证实了平衡的时间观念与自我决定、自我理解、自我接纳、自主、自我效能和生活满意度等个人品质之间的联系。

ISSN2710-1460



哈米德-佩斯基安 (Hamid Peschkian) 重新发表了一篇关于精神病学家和心理治疗师作为多元文化欧洲的先驱者、教育者和桥梁建设者的社会责任的文章，这篇文章也属于传统类，但同时又具有现实意义。这篇文章的重点是教育公众了解心理机制和社会进程，在彼此不同的人之间架起桥梁，加强跨文化精神病学和心理治疗以减少偏见，以及通过增加自己在媒体和社会言论中的存在来为他人树立榜样。

2022年7月刊还刊登了两篇案例研究。维罗妮卡-伊万诺娃 (Veronika Ivanova) 的文章通过童话故事介绍了几个与经历创伤事件的妇女和女孩合作的临床案例，并分析了保加利亚童话遗产中出现的一些形象。案例表明，危机工作并不仅仅停留在危机咨询的层面，而是可以进入更深层次的心理治疗过程。张亚男则介绍了一项案例研究，以积极和跨文化心理疗法为理论指导，对一名有15年病史的躁郁症康复患者进行社会服务干预。

Gabriella Hum 继续介绍培训课程。计划成为培训师的人对她的文章会特别感兴趣，他们可以在这里找到有趣的指导，了解与团体合作的意义，以及教练的先决条件和责任。

您可以在阿诺-雷默斯 (Arno Remmers) 和弗里德赫尔姆-罗德 (Friedhelm Roeder) 的文章中找到积极心理治疗师的实践经验介绍。弗里德赫尔姆-罗德 (Friedhelm Roeder) 提出了一份临床调查问卷，用以探索医生的心理视野与病人根深蒂固的动机之间隐藏的差距。使用该问卷有助于拓宽受隐性冲突限制的患者的视野，从而为更好地解决问题找到新的途径，也可供读者在实践中使用。阿诺-雷默斯以其著名的方式，分享了他在叙事伦理学方面的丰富实践经验和贡献。读者会在这本著作中发现很多关于这个众所周知的话题的有价值的新见解：叙事、神话、童话和谚语是如何解决无意识的、人际的和文化的冲突的。

最后，在书评部分，奥尔加-利特维年科介绍了詹姆斯-霍利斯的名著《灵魂的沼泽地：荒凉之地的新生活》的书评。书评作者建议将此书作为人类和个人在“黑暗时代”的自助和实际帮助。

亲爱的朋友们编辑部向所有在这一困难时期为本期杂志的创作付出努力的人们--作者、审稿人、技术编辑--表示衷心的感谢，并期待着我们继续合作。我们也衷心祝愿所有读者都能拥有足够的资源和勇气，坚强地生活下去，照顾好自己、亲人和病人。

照顾好自己

编辑委员会

"全球心理治疗师"，《积极

和跨文化心理治疗期刊



ISSN2710-1460



# 文化全球化：关于社会和文化的全球化 精神科医生和心理治疗师作为当今欧洲多元 文化先驱、启蒙者和桥梁建设者的责任



## Hamid Peschkian

医学博士、医学博士、医学博士、IDFAPA

WAPP 主席

医疗和学术主任、

威斯巴登心理治疗学院（德国威斯巴登）

电子邮件：[hamid@peseschkian.com](mailto:hamid@peseschkian.com)

ORCID: [0000-0001-8311-1184](https://orcid.org/0000-0001-8311-1184)

德文原载：PESECHKIAN, H. (2017). Transkulturelle Globalisierung Über die gesellschaftliche Verantwortung von Psychiatern und Psychotherapeuten als Pioniere, Aufklärer und Brückenbauer im heutigen multikulturellen Europa. *Nervenheilkunde* 8/2017.

重新发布：20.07.2022

多萝西娅-马丁博士译成英文

## 摘要

人际关系问题是当今动荡和危机的一个显著特点。精神科医生和心理治疗师作为人际关系问题和心理健康方面的专家尤为必要。文化变革和全球社会的出现导致许多人产生恐惧、攻击和偏见。积极推动跨文化的全球化进程并提供对社会的治疗性洞察力非常重要。本文将分享精神科医生和心理治疗师加强社会参与的 14 个机会。重点是教育民众了解心理机制和社会进程，在不同的人之间架起沟通的桥梁，加强跨文化精神病学和心理学以减少偏见，以及通过增加他们在媒体和社会言论中的存在来为他人树立榜样。我们当前的文化危机为精神科医生和心理治疗师提供了一个独特的机会，让他们积极参与塑造全球社会。

**关键词**：跨文化全球化；精神科医生和心理治疗师的社会责任；跨文化心理治疗

"治疗和心理治疗以及所有的实际行为.....都受制于国 **导言**

家权力条件、宗教、社会学条件、一个时代的主流思想倾向，只有在公认的科学知识条件下，但绝不是唯一的条件"。

卡尔-雅斯贝尔斯（1995）

最迟自 2015 年 9 月起，全球危机就来到了德国。联邦政府决定用火车将难民从布达佩斯火车站运往德国，".....这是一个历史性的决定，因为它将历史划分为 "之前 "和 "之后".....这是一个重大而有争议的决定，它将分裂

ISSN2710-1460

国家仍然分裂，裂痕贯穿家庭、俱乐部、公司和机构.....改变整个大陆的时刻并不常见。2015年9月4日就是其中之一" (Blume, 2006年)。专家们说，在欧洲经历了独特的、充满希望的17年阶段(1991年至2008年)之后，"欧洲的所有确定性在2008年的六周内烟消云散"(俄罗斯与格鲁吉亚之间的战争；美国银行业危机) (Friedman, 2015年)。我们正处于全球，尤其是欧洲的十字路口--用心理治疗的语言来说，我们可以称之为人生的集体十字路口。虽然每个公民都可以也应该考虑自己的个人贡献，但在这样的危机和动荡时期，有些专业群体尤其面临挑战。

下文将讨论精神科医生和心理治疗师的社会政治责任。我甚至可以说是"精神科医生，尤其是心理治疗师的发薪日"。我们自称为人际关系专家、心理健康专家以及在人的系统中观察和理解人的健康专业人员。在德国和其他一些国家，心理治疗是一个独立的医疗行业，也可能是唯一一个国家强制要求自我体验的行业--在一些(精神分析)机构，自我体验的时间长达700小时。这使得从事这一职业的人对自己和他人特别敏感。因此，精神科医生和心理治疗师对当今社会危机的反应和应对，必须与我们人类同胞的反应和应对有所不同。"凡多受恩惠的人，就必多受恩惠；多受托付的人，就必多受托付"。(圣经，路加福音12，48)。

## 从心理治疗的角度看当今的危机

*"没有两个人可以说是外表和内心是一致的。"*  
巴哈欧拉(7)

从心理动力学和人本主义的角度来看，用"关系危机"一词来描述当前的社会状况可能非常恰当。这种心理内部和心理之间关系危机的主要症状包括：挫折容忍度低、易怒性和攻击性增强、个人主义和利己主义加剧、仇恨、憎恨和不信任。

对他人的偏见、越来越多的无知以及缺乏沟通文化，尤其是在社交媒体上。作为心理治疗师和精神科医生，我们每天都要面对这些问题。作为心理治疗师，我们知道"不能不沟通"(瓦兹拉维克语)，心理动力学心理治疗师尤其了解人类经验和行为的复杂性。因此，真正的问题不在于某些古怪而自恋的政治家和领导人，而在于赋予这些人权力和合法性的选民个人。特别是在德国，我们从20世纪30年代就知道，即使是民主选举也能合法地让不公正的政权上台。现在，在日常实践中，我们经历了大量害怕的人群：害怕新事物、未知事物、害怕与众不同、害怕改变--因此，他们在寻找简单的解决方案。2016年的一些投票决定在很大程度上受到了"这种对简单解决方案的渴望"的影响(Landfried, 2016)。因此，"后真相"一词被德国语言协会(GfdS)评为"年度词汇"也就不足为奇了。几周前，英语单词"post-truth"已被《牛津英语词典》评为"年度词汇"。德国语言学会解释说："评委会的这一决定集中体现了一场深刻的政治变革。后事实"(post-factual)这一人为词汇指的是，当今的政治和社会讨论越来越多地涉及情感而非事实。越来越多的人对"上面的人"感到厌恶，愿意忽视事实，甚至愿意接受明显的谎言。在"后实事求是时代"取得成功的不是对真理的诉求，而是说出"感觉到的真理"(Heine, 2016)。

除了这种对变革和陌生人(真正意义上的陌生人)的基本恐惧之外，还有一个根本问题，即社会未能给人们提供愿景、方向和解释。把主要责任归咎于政治家又太容易了，就像在心理治疗中，"情感冷漠的母亲"也不能把一切都归咎于政治家。然而，数年乃至数十年来，我们一直未能让公众了解未来社会将如何发展，多元文化社会应该是什么样子，我们通过创建欧洲联盟和联合国等组织取得了哪些成就，自由的真正含义是什么，我们至今不得不经哪些漫长的历史进程，已经取得的成就如何迅速地再次被摧毁，以及个人在当今社会中的作用。

社会。有一个词特别容易引起误解和偏见，那就是全球化。

。它是社会发展进程中不可避免的下一个阶段。

## 跨文化全球化

如果你想让国家秩序井然，  
让各省井然有序。要想让  
各省井然有序，就必须让各城市井然有  
序。  
为了给城市带来秩序，你必须带来  
给家庭带来秩序。  
如果你想给家庭带来秩序，就必须给  
自己的家庭带来秩序。  
如果你想给自己的家庭带  
来秩序，就必须给自己带来秩序。  
东方智慧》（  
转引自：Peschkian, 1979  
年）

虽然全球化一词在很多人眼中几乎只与经济合作有关，让人一开始就联想到跨国公司为实现利润最大化而采取的节税模式，但对于精神科医生和心理治疗师来说，它主要应包含人类文化的维度。为了将这一维度传达给我们的人类同胞，我们心理治疗师必须首先处理好我们自己的这个话题，并努力加深对当前社会状况的理解。然而，正如我们在日常心理治疗中所了解的那样，这是一个生存问题。生活大多是灰色的，但有时也只是黑或白。从根本上说，这涉及到一个根本性的问题，即战争和无法给人们带来和平是否是战争的一部分--在过去 3500 年的人类历史中，战争总共超过 3250 年，而和平只有 250 年(12)

- 是 "世界和平不仅是可能的，而且是不可避免的，是这个星球进化的下一个阶段" (13)。这个 "生命的十字路口" 非常重要，尤其是在社会和政治讨论中：要么我们必须筑起围墙和栅栏，为难民设置上限，设定界限，"保护" 我们的文化；要么我们必须为充满挑战的全球社会发展 "欢迎文化"。"全人类面临的核心精神问题，.....是为一个能够反映人类本性统一性的全球社会奠定基础。地球居民的统一既不是遥不可及的乌托邦愿景，也不是最终的选择问题

进化是一个阶段，过去和现在的所有经验都在推动我们向这个阶段迈进。在这个问题得到承认和解决之前，困扰我们星球的所有弊病都无法找到解决办法，因为我们所进入的这个时代的所有基本挑战都是全球性和普遍性的，而不是特殊性或地区性的”。(14).

德国系统治疗、咨询和家庭治疗协会 (DGSF) 是德国心理治疗协会在 "难民危机 "期间发表的为数不多的声明之一，该协会主张 "慷慨接纳移民和难民并使其融入德国社会"，并以 "这（接纳和融入）是不可避免的、人道主义的、公正的、经济上可行的" (15) 为理由。我们的社会需要这类论述。

## 关于精神科医生和心理治疗师的社会责任

*"我们并不天真。从他们的专业工作来看，DGSF*

*成员们了解许多人的恐惧--*

*对陌生和未知事物的恐惧、对财产损失或文化变革的恐惧。*

*他们了解难民和当地人之间的冲突和转换问题，他们尊重这*

*些恐惧所带来的担忧。*

*许多人。他们也知道过去几十年来一体化不成功的例*

*子。但他们知道，在全球范围内*

*在危机时期，*

*世界是联系在一起的，大规模的人口迁移是不*

*可能的。*

*防止，*

*只是使其变得人道或不人道。基金会主张*

*人道程序"。*

*德国系统治疗、咨询和家庭协会*

*治疗 (15)*

我们的世界在变化，我们的观念也在变化。人类历史上第一次出现了一个全球性的网络社会。全球化进程，不仅在政治经济层面，更重要的是在精神和情感层面，并非没有挑战。我们需要对健康有新的认识，才能充分满足当今的需求。然

而，这需要重新思考：从单一文化和单一病因的视角转向多文化和多病因的视角。这对 "关系科学 "有着特殊的影响。从医学角度看，医生或治疗师与病人之间的 "治疗接触 "框架已经发生了变化，因此，在多元文化社会和精神全球化时代的今天，我们已经处于 "关系科学 "的终结点。

时代的单一文化、心理疗法和心身医学模式（Peschkian, 2008年）。这些变化和挑战影响着人类个体，尤其是个人健康。医生和心理治疗师始终肩负着社会责任，在一个正在寻找新的身份和新的类观的转型期全球社会中更是如此。心理治疗方法和见解可以为此做出重大贡献，因为除了科学体系之外，它们还为个人和社会传达了人类的形象，从而有助于缓解社会问题（Peschkian, 2015）。也许是时候放弃在西方盛行的不同心理治疗方法之间的冲突，转而关注患者和社会的需求了。

Köpp (2012) 谈到了心理治疗师

和社会不良发展负有政治责任的三个方面：1) 对不一定需要心理治疗评估视角的发展承担一般政治责任；2) 对可能（也）心理治疗评估视角的社会发展和现象承担政治责任；3) 使用心理治疗专业知识。

#### 精神科医生和心理治疗师的贡献会是怎样的呢？

1. 作为人际关系方面的专家和科学家，心理治疗师和精神病学家应该更加清醒地认识到我们的**特殊社会责任**，并接受这一责任。我们不能也不应该将这一责任交给政治家。相反，《德国医生行为准则》的第一段就强调了对个人和社会的责任，指出“医生为个人和全体人民的健康服务”(19)。意识到这一社会责任还意味着，私人诊所的同事不应再让他们的思维几乎完全受经济问题的影响，他们必须作为自由职业的自觉成员占据一席之地。
2. 对于由患者付费的私人心理治疗师来说，这种做法的后果是

这种意识就是**离开舒适区**的感觉。这种意识可以与自我反省带来的自我实现相媲美。有时，满足于自己的舒适区，不觉得自己是社会的失败者会更容易一些。我们为病人所做的工作（我们是有报酬的）并不能成为我们不以志愿者身份参与社会活动的理由。我们在2016年学到的最重要的一点是，“不能将民主和自由视为理所当然，而必须每天为之捍卫和奋斗”（Fischer, 2016年），“在欧洲，没有什么理所当然的，旅行自由、在欧洲邻国上学或学习旅行也是如此。我们之所以拥有这些，是因为我们的前几代人为之奋斗”（21）。

3. **向民众解释**全球化、民族主义和一体化等复杂问题。什么是健康的爱国主义，什么时候会变成病态？一个人对认同感和归属感有哪些需求？社会群体扮演什么角色？这些问题都是心理治疗师可以说一些有意义的话的问题。正如国际移民组织（IOM）总干事威廉-莱西-斯温（William Lacy Swing）在2016年柏林世界卫生组织峰会上所说的那样：“未来的社会不能只关注身份认同，也要关注共同的价值观和利益。我们必须学会处理差异。未来所有国家都将是多文化、多种族和多宗教的”（22）。
4. **我们需要对心理机制进行解释**，例如，操纵（不仅是选举中和选举前的操纵）、人际沟通的基本原理、人类的本性和本质（Peschkian, 2008; Rudolf, 2015; Petzold, 2015）、对复杂问题简单解决的渴望以及焦虑的起源。精神科医生和心理治疗师

我们对这些主题有着丰富的经验，而其他人却不具备这些经验。作为精神科医生或心理治疗师，我们常常认为这些见解是理所当然的，因为它们对我们来说已经变得如此不言而喻。例如，人们总是惊讶地发现，政治家们并不知道人际沟通的最简单原则，两个国家之间的和平往往取决于国家元首之间的个人同情或反感。与此同时，人们往往更容易接受医生和心理治疗师的这些见解，而不是政党政客。

#### 5. 文化特殊性和差异的背景，从而消除偏见。

*"假设有一天早上醒来，我们发现突然间每个人都有相同的肤色和相同的信仰，那么到了中午，我们肯定会有新的偏见"*（格奥尔格-克里斯托夫-利希滕贝格）。（格奥尔格-克里斯托夫-利希滕贝格）。偏见的出现、偏见的起源、对人与人之间异同的科学研究、区分的需要--这些心理（无意识）机制必须得到解释。在“难民危机”爆发前三年，有一本出色的书探讨了没有外国人的德国生活会是怎样的问题，其中一个结论是，对其他“少数民族”的偏见会迅速滋生（von Bebenburg P, Thieme, 2012）。谁能比同一国家的精神科医生或心理治疗师更能批判性地地质疑和分析某一国家的文化特征呢？（亚当，2007年）。当然，工程师、肛肠科医生和税务咨询师也可以对此发表评论，但分析的可信度和力量将大相径庭。

#### 6. 公开表态，亲临现场。我们已经对对方表现出了足够的理解，就像有时在心理治疗中一样，是时候做出明确的决定了。

我们的目标是：划清界限，明确标明不人道的言论，并表明立场。你必须听到、看到和读到我们：在报纸上通过文章、采访和致编辑的信，在互联网论坛上，在私人 and 公共讨论中，在我们的专业和行业协会中。我们的专业协会就社会政治问题发表的简明扼要的声明可以成为非常有力的工具，为我们的同胞提供信息和启迪。*"自弗洛伊德以来，许多心理治疗师都认为有必要从心理治疗或心理动力学的角度来阐明和解释社会事件或进程。这种方法的巨大机遇在于使事件或过程中的参与者的无意识动机变得清晰可见，从而能够对其产生影响。危险在于将复杂的过程心理化，心理方面只是许多方面中的一个方面，但在这种措辞中显然会被过分强调（例如，将金融市场的危机完全理解为沉迷赌博的股东的表现）。在自己的专业领域保持警惕和积极的态度也是必要的。不幸的是，在这一点上--如上所述--偶尔需要对国家当局进行自我辩护，而实际上国家当局本应保护心理治疗行动"*(18)。

#### 7. 加强跨文化精神病学和心理疗法。近二十年来，文化因素的影响日益受到重视和关注。特别是《精神疾病诊断与统计手册》（DSM-IV）中相应章节的纳入（28）和最近出版的“DSM-5 文化表述访谈（CFI）”（29）将国际讨论（Lim, 2015）推向了一个新的高度。然而，在以下方面仍存在误解和不同观点



考虑文化因素在实践中的意义。从根本上说，这涉及到一般的文化敏感型心理疗法与特殊的移民心理疗法之间的区别。"跨文化心理治疗" (Peschkian, 2016) 一词不仅在本著作中使用，而且作者意识到这是一个过渡性术语，直到每一种心理治疗方法都考虑到文化因素，每一种心理治疗形式都是跨文化的。从这个意义上说，跨文化心理疗法必须被理解为一个总括性术语，而不仅仅是不同文化之间的比较。作者在这里使用了一个全面的文化概念，除了文化方面，还包括民族、精神、国家和种族方面。人类冲突越来越多地受到文化的制约，即冲突是由文化制约下的误解造成的。在（文化）全球化时代，这些冲突也具有社会政治层面。在与来自不同文化背景的人打交道时，跨文化心理学家也要找出其中的异同，并提高对这些异同的认识。同时，跨文化心理治疗意味着要开发出一种方法，既能用于不同文化背景的人，又能尊重他们的个性（一种 "多样性中的统一"）。

8. Nossrat Peschkian 从积极心理疗法的角度解释了跨文化心理疗法的（社会）层面："当今，跨文化问题--在私人领域、工作领域和政治领域--变得越来越重要。按照目前的发展方向，跨文化问题有望成为未来的重要任务之一.....在跨文化方法中，我们处理的是在一种文化中有效的概念、规范、价值观、行为方式、兴趣和观点...跨文化问题的原则

因此也成为人际关系和内心心理冲突处理的原则。它成为心理治疗的对象"。(Peschkian, 1979)。总之，跨文化方法一方面意味着在"移民心理治疗"的意义上考虑病人的独特性，另一方面意味着在扩大个人行动范围的意义考虑文化因素，从而使我们的思维和行动具有社会政治维度。

9. 提高跨文化能力，在学校、培训班和大学的所有课程中都应教授和学习这种能力。当第75届巴伐利亚医生日的代表们呼吁从一年级开始在学校开设"健康"课程，以便学生能从促进和预防健康的领域中开发出适合其年龄的主题，并提出医生.....可以在必要时为他们提供建议和支持时 (Utsch et al)，精神病学家和心理治疗师是否可以或不应该要求开设以下课程，例如跨文化和社会能力"？
10. 关于宗教对个人和社会重要性的教育和启迪。几乎没有任何话题比宗教的作用以及心理治疗师与人类生活中这股巨大力量的关系更容易引起误解。一方面，病人对精神话题的兴趣与日俱增，另一方面，移民要求在心理治疗和精神病学中融入宗教话题，因此我们的专业团体不得不越来越多地处理这一复杂的话题 (Utsch; 34)。值得注意的是，美国"DSM-IV 与文化"研究小组要求"对病人文化的真诚兴趣意味着对宗教价值观的承诺要比一般精神科医生更成熟、更敏感"。

秀”。(Kleinman, 1996)。医生和心理治疗师在解释个人和社会生活中最重要的两种力量--宗教和科学--之间的相互作用方面具有独特的地位。尤其是在人们常常因宗教狂热、宗教机构和物质主义而感到沮丧的时候，问题是宗教和信仰在全球社会中能够（或许必须）扮演什么样的角色（Elsdörfer, 2008年）。

11. 在治疗合理和适当的情况下，**将社会政治（而非党派政治！）问题引入心理治疗。**“作者主张将心理治疗“政治化”，即不仅允许在心理治疗中涉及意识形态话题，而且还在一定范围内要求患者处理社会话题.....在个体治疗中，病人当然可以被问及他对宗教、迷信、军国主义、和平主义、民族、权威、人文主义、民主、少数群体、艺术、科学、性别关系、第三世界等....他必须面对有关社会、统治、教育、共存、性等方面的自由思想。这对治疗师提出了新的更高要求”。(Mackenthun, 1991)。
12. 在心理治疗培训和继续职业教育中，**自我体验/自我发现的过程**（个人和团体环境）应该比以往更能让未来的心理治疗师为承担心理治疗师的社会责任做好准备（Peseschian, 2015）。事实证明，半结构化心理动力学教育自我发现的概念在这方面很有帮助（39）。
13. **从治疗室到会议室。**我们的工作几乎是令人羡慕的，因为我们不仅能掌握自己的人生经验，也许还能掌握家人的人生经验，而且还能洞察成百上千人的内心世界和经历。遗憾的是，这些丰富的经历和经验却远留在治疗室里。

太频繁了。一些同事曾经将这些经历写成书出版，现在这种情况越来越少了，部分原因是几乎没有人会再购买和阅读这些书了。美国一家知名杂志曾发表过一篇文章，题为“为什么美国总统需要一个历史学家委员会”（Allison, Ferguson, 2016）。文章解释说，许多政治错误，尤其是在与其他国家和文化打交道时，都是由于没有考虑到历史，下一任美国总统应该成立一个由几位历史学家组成的顾问委员会，为即将到来的战略问题和决策提供历史背景。作为一名精神病学家和心理治疗师，我们不可避免地要考虑成立一个心理咨询小组，特别是文化问题咨询小组；一种“文化多样性理事会”。我们有机会均等官员，为什么没有政治家和机构的文化顾问？为什么我们不提出这样的要求，或者不为此做好准备？

14. 离开象牙塔，我们就可以处理与许多人的现实生活直接相关的话题。100多年前，德国总理奥托-冯-俾斯麦的私人医生恩斯特-施文纳抱怨说：“被科学及其千变万化的理论所束缚的医生早已迷失了方向。就像今天的人类已经被打碎成一个个细胞一样，医生看待事物的方式也被分割成千丝万缕。几乎没有人知道什么才是重要的了，每个人都想谦虚地或舒适地、懒散地退到一个特殊的主题上；是的，不要治疗比单个毛发更多的东西！很快，更多的是分叉的头发！因为，有一个很好的借口：今天的科学是如此全面，如此发达，以至于再也不可能掌握它。为了科学的利益，这是值得欢迎的，因为科学相信这会增加我们的知识。但从受苦受难的人们的

利益出发，这就值得惋惜了、

他们把医生当作人，而不是单个器官的组合，细胞的集合体；他们是堕落的！”。(施瓦茨，2015年)。正因如此，许多同行已多年未参加专业会议，也不再阅读专业期刊。在这方面，当今的动荡时期也为我们提供了一个机会，让我们重新关注整个人，而不仅仅是生病的个体部分。专业组织的演讲或“特别兴趣小组”提供了一个很好的机会，让我们参与到某些主题领域，如伦理、宗教/灵性等。也许我们更应该在有数百万读者阅读的大众期刊上发表文章，而不是在影响因子高的科学期刊上发表文章。从真正意义上讲，前者的社会影响肯定会更大。

## 以危机为契机

除了精神科医生和心理治疗师的社会责任之外，欧洲，尤其是德国也负有特殊的责任。特别是在20世纪，全世界，还有德国，都不得不承受痛苦，了解“诗人和思想家的国度”是如何在31年内（1914-1945年）卷入一亿人的死亡的。用一位著名政治学家的话来说“欧洲曾是世界舞台上的巨人，拥有财富、创造力和力量。接下来发生的事情让所有人都大吃一惊。1914年8月，欧洲突然变成了屠宰场。到1945年，1亿人丧生，无数人受伤，整个地球都患上了战争神经官能症。世界从未见过如此规模和速度的屠杀。欧洲，启蒙运动的中心，根据人们自己的信念，人类精神比其他任何地方都要发达的地方-这个欧洲是人们认为最不可能发生这种事情的地方。在这个历史时刻，这个地区竟然会堕落成地狱。

难以想象。这里曾在400年前开始改变世界和人类！现在，欧洲在短短的31年时间里，以前所未有的野蛮狂欢，将它所取得的一切都抛到了九霄云外”。(弗里德曼，2015年)。

作为启蒙者、先驱者和桥梁建设者，我们的专业团体可以在这一时期发挥形成性作用并提供领导。如果不是我们，那会是谁？-这个问题有点可怜。那么“治疗禁欲”？“禁欲的义务--以及随之而来的心理治疗师的无价值行为--指的是狭义的心理治疗范畴，而不是作为公民的我们。心理治疗师可以也应该敢于采取社会和政治立场”。(多姆，2016年)。通过我们的承诺，我们将鼓励更多的人类同胞站出来为不公正而斗争，并成为榜样.....我们何不将“危机即机遇”这句我们在为患者治疗时经常使用的话应用到自己身上呢？过去几个月的社会事件和进程为我们提供了意想不到的机会和可能性，让我们能够更加积极主动地生活，意识到自己的能力，并做出自己的贡献。听起来很熟悉。也许有时我们只需要从治疗师的位置换到病人的位置。

“今天的人们面临着两种选择：是人的衰落还是人的变革”。

卡尔-雅斯贝尔斯（1958年）

## 实践结论

在当前的社会动荡和危机中，精神科医生和心理治疗师可以扮演关系专家的特殊角色。作为启蒙者、先驱者和桥梁搭建者，我们可以就当前的许多问题启迪社会，消除误解，为来自其他文化背景的人们创造理解，帮助打破偏见，减少个人和社会的恐惧。然而，要做到这一点，精神科医生和心理治疗师必须离开我们的舒适区，发表公开声明，现身说

法，离开象牙塔，在从事专业工作的同时，更多地参与社会政治事务。

通过提高跨文化能力，我们可以使自己和他人将当前的动荡局势理解为迈向全球社会的机遇，并积极参与塑造全球社会。由于我们对人类共存和经历的经验洞察力，这一专业群体不仅注定要承担社会政治义务，而且在跨文化全球化时代也肩负着重大责任。

Friedens.Hofheim/Ts; Bahá'í-

## 参考资料

- [1] **JASPERS, K. (1955).** Wesen und Kritik der Psychotherapie. München : Piper; 16.
- [2] **BLUME, G. et al. (2016).** Was geschah wirklich? August 2016. DIE ZEIT Nr. 35/2016, 18. DIE ZEIT Nr. URL: <http://www.zeit.de/2016/35/grenzoeffnung-fluechtlinge-september-2015-wochenende-angela-merkel-ungarn-oesterreich> [访问日期 : 04.07.2022]
- [3] **Friedman, G. (2015).** Flash Points - Pulverfass Europa. 库尔姆巴赫 : Plassen Verlag; 172-173.
- [4] **DAS STATISTIK .** URL: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/430234/umfrage/anzahl-der-psychotherapeuten-in-deutschland-nach-bundesland/> [访问时间 : 2022年7月4日]
- [5] **BUNDESÄRZTEKAMMER.** URL: [http://www.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user\\_upload/downloads/pdf-Ordner/Statistik](http://www.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user_upload/downloads/pdf-Ordner/Statistik) [访问日期 : 04.07.2022]
- [6] **BIBEL. EVANGELIUM 12, 48.** URL: <https://www.bibleserver.com/text/LUT/Lukas12,48>, accessed on 04.07.2022)
- [7] **巴哈欧拉 (1817-1892 年)。** Botschaften aus Akka. Hofheim/Ts : 巴哈伊出版社, 1982 年 ; 190 页
- [8] **WATZLAWICK .** URL: <http://www.paulwatzlawick.de/axiome.html> [accessed: 04.07.2022]
- [9] **Landfried, C. (2016).** Die Sehnsucht nach einfachen Lösungen. Kommentar. Forschung & Lehre. September 2016. URL: <http://www.forschung-und-lehre.de/wordpress/?p=21826#more-21826>, accessed on 04.07.2022).
- [10] **Heine, M. (2016).** Was Sie über das "Wort des Jahres" wissen Die 09.12.2016. URL: <https://www.welt.de/kultur/article160136912/Was-Sie-ueber-das-Wort-des-Jahres-wissen-muessen.html>, accessed on 04.07.2022.
- [11] **PESECHKIAN, N. (1979).** Der Kaufmann und der Papagei. 东方正性心理治疗史》。33. Auflage. Frankfurt am Main : Fischer Taschenbuchverlag.
- [12] **Detsch, R. (2016).** Context Politik, Wissenschaft, Kultur. URL: <http://www.cpw-online.de> [accessed: 28.12.2016].
- [13] **universales haus der gerechtigkeit. DIE VERHEIßUNG DES WELTFRIEDENS.** Statement zum Internationalen Jahr des

- Verlag 1985.  
URL:  
[http://www.bahai.de/fileadmin/files/documents/pdf/\\_verheissung\\_des\\_weltfriedens.pdf](http://www.bahai.de/fileadmin/files/documents/pdf/_verheissung_des_weltfriedens.pdf) [访问日期: 28.12.2016]
- [14] 巴哈教国际联盟。谁在书写未来? 关于20.Jahrhundert. 声明。New York 1999. Deutsch: 2. Auflage. Hofheim/Ts.; Bahá'í Verlag 2000.
- [15] **deutsche gesellschaft für systemische therapie**,  
咨询和家庭治疗 (DGSF)。主题  
"Für eine großzügige Aufnahme und Integration von Einwanderern und Flüchtlingen in Deutschland". Mai 2016.  
U  
RL :  
<https://www.dgsf.org/themen/stellungnahmen-1/stellungnahme-integration-fluechtlinge>, 2016年12月31日访问。
- [16] **PESECHKIAN, H. (2008)**. Salutogenetische Psychosomatik und Psychotherapie. Ressourcenorientiertes Vorgehen und positives Menschenbild im ergebnisorientierten Zeitalter. In : D. Grönemeyer, T. Kobusch, H. Schott (Hrsg.) : Gesundheit im Spiegel der Disziplinen, Epochen, Kulturen. Ars medicinae》第1辑。图宾根 ; 尼迈耶。
- [17] **PESECHKIAN, H. (2015)**. 积极心理疗法》。 Erfahrungsheilkunde; 64: 1-8.
- [18] **Köpp, W. (2012)**. Politische und soziale Verantwortung von Psychotherapeuten. Psychotherapeut 2012; 57:113- 120.
- [19] **(muster-)berufsordnung für die in deutschland tätigen ärztinnen und ärzte, zitiert in : Deutsches Ärzteblatt | DOI: 10.3238/arztebl.2015.mbo\_daet2015 )**。
- [20] **FISCHER, S. (2016)**. Lehren aus der US-Wahl. Trump und wir - und jetzt? Spiegel Online vom 09.11.2016. URL: <http://www.spiegel.de/politik/ausland/us-wahl-demokratie-ist-nicht-selbstverstaendlich-a-1120432.html>, 访问日期 : 27.12.2016.
- [21] **BUNDESAUßENMINISTER** Frank-Walter Steinmeier im Interview zur Lage der Europäischen Union, zur Ukraine- Krise und zur Situation in Syrien. Erschienen in der Märkischen Allgemeinen (24.10.2016). URL: [http://www.auswaertiges-amt.de/nn\\_582128/sid\\_B6FA757C570C19BC042D17DC00F38A6F/DE/Infoservice/Presse/Interviews/2016/161024-BM\\_Maerkische\\_Allgemeine.html?nnm=582154](http://www.auswaertiges-amt.de/nn_582128/sid_B6FA757C570C19BC042D17DC00F38A6F/DE/Infoservice/Presse/Interviews/2016/161024-BM_Maerkische_Allgemeine.html?nnm=582154) [访问日期 : 2022年7月4日]
- [22] **deutsches ärzteblatt. JAHRGANG 113**. Heft 42 vom 21.10.2016, Seite A 1850-1852).  
ISSN 2710-1460
- [23] **RUDOLF, G. (2015)**. Wie Menschen sind : Eine Anthropologie aus psychotherapeutischer Sicht. 斯图加特 : Schattauer.
- [24] **Petzold, H. G. (2015)**. Die Menschenbilder in der Psychotherapie : Interdisziplinäre Perspektiven und die Modelle der Therapieschulen. 比勒费尔德 : Aisthesis Verlag.
- [25] **GEORG CHRISTOPH LICHTENBERG, (1742 - 1799)**, deutscher Physiker und Meister des Aphorismus). URL: <https://www.aphorismen.de/zitat/14580> [访问日期 : 2022年7月4日]。
- [26] **VON BEBENBURG, P., THIEME, M. (2012)**. Deutschland ohne Ausländer : Ein Szenario. München : Redline Verlag; 222.

- [27] **ADAM, K.-U. (2007).**Die Psyche der Deutschen.Wie wir denken, fühlen und handeln.Düsseldorf; Patmos Verlag.
- [28] **DIAGNOSTISCHES UND STATISTISCHES MANUAL PSYCHISCHER STÖRUNGEN DSM-IV** der American Psychiatric Association.Anhang F: Leitfaden zur Beurteilung kulturabhängiger Syndrome Göttingen : Hogrefe 1996; 895-902.
- [29] **DSM-5 文化表述访谈手册》。**R. Lewis-Fernandez 等编著, 华盛顿特区 (美国) ; 美国精神病学出版社 2016 年版。
- [30] **LIM, R.F. (ed.) (2015).**文化精神病学临床手册。第二版。美国华盛顿特区 : 美国精神病学出版社。
- [31] **PESECHKIAN, H. (2016).**Kultursensible Psychotherapie und transkulturelle Kompetenz.In : Boessmann U, Remmers A. Praktischer Leitfaden der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie.Neuaufgabe Berlin : Deutscher Psychologen Verlag; 143-150.
- [32] **deutsches ärzteblatt.**Jahrgang 113, Heft 44 vom 04.11.2016, Seite A 1956.
- [33] **UTSCH, M. et al. (2016).**Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) "Empfehlungen zum Umgang mit Religiosität und Spiritualität" vom 19.12.2016; URL: [https://www.dgppn.de/fileadmin/user\\_upload/medien/download/pdf/stellungnahmen/2016/2016-12-19\\_Positionspapier\\_Religiositaet\\_fin.pdf](https://www.dgppn.de/fileadmin/user_upload/medien/download/pdf/stellungnahmen/2016/2016-12-19_Positionspapier_Religiositaet_fin.pdf) [访问日期: 04.07.2022]
- [34] **bundesministeriums (österreich).**Richtlinie für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten zur Frage der **Abgrenzung** der Psychotherapie von **esoterischen**, spirituellen und religiösen Methoden. 17.06.2014. URL: <http://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/7/0/5/C/H1002/CMS1415709133783/richtlinieabgrenzungesoterik.pdf> [访问日期 : 2022 年 7 月 4 日]
- [35] **KLEINMAN, A. (1996).**文化对 DSM- IV 有何重要性? In. Mezzich, J.E. et al : Mezzich, J.E. et al. Culture and Psychiatric Diagnosis.A DSM-IV Perspective.美国精神病学出版社, 华盛顿特区。D.C. (Deutsche Übersetzung durch HP).
- [36] **ELSDÖRFER, U. (Hg.) (2008).**Globale Religionen.Ein Lesebuch zum interreligiösen Gespräch : Ein Lesebuch zum interreligiösen Gespräch: Bahá'í, Christentum, Islam.Königstein/Ts : Ulrike Helmer Verlag.
- [37] **MACKENTUN, G. (1991).**Paßt Psychotherapie an "die Gesellschaft" an?Dynamische Psychiatrie, 24.Jg; 5./6., 326-333.
- [38] **PESECHKIAN, H. (2015).**Herausforderungen der psychotherapeutischen Ausbildung und Ausbildungsselbsterfahrung unter Berücksichtigung des transkulturellen Kontextes.In : Thomas Heise, Solmaz Golsabahi-Broclawski, Marina Chernivsky, Tülay Atac & Ibrahim Özkan (Hrsg.) : Identitätsbegriff im Wandel.Zu Vielfalt und Diversität in Klinik, Praxis und Gesellschaft.Das transkulturelle Psychoforum, Band 21. Berlin : VWB Verlag ;
- [39] **Wiesbadener Akademie für psychotherapie (wiap).**Merkblatt "Halbstrukturierte psychodynamische Ausbildungsselbsterfahrung (Einzel und Gruppe) im Rahmen der Approbationsausbildung".22.07.2016.URL: [http://www.wiap.de/files/selbsterfahrung\\_an\\_der\\_wiap.pdf](http://www.wiap.de/files/selbsterfahrung_an_der_wiap.pdf) [访问日期 : 2022 年 7 月 4 日]
- [40] **Allison, G., Ferguson, N. (2016).**为什么美国总统需要一个历史学家委员会? 大西洋月刊》。September 2016. URL: <http://www.theatlantic.com/magazine/archive/2016/09/dont-know-much-about-history/492746/> [accessed: 04.07.2022] (访问日期 : 2022 年 7 月 4 日)
- [41] **Schwarz, G. (2015).**Ernst Schwening: Bismarcks Leibarzt.汉堡 : Severus Verlag; 212-213.
- [42] **Dohm, L. (2016).**Wir sind Vorbilder : Ein Appell für Zivilcourage und gesellschaftliches Engagement.Psychotherapeutenjournal; 3: 263.
- [43] **Marshall, T. (2015).**地理的囚徒 : 十张地图告诉你关于全球政治的一切。伦敦 : Elliott and Thompson 2015; 90.
- [44] **全球青年发展指数和报告 (2016 年) 》。**网址 : <http://www.youthdevelopmentindex.org/> [访问日期 : 2022 年 7 月 4 日]
- [45] **Lammert, N. (2016).**Rede des Bundestagspräsidenten zum Tag der deutschen Einheit am 3.10.2016.URL: <http://www.badische-zeitung.de/deutschland-1/lammert-viele-menschen-die-das-paradies-suchen-vermuten-es-nirgendwo-haeufiger-als-in-deutschland--128073139.html> [访问时间 : 2022 年 7 月 4 日]
- [46] **雅斯贝尔斯 (1958 年) 。**Deutscher Philosoph und Psychiater (1883-1969).Philosophie und Welt.Reden und Aufsätze.München : Piper.



# 个人心理健康的内部资源



## 柳德米拉-谢尔久克

理学博士（心理学），教授

乌克兰国家教育研究局 Kostiuk 心理研究所（乌克兰基辅

）人格心理学实验室主任 PPT 基础培训师

电子邮件 [Lzserdyuk15@gmail.com](mailto:Lzserdyuk15@gmail.com)

ORCID: [0000-0001-8301-4034](https://orcid.org/0000-0001-8301-4034)

2022年5月15日收到

接受发表 30.06.2022 发表

20.07.2022

## 摘要

如何保持和加强个人的心理健康，以及促进其心理健康和生活满意度的有效手段，是现代心理学研究的一个新的有前途的领域。文章对个人资源进行了实证分析；个人资源的发展是个人心理健康和有效运作的基础，只有在个人资源得到发展的情况下，他/她才能发挥自己的潜能，有效地克服生活中的困难，并卓有成效地工作。在此背景下，我们分析了心理健康的组成部分与自我决定能力、应对策略和实际能力之间的相关性。对心理健康预后模型影响最大的内在取向与对自身生活意义的认识、对生活目标的理解以及对实现目标能力的信念相关。主要实际能力决定了与自身和人际关系有关的情感体验，几乎与所有考察指标相关。线性回归分析表明，主要实际能力，即希望、爱、信任和时间，对个人实现积极的人生优先事项具有特别重要的意义。

**关键词：**心理健康、内部资源、内在导向、当前能力、积极心理疗法

## 引言

现代生活越来越考验人们内在资源的强度：其强度的高低以及是否足以抵御负面的外部影响并适应不断变化的条件，而不会对精神健康和心理健康造成太大的损害。

COVID-19 大流行在全球范围内造成了严重的健康危机（Ettman 等人，2020 年；Villani 等人，2021 年）。焦虑和抑郁症状是 COVID-19 大流行最常见的心理反应（Villani 等人，2021 年；Alfawaz 等人，2021 年）。

现代研究项目令人信服地证明，个人的内部资源有助于抵消大流行病带来的负面心理影响，维护心理健康。尤其是希望感、自我效能感和乐观情绪，可以有效地支持心理体验。

福祉，推销检疫和大流行的不利影响（Pellerin & Raufaste, 2020年）。研究发现，除了完善的认知和情感人格外，自我效能感和生活目标的存在也降低了卫生专业人员的患病风险（Krok, Zarzycka 和 Telka 等人, 2021年）。生命意义感、自我同情、使用有效的应对策略、积极情绪、性格优势（移情能力、感恩和希望、勇气和耐力）的存在有助于积极情绪和乐观主义的出现和维持（Oiff 等人, 2021年）。心理资本和内部控制源维持了情绪的积极平衡（Krampe, Danbolt, Haver 等人, 2021年）。

因此，个人的内部（个人）资源是保护其免受大流行病负面影响的缓冲器。事实上，个人的内在资源，如复原力、乐观、智慧、社会支持、人生目标或人生意义、灵性、自我效能感、用于克服压力的有效应对策略等，都是积极心理健康的社会心理因素（Messias et al.）积极“一”词强调的是调动人类现有的潜能，它是自我改善、自我实现的中介，包括心理健康、幸福感、生活满意度、抗压能力、创伤后成长、预防精神病理学等。

对积极功能和幸福感的渴望是个人成长的主要动力之一，也是提高生活质量的重要条件，因此，获取和支持这种渴望的问题是众多心理学研究的主题。

由于需要对社会和国家的社会文化政策做出客观反馈，因此对个人心理健康因素的研究非常重要。毕竟，世界卫生组织（WHO）已将“幸福”这一概念本身作为确定健康的主要标准，因为它更多地取决于自尊和社会归属感，而不是身体的生物功能（World Health Organization, 2018）。大量实证研究（Bowling, Banister, Sutton, Evans, & Winsdor, 2002; Rigby, & Huebner, 2005）表明，与表征生活质量参数的有效经济或社会人口因素相比，幸福和健康的主观自我评估是更重要的变量。评估生活质量的关键因素

心理健康尤其包括适应水平、自我控制和自我效能感、士气、被视为生活控制（定位）的自尊、预期寿命、乐观-悲观、社会价值观、信仰、愿望等（Bowling, Banister, Sutton, Evans, & Winsdor, 2002）。

## 方法

实证研究采用了以下心理检查方法：C.里夫的心理健康量表（Shevelenkova & Fesenko, 2005）；威斯巴登问卷（Wiesbaden Questionnaire, WIPPF），该问卷由以下作者提出：C.里夫、Shevelenkova 和 Fesenko。

N.Peschkian 和 X. Deidenbach（Peschkian, & Deidenbach, 1988; Serdiuk, & Otenko, 2021）；Folkman 和 Lazarus 的应对方式问卷（Kryukova, & Kuftyak, 2007）；E. Deci 和 R. Ryan 的一般因果取向量表（Dergacheva, 2002）。

样本由 370 人组成，其中包括普通学校和大学学生、积极心理治疗方法技能提高者和在职专业人员。受访者的年龄从 18 岁到 57 岁不等。

所获得的经验数据使用 SPSS Statistics 21.0 统计数据处理计算机程序进行处理。

## 成果

我们的研究基于 C.Ryff（1995 年）的概念，即理解心理健康现象及其对个人自我实现的重要性。C.Ryff 的模型是一个多因素的心理健康结构，包括作为积极心理功能表现的 6 个组成部分：对自我和自身过去的积极态度；赋予生活意义的现有目标和爱好；满足日常生活要求的能力；不断发展和自我实现的意识；与他人建立积极的关系、关心和信任；坚持自己信念的能力。

我们将心理健康定义为一个人在多大程度上注重实现积极功能的主要组成部分，以及在多大程度上实际落实这些定向点的综合指标，而这些定向点在主观上表现为对自己和生活的幸福感和满意度。

经验数据分析显示，绝大多数受访者的所有心理健康指标都高于平均水平。数据的频率分析表明，61%的受访者在 "与他人的积极关系" 量表中的数值高于平均值；48%的受访者在 "自主性" 量表中的数值高于平均值；51%的受访者在 "掌握环境" 量表中的数值高于平均值；62%的受访者在 "个人成长" 量表中的数值高于平均值；59%的受访者在 "生活目标" 量表中的数值高于平均值；48%的受访者在 "自我接纳" 量表中的数值高于平均值。

表 1 对心理健康的组成部分和用于克服压力的应对策略进行了皮尔逊相关分析，结果表明，心理健康水平高的人以 "有计划地解决问题" 和应对策略为主，这表明他们有能力客观地分析情况，预测可能的选择方案的发展，并根据以往的经验分析必要的内部资源。

表 1

心理健康与应对策略的皮尔逊相关性

	积极的人际 关系	自主性	掌握环境	个人成长	人生目标	自我接纳
对抗	.05	.14	-.16*	.15	-.06	-.05
拉开距离	-.09	-.09	-.17*	-.07	-.19*	-.17*
自我控制	-.17*	-.15*	-.15	.02	-.02	-.12
寻求社会支持	-.02	-.05	-.18*	.06	.19**	.02
承担责任	-.13	-.29**	-.36**	-.01	-.05	-.29**
逃避	-.27**	-.35**	-.48**	-.09	-.29**	-.36**
有计划地解决问题	.25**	.48**	.38**	.39**	.37**	.47**
积极的重新评价	.27**	.18*	.13	.32**	.26**	.28**

\*\* p<.01; \* p<.05

表 1 中的数据 displays，心理健康水平高的受访者使用有效的应对策略--有计划地解决问题和积极地重新评价。这些策略通过对情况和自身资源的分析，有助于个人的发展、自我完善、个人资源和行为方式的整合，从而确保在不同情况下保持心理健康和幸福。很明显，最无效的策略是逃避-回避，这表明一个人对自己的行为与当前困难之间的因果联系缺乏了解，结果是自我退缩（忽视或否认问题、幻想等）。

对个体心理健康内在基础的研究也是在自我决定标准 (Ryan & Deci, 2017) 的基础上进行的。自我决定包括来自内部的动机，但也包括外部动机，如果一个人认同自己的活动价值，并认为这与他的自我意识相一致。这种动机提供了自我意识和自我认识、实现目标的能力、解决问题的能力、决策能力、计划和实现目标的能力、自我调节和自我管理能力 (Ryan, & Deci, 2017)。

表 3.3 列出了心理健康各组成部分与自决指标之间的相互关系

表2

心理因素的皮尔逊相关性

福祉和自决 的组成部分	因果取向		
	内部定位	外部定位	共同
心理健康			
积极的人际关系	.34*	.14	-.22*
自主性	.35**	-.15	-.33**
掌握环境	.33**	.14	-.21*
个人成长	.44**	-.17	-.24*
人生目标	.38*	-.13	-.21*
自我接纳	.41**	.01	-.31**

\*\* p<.01; \* p<.05

从表 2 中我们可以看出，心理健康的构成要素与内因果取向，反映了独立和

人类行为的有意识选择。因果取向指的是一个人是否有能力、有信心根据个人动机做出决定，以及是否有能力对外部环境的变化做出适当反应。非个人取向是自我决定水平较低的指标，与个人福祉的所有组成部分呈反向相关。

许多研究 (Dieffenbach, & Statler, 2012; Lytvynenko, 2016; Nakamura, & Csikszentmihalyi, 2014; Ryan, & Deci, 2017; Serdiuk, Danyliuk, & Chykhantsova, 2019) 表明, "自我决定"与"流动"这两个概念之间存在密切联系。Chykhantsova, (2019) 的研究表明, "自我决定"和"流动"这两个概念之间有着密切的联系。"流动"指的是一种完全融入活动、享受活动的状态, 这种状态通常被描述为一种自我实现的满足感、自信心的增强以及有效克服困难的能力。在"流动"状态下, 活动本身所固有的愉悦感将一个人包裹起来, 使他/她的行为具有自体性 (auto--自我, telos--目标), 即为了自身的目的而进行的行为。与自我决定理论一样, 流动理论也强调个人内在动机的现象学 (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014)。

因此, 内在动机可以促进个人

自主性, 独立于他人, 激发自我活动和行为的动机; 内部因果关系 (与外部因果关系相比) 促进追求自身目标的倾向, 并因此实现这些目标。

根据回归分析, 我们确定了对个人心理健康影响最大的预测因素。表 3 列出了预测个人心理健康的回归分析结果。

表3

模型	回归模型			标准误差
	R	R <sup>2</sup>	调整后的 R <sup>2</sup>	
1	.711 <sup>a</sup>	.505	.486	18.11
2	.786 <sup>b</sup>	.618	.595	16.09
3	.828 <sup>c</sup>	.685	.660	14.74

a.预测因素(内部导向

b.预测因素(const) 内部导向、个人成长

c.预测因素(内部导向

个人成长 自我接纳

表 3 显示, 一个人的心理健康状况心理健康可以通过三个模型来预测。因此, 根据第三个模型 (该模型解释了 69% 的差异), 我们发现心理健康主要受以下指标的影响: 内心导向、个人成长和自我接纳。

在对性格和个人特征 (与自身行为相关的次要实际能力和与自身相关的主要实际能力) 进行自我评估的基础上, 可以更深入地研究个人心理健康的内部资源, 其本质是通过冲突反应的心理动力学表现出来的 (Peschkian & Deidenbach, 1988; Remmers, 1996)。

表 4 列出了实际能力与其他个性特征之间的相关性, 这些个性特征旨在自我实现、生活满意度和心理健康。结果表明, 接触、信任、希望和温柔有助于建立积极的人际关系, 而对守时和节俭的过度评价则会产生负面影响。真诚、时间、信任和希望、服从、公正等能力有助于自主和自决。个人成长离不开礼貌、真诚、勤奋、接触、信任、希望和信仰/意义。

表4.

实际能力与积极人格功能成分的皮尔逊相关性

	积极的人际关系	自主性	掌握环境	个人成长	人生目标	自我接纳	心理健康
1.1 秩序井然	-.25	-.16	-.08	.18	-.09	-.15	-.14
1.2 清洁	-.26	-.21	-.27	.04	-.09	-.26	-.29
1.3	-.51**	-.25	-.18	-.07	-.19	-.38*	-.32
1.4 礼貌	-.07	-.15	.08	.45**	.19	.16	.18
1.5 开放性	.26	.53**	.26	.57**	.55**	.39*	.48**
1.6 成果	.04	-.24	-.07	.46**	.18	.13	.05
1.7 Eliability	.07	.24	.07	.26	.27	.29	.26
1.8 节俭	-.41*	-.32	-.28	-.17	-.19	-.33*	-.38*
1.9 服从	-.06	-.08	.05	.29	-.06	-.06	.04
1.10 司法	.13	.09	.13	.44**	.33*	.27	.27
1.11 忠诚	.07	.05	.09	.29	.25	.19	.18
1.12 耐心	-.07	.07	.18	.16	-.15	.08	.07
1.13 时间	.34	.48**	.37	.49**	.44**	.35*	.37*
1.14 联系方式	.41*	.25	.26	.66**	.58**	.39*	.58**
1.15 信任	.55**	.38*	.42**	.46**	.49**	.55**	.58**
1.16 希望	.56**	.43**	.53**	.58**	.69**	.63**	.72**
1.17 温柔	.47**	.19	.11	.32*	.39*	.47**	.38*
1.18 爱	.31	.17	.48*	.24	.33*	.36*	.34*
1.19 信仰/意义	.14	.15	-.14	.59**	.27	.02	.16

表5

总之，我们应该注意到，基本能力对个人实现积极的生活优先事项具有特别重要的意义，它与几乎所有考察指标都有关联。主要实际能力决定了与自身和人际关系有关的情感体验。它们是非常重要的行为调节器，因为它们与自尊这一心理动力学范畴有关。

表5所示的回归分析结果显示了对个人心理健康综合指标影响最大的实际能力。

模型	回归模型			
	R	R <sup>2</sup>	调整后的R <sup>2</sup>	标准误差
1	.57 <sup>a</sup>	.39	.32	36.44
2	.65 <sup>b</sup>	.44	.39	34.19
3	.68 <sup>c</sup>	.47	.44	33.04
4	.71 <sup>d</sup>	.47	.46	32.35

- a. 预测因素希望
- b. 预测因素(常) 希望、爱
- c. 预测因素(常数) 希望、爱、信任
- d. 预测因素：(常数) 希望、爱、信任、时间
- f. 因变量：心理健康

表5显示,对心理健康影响最大的预测因素是以下主要能力:希望、爱、信任和时间。

因此,与体验自我认同、相信自己的能力和信任他人相关的主要实际能力的发展,是实现自身潜能、抗压能力、生活满意度和心理健康的保证。这些数据还显示了可能的治疗目标以及为实现积极的生活优先事项提供心理帮助的方法

## 结论

1.心理健康是一个复杂的、多方面的个人决定因素,在很大程度上取决于个人的自主性(内在取向)、自我表达、对自身天性的理解、对自身创造潜能的发掘、目的性以及与他人的积极关系等因素。

2.作为一种完整的人格形成,心理健康的功能是动态的,是人格的一个动力参数,它取决于客观化情境、预测其可能选择的发展以及根据以往经验分析自身内部资源的能力。

3.在个人心理健康预后模型中影响最大的内部取向与对自身生活意义的认识、对自身生活目标的理解、对实现目标能力的信念有关。

4.阻碍形成自我实现动机的最主要障碍是:无法成为自己生活的主体;自我理解能力、自我知识、对自己的模糊认识、降低他人重要性的成见和态度等发展不足。这反过来又会导致目标设定不足、自我发展机制不成型、自我否定、对自身前景的错误认识。

发挥个人潜能、在压力环境下的复原力、生活满意度和心理健康的能力,首先要通过发展与体验自我认同、相信自己的能力和信任他人有关的主要实际能力来确保。因此,实现个人的内部资源可以促进他/她的心理健康;这种实现包括了解以下方面的储备金

充分实现当前的自决能力和未来发展的可能性。

## 参考资料

- [1] ALFAWAZ, H., AMER, O.E., ALJUMAH, A.A. et al.(2021).COVID-19 封锁期间家庭隔离对沙特阿拉伯成年人体育活动和饮食习惯的影响。《科学报告》,第11卷,第5904页。DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-021-85330-2>
- [2] BOWLING, A., BANISTER, D., SUTTON, S., EVANS, O., WINDSOR, J. (2002).A multidimensional model of the quality of life in older age. *Aging & Mental Health* Vol. 6(4), 355-371. <https://doi.org/10.1080/1360786021000006983>
- [3] Dieffenbach, K. D., Statler, T. A. (2012).相似多于不同:残奥会的心理环境》。 *Journal of Sport Psychology in Action*, Vol.3, pp.109-118.
- [4] ETTMAN, C, ABDALLA, S, COHEN, G, SAMPSSON, G, VIVIER, P, GALEA, S. (2020年)。COVID-19大流行之前和期间美国成年人抑郁症状的流行率。 *JAMA Network Open*, Sep 1;3(9):e2019686.10.1001/jamanetworkopen.2020.19686.
- [5] KRAMPE, H., DANBOLT, L.J., HAVER, A. et al. (2021). Locus of control moderates the association of COVID-19 stress and general mental distress: results of a Norwegian and a German-speaking cross-sectional survey. *BMC Psychiatry*, Vol. 21, . <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03418-5>
- [6] KROK, D., ZARZYCKA, B., TELKA, E. (2021).波兰晚期青少年的宗教信仰、意义建构和对 COVID-19 影响幸福感的恐惧:调节中介模型。60(5), pp.3265-3281. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01375-7>
- [7] MESSIAS, E., PESECHKIAN, H., CAGANDE, C. (editors) (2020). *积极精神病学、心理疗法和心理学 Clinical Applications*. Springer, Cham. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8>
- [8] NAKAMURA, J., CSIKSZENTMIHALYI, M. (Eds) (2014).流动的概念。 *流动与积极心理学的基础》* (第 239-263 页) 。 Dordrecht: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8\\_16](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_16)
- [9] OLFF, M., PRIMASARI, I., QING, Y., COIMBRA, B., HOVNANYAN, A., GRACE, E., F RACHEL E. WILLIAMSON, CHRIS M., and the GPS-CCC Consortium (2021).世界各地对 COVID-19 的心理健康反应。 *Eur J Psychotraumatol*.12(1), Published online 2021 Jun 30.DOI: 10.1080/20008198.2021.1929754
- [10] PELLERIN, N, RAUFAST, E. (2020).心理资源在 COVID-19 大流行期间保护福祉:法国封锁期间的纵向研究。 *Front Psychol*.12月4日; 11:590276。 DOI: [10.3389/fpsyg.2020.590276](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590276). eCollection 2020.
- [11] PESECHKIAN, N., DEIDENBACH, H. (1988). *Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF*.柏林, 纽约: Springer Verlag.

- [12] Remmers, A. (1996). WIPPF 2.0 int. 心理治疗问卷 WIPPF 的跨文化改编。Theoretical and Practical Aspects. WIPPF 2.0 int. - Транскulturална обработка на психотерапевтичния въпросник WIPPF за международно приложение / теоретически и практически аспект. Journal Positum, Varna, Vol. Feb, pp.13-28.
- [13] RIGBY, B.T., HUEBNER, E.T. (2005). 青春期人格特征与生活满意度之间的因果归因关系有中介作用吗? 学校心理学》, 第42卷, 第91-99页。
- [14] RYAN, R. M., DECI, E. L. (2017). 自我决定理论: 动机发展与健康中的基本心理需求》。纽约州纽约市: Guilford Press.
- [15] RYFF, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. 人格与社会心理学杂志》, 第69卷, 第719-727页。DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- [16] Serdiuk L., Danyiuk I., Chykhantsova O. (2019). 中学毕业生坚韧不拔的心理因素》。社会福利: 跨学科方法》, 第1卷, 第93-103页。DOI: <https://doi.org/10.21277/sw.v1i9.454>
- [17] Serdiuk L., Otenko S. (2021). 积极心理治疗和家庭治疗威斯巴登量表 (WIPPF) 的乌克兰语改编版。全球心理治疗师》, 第1(1)卷, 第11-14页。DOI: <https://doi.org/10.52982/lkj135>
- [18] VILLANI, L., PASTORINO, R., MOLINARI, E. et al. (2021). COVID-19 大流行对心理健康的影响
- 意大利一所大学学生的健康状况: 一项基于网络的横断面调查。全球健康》, 第17卷, 第39页。DOI: <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00680-w>
- [19] 世界卫生组织 (2018年)。2018年世界卫生统计: 监测可持续发展目标的健康状况, 可持续发展目标。网址: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272596>
- [20] ДЕРГАЧЕВА, О.Е. [dergacheva, O. E.] (2002). Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Э.Деси и Р.Райана. [动机心理学中的自主与自我决定: E. Deci 和 R. Ryan 的理论]。Современная психология мотивации. Москва: Смысл。
- [21] Крюкова, Т., Кувтяк, Е. [Kryukova, T., Kuftyak, E.] (2007). Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) [Questionnaire of ways of coping (adaptation of the WCQ methodology)]. Журнал практического психолога, Vol.3, pp.93-112.
- [22] Литвиненко О.Д. [lytvynenko o.d.] (2016). Проблема адапційного потенціалу особистості в психологічній науці [The problem of personality adaptation potential in psychological science]. 主要科学院的基础和应用实践研究。1(13). pp.371-378.
- [23] Шевеленкова, Т., Фесенко, Т. [SHEVELENKOVA, T., FESENKO, T.] (2005). Психологическое благополучие личности [Psychological well-being of the individual]. Психологическая диагностика, 3, pp.95-121.

# 残疾学生时间观的特点



## 奥尔加-库普列耶娃

理学博士（心理学），乌克兰国家教育研究院 G. S. Kostyuk 心

理研究所副教授（乌克兰基辅），PPT 基础顾问

电子邮件：[consultok0804@gmail.com](mailto:consultok0804@gmail.com)

ORCID: [0000-0002-5429-1427](https://orcid.org/0000-0002-5429-1427)

2022年5月15日收到

接受发表 30.06.2022 发表

20.07.2022

## 摘要

文章介绍了对残疾学生时间观特征的研究结果。研究结果显示，大多数被研究的残疾学生的时间观都以享乐主义特征为主--以当下"此时此地"短暂快乐为导向；回避对未来自己的行为和活动后果的思考和意义。可以确定的是，残疾学生的平衡时间观表现为中等偏上的未来时间取向指标、较低的消极过去、较高的享乐主义现在。在不平衡时间观的特征中，表现为对消极过去、宿命论和享乐主义现在的时间取向指标较高，对未来的时间取向指标较低。平衡时间观与自我决定、自我理解、自我接纳、自主性、自我效能感和生活满意度等个人品质之间的关系得到了揭示。预测残疾学生时间观念的因素有：自我接纳，即有意识地接受自我的多样性；他人的态度是发展自身效能的资源；个人自主，即允许他们充分评估自己的能力，独立做出自己的决定，负责任地对待生活。

**关键词**：时间观、平衡时间观、残疾学生、自我态度、自我效能感、个人自主性

## 引言

时间在我们的生活中扮演着重要的角色。能够与自己生命中的时间互动，将其作为一种资源加以利用，利用过去的成就，在当下积极行动，让未来充满意义，是一个人生命中最重要条件之一。津巴多和博伊德（1999年，2008年）将时间视角定义为构建人的一生的主要方面。

个人的心理时间。这是一个无意识的过程，在这个过程中，一个人持续不断的生命流（过去、现在、未来）被分配到不同的时间模式（框架）中。这些框架帮助一个人组织、协调事件并赋予其意义。

时间观直接影响一个人的心理时间安排、目标设定、未来规划、决策、指导自己的活动和整个生活。



(Zimbardo & Boyd, 1999)。Zimbardo & Boyd (1999) 个人有五种主要的时间取向(框架): *积极的过去*--反映了对过去积极、怀旧和感伤的态度。过去的经历和时光似乎令人愉快。*消极过去*--反映对过去的消极、创伤和扭曲态度。*享乐主义的现在*--反映了对自己生活的享乐主义、冒险的态度;渴望享受当下,尽管自己的行为会带来更多的后果。*宿命论的现在*--反映了一种宿命论的、无助的生活态度,对自己生活的控制感微乎其微,对命运的信仰占主导地位。*未来*--反映一个人对未来的总体取向、为目标而努力的意愿以及未来可能的回报。稳定地使用某些时间取向来对自己的生活经历进行分类,就形成了一种时间取向,通过这种时间取向来感知生活情境。然而,适合解决某些生活情境的时间取向可能不适合解决另一些生活情境。因此,时间轮廓中不同时间取向的组合(对于不同的生活情境和个人的心理健康)是适应性的和最佳的(Boniwell, 2004年)。

津巴多和博伊德(Zimbardo & Boyd, 1999年, 2008年)分析了时间视角的定性特征,提出了"平衡时间视角"的概念,即一个人根据生活任务、情境、个人价值观、目标、信念和资源,在过去、现在和未来之间有效切换的认知能力。平衡时间观的最佳特征是:低水平的宿命论现在和消极的过去,平均水平的享乐主义现在,中等水平的未来,以及高水平的积极的过去(Zimbardo & Boyd, 2008)。

表明,平衡的时间视角和偏离最佳状态与心理健康、精神健康、认知功能、自我控制、人际互动和生物人口统计指标相关(Stolarsky & et all. 2020)。在过去、现在和未来之间切换的适应能力和情境适应能力是一种重要的适应机制,有助于心理健康,并决定着个体的有效运作(Boniwell, Osin, Linley & Ivanchenko, 2010)。研究表明,时间视角与一个人的主观幸福感和自我意识密切相关(Drake, 2008; Boniwell等人, 2010);

人格特质(Kairys, 2010);角色认同发展(Kaplan & Garner, 2017);人格的控制位置和自我效能(Akirmak, 2019);连通感、主观幸福感、心理健康、慢性病(Wiesmann等人, 2018);情商、神经质、外向性的发展(Stolarski等人, 2011);态度、活动价值观、行为、文化、民族价值观和特征、经济发展、社会功能(Sircova & 等人, 2014)。

接受高等教育是残疾学生实现自我的一个重要阶段。对于残疾学生来说,在综合小组中学习是一项特别复杂的挑战。这与其说是限制了残疾学生实现自我的可能性,不如说是要求他们比普通的、未受慢性疾病影响的个人发展情况下付出更多的努力,调动更多的个人资源。

研究分析表明,残疾学生的特点是对未来前景认识不足(Klymenko, 2014);生活计划和态度不确定(Tyshchenko, 2010);难以安排自己的心理时间(Kuprieieva, 2021)。残疾学生时间观念的失衡使得独立选择专业变得复杂,影响了学习的积极性、对自己当前活动目标的认识、对自己未来的设计、对自己能力的过度批判性评估、自我实现的实现,这在他们渴望自我实现的背景下造成了一系列个人和社会心理问题(Kuprieieva, 2021)。

在青少年时期,与自我实现、做出重要决定、设计自己的未来、实现目标以及让生活充满意义相关的挑战对年轻人来说尤为重要。在青春期,对自己的未来有成熟、成型的想法,是个人自我实现的重要和必要前提。这一点完全适用于残疾学生,对他们来说,接受高等教育是实现自我的一个重要阶段。研究分析表明,残疾学生的特点是人生规划和态度不确定(Tyshchenko, 2010)、对未来前景认识不足(Klymenko, 2014)、自我鄙视、自我怀疑、对自身能力的过度批判性评价,这些都在他们渴望自我实现的背景下导致了一系列的问题,如

个人和社会心理问题 (Kuprieieva, 2021 年)。因此, 确定残疾学生时间观的心理特征, 研究最佳时间观特征与他们个人素质的关系是恰当的。

## 方法

### 2.1. 研究方法和组织

这项研究是在 "乌克兰 "大学 (基辅) 和 M. P. Dragomanov 国立师范大学 (基辅) 的基础上进行的。

在实证研究中, 基于研究目的, 我们研究了残疾学生时间观的心理特征, 以及时间观与个人品质: 自我决定、自我效能和生活满意度之间的关系。

自我实现作为自我意识的一个组成部分, 决定了一个人对自我的情感和价值认知、自我价值感和对他人的必要性, 是个人实现自我的重要资源, 并对其行为和活动进行自我调节。

自我效能感信念是主观能动性的一个重要机制 (Bandura, 1997 年)。自我效能感是对自身能力的一种认知评估, 即凭借自身的能力、相当大的努力和毅力, 能够有效地开展活动和克服困难, 这有助于个人时间观的平衡。

生活满意度作为活动的 "发电机", 启动着一个人的行为、与自己生活的时间和环境的互动。在很大程度上, 它在活动的自我调节、活动的成功 (包括在困难情况下) 以及维持个人心理健康的过程中发挥着至关重要的作用 (Stolarski, 2016)。

在实证研究中, 我们采用了以下方法:

*Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI)* Zimbardo & Boyd, 2008) 由 G. Syrtsova 和 O. T. Sokolova 改编、

O.该方法包括五个主要因素。两个量表与过去的价值有关: 积极的过去和消极的过去; 两个量表与现在有关: 享乐主义的现在和宿命论的现在。ZTPI 是一个 56 个项目的自我报告工具。

Cronbach's alpha 为 0.78-0.80。

V. V. Stolin 的*自我态度问卷*、

S.R. Pantileev (Pantileev, 1993 年)。通过该问卷可以确定三个层次的自我态度, 它们在概括程度上有所不同: 整体自我态度; 自我态度, 按自尊、自怜和对自我的冲突态度区分; 与 "我 "有关的具体行动水平 (准备程度)。问卷包含 57 个陈述和两个可能的答案--"是 "和 "否"。每个因子的得分计算方法是: 如果被试同意的陈述包含在该因子中, 则将其加上正号; 如果被试不同意的陈述包含在该因子中, 则将其加上负号。

*生活满意度量表 (SWLS)* E. Diener 根据 Osin, E. N., Leontiev, D. A. (2020)改编。该问卷测量的是个人对自身生活的整体情感体验程度, 反映了主观幸福感的反射-评价成分及其整体水平。该量表包含五个陈述, 按七分制进行评价: 从 "完全不同意" (1 分) 到 "完全同意" (7 分)。该量表对问卷中的所有项目进行计算。量表的最低分是 7 分, 最高分是 35 分。作为近似标准值, 研究人员确定: 16 分以下--生活满意度低, 25 分及以上--生活满意度高。

*量表 of 自我效能 of Schwarzer, M.Erusalem* 根据 V. Romek (SHvarcer, Erusalem, Romek, 1996 年) 改编。将一般自我效能感诊断为一个人对自己在各种情况下取得效能的能力的主观感觉。问卷包含 10 个陈述, 以 4 分制进行评价: "绝对不正确" (1 分)、"很可能不正确" (2 分)、"很可能正确" (3 分)、"绝对正确" (4 分)。自我效能感水平由所有陈述的得分总和决定。

Cronbach's alpha 为 0.80。在对所获数据进行统计分析时, 使用了以下数理统计方法: 分析

平均值、相关性、  
регресійний 分析。对所得数据的处理

在对经验数据进行分析时，使用了统计方法软件包 SPSS 21.0 for Windows。

2.2. 研究参与者

这项研究涉及 345 名患有各种疾病（肌肉骨骼系统、听觉和视觉器官、神经系统、一般疾病、脑瘫）的残疾学生。研究对象年龄在 18 至 21 岁之间。其中，189 名（54.8%）为女性，156 名（45.2%）为男性。

成果

表 1 列出了残疾学生时间视角指标的描述性统计。

表 1

残疾学生的指标 时间角度

时间视角	平均值	SD	规范数据
过去阴性	2.9	0.6	2.5
现在时-赫顿语	5.2	0.1	3.4
未来	2.4	0.6	3.4
过去的积极	3.2	0.5	3.6
宿命论	4.6	0.4	1.5

从表 1 中可以看出，残疾学生的时间定向指标较高。享乐主义的现在 ( $\bar{x} = 5.2$ )，低时间取向的未来 ( $\bar{x} = 2.4$ )。

根据平衡时间观结构的最佳指标 (Zimbardo & Boyd, 2008 年)，我们确定了具有平衡时间观指标 (16.5%) 和不平衡时间观指标 (84%) 的残疾学生样本。

表 2 列出了残疾学生平衡时间观念指标的描述性统计。

表 2

残疾学生均衡指标 时间

透视

时间视角	平均值	SD	最佳积分
过去阴性	2.0	0.2	1.9
现在时-赫顿语	5.3	0.4	3.9
未来	4.7	0.4	4.0
过去的积极	3.4	0.3	4.6
宿命论	1.8	0.4	1.5

表 2 的数据显示，残疾学生的平衡时间观点体现

高享乐主义呈现率 ( $\bar{x} = 5.3$ )，中等高度的未来 ( $\bar{x} = 4.7$ )，过去平均正 ( $\bar{x} = 3.4$ ) 和宿命论存在 ( $\bar{x} = 1.8$ )。

表 3 列出了残疾学生非平衡时间视角指标的描述性统计。

表 3

残疾学生的消极指标 时间

透视

时间视角	平均值	SD	最佳积分
过去阴性	4.0	0.2	1.9
现在时-赫顿语	5.2	0.4	3.9
未来	2.1	0.4	4.0
过去的积极	3.2	0.3	4.6
宿命论	4.6	0.4	1.5

从表 3 中可以看出，残疾学生不平衡的时间观表现为享乐主义当下取向的比例较高 ( $\bar{x} = 5.2$ )、消极过去 ( $\bar{x} = 4.0$ ) 和宿命论 ( $\bar{x} = 4.6$ )。

研究的下一步是研究被研究的残疾学生的平衡和不平衡时间观念与个人品质之间的关系。我们对时间观念和个人品质之间的相关性进行了分析。

取向和个人品质：自主、自我理解、自我接纳、自我决定、自我效能感和生活满意度。

表 4 显示了平衡时间观与残疾学生个人素质之间的关系。

表 4

残疾学生的平衡时间观与个人特质之间的相关性

基本假设	时间视角				
	PN	PH	F	聚丙烯	PF
自主性	-.38*	-.27	.49**	.08	-.22**
自我理解力	.21	.39*	.41**	.33**	-.57*
自我接纳	-.32**	.35**	.21	.56**	-.41**
自我态度	-.42**	.46**	.41**	.57**	.29**
态度其他人	-.26	.38**	.57**	.47**	.34**
自我效能感	-.29**	.38*	.23	.34**	-.27**
生活满意度	.55*	.23**	.21*	.21*	-.37**

\*\*  $p \leq 0.01$ . \*  $p \leq 0.05$

从表 4 中可以看出，时间取向与个人特质之间有着密切的关系。享乐主义当下取向与积极的自我态度 (r=.46; p <0.01)、生活满意度 (r=.55; p <0.05)、自我理解 (r=.39 ; p<0.05)、对他人的积极态度 (r=.38 ; p<0.01)、自我接纳 (r=.35 ; p<0.01)。未来时间取向与他人态度 (r=.57 ; p <0.01)、自主性 (r=.49 ; p<0.01) 呈高度正相关；与自我理解、自我态度 (r=.41 ; p<0.01) 关系一般，与生活满意度 (r=.23 ; p<0.01) 关系较低。时间取向的积极过去与自我取向 (r=.57 ; p<0.01)、自我接纳 (r=.56 ; p<0.01) 呈高度正相关，与生活满意度 (r=.21 ; p<0.01) 呈低度正相关。消极过去的时间取向与自我取向 (r= -.42 ; p <0.01)、自主性 (r=-.38 ; p <0.05)、对他人的积极态度的期望 (r=.47 ; p<0.01) 的平均负相关。时间取向的宿命论存在与自我认识之间存在强烈的负相关 (r= -.57; p <0.05)、自我接纳 (r= -.41; p <0.01) ; 与他人积极态度的低正相关性 (r=.34; p <0.01)。

表 5 列出了不平衡时间观、平衡时间观与残疾学生个人特质之间的关系。

表5

残疾学生的消极时间观念与个人特质之间的相关性

基本假设	时间视角				
	PN	PH	F	聚丙烯	PF
自主性	-.48*	-.27	.29**	.02	-.28**
自我理解力	.12	.07	-.14	.10	-.57**
自我接纳	-.52**	-.09	.21	.10	-.51**
自我态度	-.42**	.34**	-.18	.16	-.29**
态度其他人	-.36**	.08	.03	.57**	.14
自我效能感	-.39**	.07	.23	.11	-.27**
生活满意度	-.51**	.25**	.16	.25*	-.52**

\*\* p<0.01.\* p<0.05

从表 5 中可以看出，负面过去的时间取向与高负面过去相关。

与自我认知 (r= -.52; p <0.01)、生活满意度 (r=.51; p <0.01) 之间的关系。宿命论的时间取向与自我认识 (r= -.57; p <0.01) 和生活满意度 (r= -.52 ; p <0.01) 之间存在强烈的负相关。享乐主义当下的时间取向与自我肯定的正相关性较低 (r=.34 ; p <0.01)。时间取向未来只与一种人格品质--自主性 (r=.29 ; p <0.01) 有较低的正相关关系。

为了确定残疾学生未来时间取向的预测指标，我们采用了回归分析法。表 6 列出了通过回归分析预测未来时间取向指标的结果。

表6

残疾学生未来的预测模型

模型	R	R 平方	调整后的 R 平方	误差估算
3	.84 <sup>c</sup>	.70	.68	2.956

c.预测因素：(常数)：自我接纳、他人态度、自主性。因变量：未来

解释了 58% 数据方差的模型对未来的预测最为准确。如果 R 方超过 0.5，则该模型被认为是有效的 (表 6)。

所得值大于 0.5，因此我们可以说所得到的模型在统计学上是有意义的。

表 7 显示了未来变量与预测个人特征之间的线性系数。

表7

预测因子的线性系数

模型	B	标准错误	β	t	P
(常数)	56.625	3.655		15.492	.000
自我接纳	1.389	.211	.515	6.580	.000
态度他人的	-.920	.157	-.463	-5.857	.000
自主性	.193	.038	.387	5.067	.000

从表 7 中可以看出，回归分析揭示了对未来时间取向有积极影响的主要预测因素：自我接受 (β=.515)、他人比例 (β= -.46)、自主性 (β=.38)。

## 讨论

对时间视角各组成部分的频率分布分析表明, 60%的受试残疾学生的时间集中在享乐主义的当下。受试者的主要倾向是“此时此地”的短暂快乐; 回避思考自己的行为和活动在未来的后果和意义。享乐主义现在指标高、未来指标低的时间视角特征被称为享乐主义特征(津巴多和博伊德, 2005年)。享乐主义特征的弱点是狭隘的时间世界观(主要以获得“此时此地”的快乐为导向)、自我控制能力低、易冲动、预测未来的能力较弱, 以及希望用人为的外部印象取代内在发展的需要。以享乐主义的“当下”为取向的人的优点是乐于接受新的经验和知识。他们容易参与人际交往, 并在与他人和世界的关系中表现出创造力(Zimbardo & Bojd, 2010; Adams, 2009)。

在所研究的全部残疾学生样本中, 有16.5% (57人) 具有平衡的时间观特征--面向未来的时间指标中等偏上, 消极的过去指标偏低, 享乐主义的现在指标偏高。关注积极的过去是这些人的一种资源, 与对未来的自觉态度相结合, 决定了个人的目的性和成功。然而, 在这一特征中, 享乐主义的“现在”指标较高。我们可以认为, 关注享乐主义的当下是让人感到生活充实、充满快乐的重要条件, 也是个人认识自己和周围世界的一种认知和行为策略。平衡的时间视角, 作为自我在生活时空维度中的表征, 可以让你在平衡过去经历和体验的内容、对未来的想法和对当下的渴望的基础上, 对生活中的事件做出充分的反应(津巴多, 2005年)。

在83.5% (288人) 的残疾学生中发现了不平衡的时间观念。在不平衡时间观的特征中, 消极的过去取向、宿命论的现在取向和“不平衡时间观”的指标较高。

未来取向的指标较低。这一特征还显示出享乐主义的现时取向指标较高, 宿命论的现时取向指标高于最佳指标。我们可以认为, 对自己未来的不切实际的想法、规划未来的能力低、不愿为实现未来的目标而努力, 会激发享受现在的需要, 避免思考未来的复杂性和不确定性。这可以补偿性地激活一种宿命论的生活态度。享乐主义的当下取向在两种取向(平衡取向和非平衡取向)中都占主导地位, 这可能表明享乐主义的当下取向对残疾学生具有适应潜力, 主要用于组织学习过程(参加大学课程、通过考试、完成单元任务等)。享乐主义的当下取向占主导地位可能是实现未来幸福的必要前提(Boyd-Wilson, Walkey & McClure, 2002)。享乐主义当下的时间取向占主导地位, 也可能是由于参与研究的学生所处的当下不利的社会和经济条件造成的。因为在不稳定的生活条件下, 由于无法预测和规划自己的未来, 对未来时间视角的长短也就失去了意义(Fieulaine, 2015)。

对平衡时间观与残疾学生个人素质之间关系的研究结果显示, 残疾学生在自我接纳、自我态度、对他人态度的期望和生活满意度等方面具有较高的指标。他们在现在和未来之间有效切换的能力与积极的自我意识、自我理解和对优缺点的自我接纳有关。关注未来的残疾学生往往把自己的过去视为一种资源。对他们来说, 其他人的积极态度很重要。他们能够利用自身的能力实现目标, 自己做决定并承担责任。未来取向与生活满意度之间的微弱相关性可以用个人取向模式随时间变化的差异来解释。显然, 以享乐主义为主导的受试者的生活满意度较高, 因为他们不习惯“把满足感推迟到明天”。然而, 在平衡时间观的背景下, 对未来的普遍关注有助于

对生活满意度的影响 (Boniwell 等人, 2010 年)。具有平衡时间观的受试者对自己的自我效能感充满信心, 这种效能感基于时间的三重影响--过去的积极经验、当前的成就和对未来机会的反思 (Bandura, 1997 年)。

一项关于残疾学生失衡时间观之间关系的研究表明, 消极的过去和宿命论的现在对他们的行为有着主导性的影响。对消极过去的时间转移会极大地影响对享乐主义现在的态度 (Boniwell, 2009 年)。认为自己的过去是消极的, 现在是宿命的, 这与理解、接受和自我关系的能力低下有关。时间视角失衡的学生表现为低活跃度, 他们很难独立做出决定, 也不确定自己能否克服困难, 有效地实现目标。我们可以认为, 时间观念失衡导致时间观念僵化, 对未来感到焦虑, 希望推迟成年, 在平衡过去的经验、现在的任务和未来的想法的基础上安排自己的时间的能力低下。

我们的研究结果表明, 对于发展平衡的时间视角、时间对未来的导向而言, 重要的是: 积极的自我接纳, 它激活了认识自我、发展自身资源能力、理解和接受自身弱点的需要; 他人的接纳和支持; 自主--独立、有意义地构建自己的生活 and 未来的能力, 为自己的行为负责并抵御社会压力。这些结果得到了其他学者研究的证实, 特别是积极的自我态度、自我同情与平衡的时间观、对未来的定位、享受生活的能力和幸福感相关 (Ge 等, 2019 年; Phillips, 2018 年)。

因此, 在为残疾学生提供心理援助的过程中, 有必要通过激活内部资源来促进他们心理成熟的发展--认识自己生活时间的能力, 发展个人反思、自我理解、自我接纳的能力, 认识时间模式关系并在过去、现在和未来之间有效切换的能力。此外, 还必须培养独立决策的技能

自我调节和自我管理的技能。

## 结论

残疾学生的时间观是作为个人的一个复杂的整体动态特征来研究的, 它反映了过去、现在和未来在个人意识、行为和活动中的关系和相互依存性。

研究发现, 残疾学生的时间主要集中在享乐主义的当下--主要以获得当下的快乐为导向, 对自己的生活时间持冒险态度, 预测未来的能力较弱。然而, 暂时专注于享乐主义的当下, 有助于提高残疾学生与他人建立关系的能力, 以及对新体验持开放态度的能力。

对残疾学生平衡时间观念有重要影响的个人品质有: 积极的自尊、自我接纳、个人自主、生活满意度、对他人的积极评价和态度。最佳平衡时间取向的预测因素是: 自我接纳是对自我的一种有意识的认知, 他人的态度是自我效能感的一种资源, 以及个人自主性。

因此, 要在残疾学生的生活时空维度上形成现实而均衡的自我概念, 就必须促进他们的个人反思能力和自我认知能力的发展, 这有助于他们的自主性; 独立设定目标和利用自身优势的能力, 以及自我实现的机会。

## 参考资料

- [1] 亚当斯, J. (2009)。时间视角、个性与吸烟、体重和体育锻炼: 实证研究。《英国健康心理学杂志》, 第14卷。pp.83-105。
- [2] AKIRMAK, U. (2019).土耳其样本中津巴多时间观点清单的有效性和可靠性。《Current Psychology》, Vol. . DOI: <https://doi.org/10.1007/>
- [3] Bandura, A. (1997).Self-efficacy : The exercise of control.NY : Freeman.
- [4] Boniwell, I. (2004).平衡时间视角, 追求最佳功能。积极心理学实践。(pp. 165-178).新泽西州: John Wiley & Sons.

- [5] Boniwell, I. (2009).关于时间的观点。In S. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (pp. 295-302). 牛津大学出版社：牛津大学出版社。
- [6] BONIWELL, LINLEY P. A., & IVANCHENKO, G. A. (2010).平衡问题：英国和俄罗斯样本的时间视角与幸福感。 *Journal of Positive Psychology*, Vol. 1. pp.
- [7] Boyd-Wilson, B. M., Walkey, F. H., & McClure, J. (2002).当下与正确：当我们活在当下时，我们就不会自欺欺人。 *人格与个体差异*》，第33卷。pp.691-702。
- [8] Drake, L. (2008).Time Perspective and Correlates of Well-Being. *Time and Society*.17 (1). pp.47-61.
- [9] Fieulaine, N. (2015).作为时间地平线的不稳定性：贫困和社会不安全感如何塑造个人的时间视角》。In N. Fieulaine, & Th. Apostolidis (eds.), *Time Perspective. Apostolidis (eds.), Time Perspective Theory; Review, Research and Application.*(pp. 213-228).Springer International Publishing Switzerland.
- [10] Ge, L., Wu, L., Li, K., & Zheng, Y. (2019).正念对中国大学生平衡时间观影响的自我补偿和主观幸福感中介作用。 *心理学前沿*》，第10卷，367页
- [11] Kairys, A. (2010). *时间视角：与人格特质、年龄和性别的联系》* (博士论文)。(博士论文)。维尔纽斯大学，维尔纽斯，2010年。
- [12] KAPLAN, A., & GARNER, J. K. (2017).身份认同及其发展的复杂动态系统视角：角色认同的动态系统模型》。 *发展心理学*》。 53(11). pp.DOI: <https://doi.org/10.1037/dev0000339>
- [13] Phillips, W. J. (2018).未来展望在自我同情与幸福感之间起中介作用》。 *人格与个体差异*》，第135卷，第143-138页。 DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.006>
- [14] SIRCOVA, A., FONS, J. R. VAN DE VIJVER., OSIN, E., MILFONT, T. L., & ALL.(2014).时间的全球视野：津巴多时间观点量表等效性的24国研究》。 *SAGE Open January-March 2014* : 1-12.DOI: <http://doi.org/10.1177/2158244013515686>
- [15] stolarski, M., BITNER, J., & ZIMBARDO, P. (2011).时间视角、情商与延迟奖励的折扣。 *时间与社会》*，第20(3)卷。pp.346-363。
- [16] stolarski, M., Zajencowsky, M., Jancowski, K. S., & Szymaniak, K. (2020).偏离平衡时间视角：与心理变量经验关系的系统回顾。 *人格与个体差异*》，第156卷，109772。 DOI: <http://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109772>
- [17] WIESMANN, U., BALLAS, I., HANNICH, J.-L. (2018).协调感、时间视角与积极老龄化》。 *幸福研究杂志》*，第19(3)卷。pp.817-839。
- [18] ZIMBARDO, P. G., & BOYD, J. N. (1999).从时间的角度看问题：有效、可靠的个体差异度量。 *人格与社会心理学杂志》*，第77卷。6, pp.1271-1288。
- [19] Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2008). *时间悖论：改变你一生的新时间心理学》*。纽约。自由出版社。
- [20] зимбардо, ф., & бойд, дж. [ZIMBARDO, F., & BOJD, DZH.].(2010).Парадокс времени: новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь.[Paradoks vremena: novaya psihologiya vremena, kotoraya uluchshit vashu zhizn'].СПб : Речь.
- [21] КЛИМЕНКО, О.Є.[KLYMENKO, O. YE.].(2014).Дослідження життєвої перспективи осіб з інвалідністю на основі "Психологічної біографії".[[[["Doslidzhennia zhyttievoi perspektivy osob z invalidnistiu na osnovi "Psykhologichnoi biohrafii"]](《心理生物学》)Науковий вісник Херсонського державного університету.Серія : Психологічні науки, 1 (2).pp.39-45.
- [22] КУПРЕЄВА, О.І.[库普列耶娃, О.І.] (2021). *Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі: монографія.*[Psykhologichni osnovy samorealizatsii studentiv v intehrovanomu osvithomu seredovyshchi: monohrafiia].K. : Талком.407 с.
- [23] ОСИН, Е.н., & леонтьев, д.А.[OSIN, E. N., & LEONTYEV, D. A.].(2020).Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ.[Kratkiye russkojazychnyye shkaly diagnostiki subyektivnogo blagopoluchiya: psikhometricheskiye kharakteristiki i sravnitelnyy analiz]。 *Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены*， 117-142. DOI: <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>
- [24] ПАНТЕЛЕВ, С.Р.[panteleyev, S. R.].(1991) Самоотношение как эмоционально-оценочная система.[Samootnosheniye kak emotionalno-otsenochnaya Sistema].М.: Издательство МГУ.
- [25] сырцова, а., соколова, е.т., & митина, о.в.[SIRTSOVA, A., SOKOLOVA, E. T., & MYTYNA, O. V.].(2008).Адаптация опросника временной перспективы личности Ф.Зимбардо.[改编自 Ф. 津巴多的个人时间观念问卷]。 *Психологический журнал*.3(29).pp.101-109.
- [26] ТИЩЕНКО, Л.В.[Tyshchenko, L. V.].(2010).Психологічні особливості життєвих перспектив студентів з обмеженими функціональними можливостями.[Psykhologichni osoblyvosti zhyttievuykh perspektiv studentiv z обмеzhenymy funktsionalnymu mozhlyvostiamy].(Автореф. канд. психол. наук) [Avtoref. kand. psykhol. nauk], Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, Київ.
- [27] шварцер, р., ерусалем, м., & омик, в.[Shvarcer, R., erusalem, M., & Romek, V.].(1996).русская версия шкалы общей самоеффективности .Шварцера и М..Ерусалема [Russkaya versiya shkaly obshchej samoeffektivnosti R. SHvarcera i M. Erusalema].Иностранная литература, 7. pp.46-56.



# 将跨文化社会心理游戏作为处理战争、武装冲突和被迫流离失所造成的危机和创伤的团体咨询、治疗和培训工具



## 埃蒂翁-帕鲁卡

经认证的 MGS-Psychosocial 培训师和教练 经认证的积极心理治疗师（德国美因茨） 电子邮件：[etion.parruca@gmail.com](mailto:etion.parruca@gmail.com)

2022年5月15日收到

接受发表 30.06.2022 发表

20.07.2022

## 摘要

本文旨在介绍 MGS 方法中的一种创新工具，即一种采用社会心理方法的跨文化游戏，以在积极和跨文化心理疗法（PPT）的五阶段方法中培养接受团体咨询和治疗的参与者的复原力。武装冲突导致大量人口被迫流离失所和迁徙，可能对受影响人群的整体健康，包括心理健康造成严重后果。实践和研究表明，儿童和成人都很容易受到创伤和悲痛的影响，表现出急性应激反应、焦虑、抑郁、攻击行为以及创伤后应激反应和创伤后应激障碍等症状。小组会议期间的跨文化社会心理游戏表明，它不仅是在危机期间接触需要支持的群众的有效方式，而且是一种有效的整体方法，它通过积极主动地利用主要和次要能力来调动整个人的积极性。此外，在整个游戏过程和游戏结束后的小组汇报中，它还会通过关键问题来解决这些能力在四个维度上未得到满足的需求或冲突潜力。Positum MGS 团体治疗"方法包括 PPT 概念与 MGS 工具和原则的混合培训。基于该领域的成果，它为接受过 PPT 或其他心理治疗模式培训的培训师、心理治疗师、心理学家、辅导员、顾问、社会工作者和其他专业人士提供了这一创新工具的概述，以帮助儿童和成人团体克服危机，从创伤中恢复。

**关键词：**战争、创伤、跨文化心理社会游戏、小组疗法、积极心理疗法

"视人如矿，富含价值不可估量的宝石"。

- 巴哈欧拉

## 引言

将人视为 "一座富含价值不可估量的宝石的矿山"，是 "积极心理疗法之父" 诺斯拉特·佩斯基安教授 (Dr. Nossrat Peschkian) 关于人的积极本质的科学和哲学观点所依据的信条之一，而人的积极本质与生俱来就蕴含着这些 "宝石"--"社会心理" 和 "动态" 能力 (Peschkian, 1987; Cope, 2008)。然后，亨利希斯 (2012 年) 理所当然地提出了问题并进行了研究：

"这仅仅是一种人文主义的呼吁，还是有可能想到一种系统的心理治疗方法来与这些宝石建立联系？为了探讨这个问题，我们在[.....]'实际能力'和'逐步治疗策略'中介绍了积极心理疗法中一些以能力为导向的精选概念"。

这些 "宝石" 或 "宝石"--社会心理能力--是从一个人的幼年时期就开始形成的。然而，儿童、青年或成年人生活中的创伤事件，如战争或武装冲突，以及被迫流离失所和迁徙，可能会掩盖其中一些 "宝石"，即心理和社会心理能力。这种暂时或长期的模糊表现为不同形式的心理困扰和心理失调。由于战争和武装冲突，正如最近在乌克兰境内和周围发生的事件所表明的那样，在乌克兰境内流离失所或迁移到波兰和其他与乌克兰相邻国家的儿童和家庭的痛苦程度有所增加。对以往武装冲突的实地研究显示，有一批人存在精神问题。因此，Shoshani 和 Slone (2017 年) 在提到不同的研究和作者以及他们自己的研究时指出：

"在武装冲突、恐怖主义和战争环境中成长与各种负面心理后果有关，特别是创伤后应激反应症状以及一系列明显和隐蔽的症状和失调 [.....]。已发现短期和长期影响，短期影响包括

痛苦、震惊、恐惧、愤怒[.....]和攻击行为[.....]。对长期影响的研究结果并不一致，显示出外部化障碍[.....]、焦虑和抑郁引起的次级临床症状[.....]以及创伤后应激障碍和全面创伤后应激障碍[.....]的混合表现。

这些预期的短期和长期的战争心理影响要求 PPT 和其他计划与受影响人群合作的心理健康专家重新下定决心，将这些 "宝石" 恢复到纯净和光洁的状态。理论和经验证明，PPT 可以灵活运用其原则和工具，最终恢复人的生理、心理、情感和精神健康。根据 Peschkian (2010 年) 的说法，"积极心理疗法主张每个人都是身体、思想、情感和灵魂的实体，治疗过程的目的是帮助[一个人]发展他的能力，找到他或她生活中的平衡"。此外，PPT 的第九篇论文指出："通过其与内容相关的程序，积极心理疗法提供了概念框架，在此框架内，不同的方法和学科可以有意义地相互补充 (元理论和元实践方面)" (Peseschkian, 2016c)。此外，作为文化的一种元素，传统游戏涉及基本概念和冲突。它可以在 PPT 的框架内找到表达方式并进行开放式分析。根据 Česko (2013)、

"积极心理疗法[.....]包括可以使用许多心理疗法流派和模式的不同方法的概念。在治疗失调和疾病的方法和技术中，积极心理疗法使用不同哲学和跨文化来源的故事、轶事、笑话、童话或名人名言"。

因此，PPT 为融合和接受其他方法留出了广阔的空间。在这方面，它可以包括 MGS 方法，该方法通过社会心理方法使用跨文化和传统游戏，以及伴随小组游戏的童话、幻想、想象情境等，作为在面对创伤时恢复实际能力和重建复原力的工具 (Parruca, 2012 年)。本文中作者的思考和见解基于我作为 MGS- 认证人员的实际专业经验。

自 2010 年 6 月以来，我在阿尔巴尼亚和科索沃担任社会心理培训师、教练和会议主持人，对儿童、青少年和成人采用 MGS 原则和工具。本文的背景也来自于我在过去 11 年中对 PPT 原则、方法和工具的研究和实践，这使我对其在个人、夫妻、家庭和团体环境中的治疗价值有了深刻的认识。对这两种模式的研究和实践表明，它们是相辅相成的，因为使用 MGS 游戏--类似于 PPT 中的故事工具--可以对治疗受创伤的目标群体（尤其是儿童和其他人）产生积极影响（Parruca, 2013 年）。

## 方法

2022 年 3 月底至 5 月初，我在波兰的“为波兰乌克兰儿童和家庭提供思想、心灵和双手的 MOVE”项目中，引入了 PPT 和 MGS 混合方法，即“团体治疗的 Positum MGS”。在 WAPP 支持项目协会的总体框架下，“MOVE”项目作为试点项目首次推出，对 14 名 PPT 专业人员进行了为期 8 天的核心培训和培训师培训，以支持乌克兰难民儿童和家庭，包括有特殊需要的儿童。面授培训结束后，参训人员在在线辅导和监督下，在综合活动中（截至本文撰写之日）成功地对约 100 名乌克兰儿童和成人以及波兰儿童和青少年实施了这一方法，并继续努力向更多人推广。该方法最初是在 2012 年至 2014 年期间的三次 PPT 国际会议和大会上以 2 小时互动研讨会的形式介绍的，这些会议受到了约 150 名与会者的广泛关注和积极参与。

### 2.1. MGS 方法和 PPT 在行动

2008 年至 2021 年期间，在巴尔干地区开展了一项单独的行动，即纯粹的 MGS 方法（不含 PPT 元素），其基础是 MGS 原则和工具。在此期间，阿尔巴尼亚、科索沃、摩尔多瓦和罗马尼亚的 20 000 多名儿童的社会心理发展和康复工作的很大一部分都源于 MGS 方法。它是

在地球社基金会的技术支持和其他国际组织的捐助支持下，由一个社会心理顾问团队开发，并由 2000 多名经过培训的专业人员系统地实施。MGS 方法（以下简称 MGS）包括每天或每周约 45 至 90 分钟的课程，由 6 至 12 名儿童组成的小组通过社会心理方法参与运动（M）、游戏（G）、体育（S）和创意艺术活动，以促进信任、团结、参与和融合。运动和心理健康计划在利用其强大的身体（肢体运动）组成部分的同时，还旨在恢复和进一步发展儿童和成人的心理和社会技能（能力），从而提高他们的总体福祉和面对灾难性事件和武装冲突时的应变能力。在居民区附近发生的灾难性事件，如剧烈地震、火山爆发、洪水、海啸、飓风、台风等，会给儿童和成人造成巨大的破坏和心理创伤，他们需要治疗帮助来应对中度到重度的心理困扰症状，包括创伤后应激障碍症状。此外，国际、国内、部落和宗教武装冲突也会造成额外的创伤。有时，在自然和人为创伤事件交织叠加期间和之后会产生心理困扰。MGS 采取干预措施，防止对受影响人群和儿童的整体健康造成长期影响，并通过系统的团体活动重建复原能力。如以下各小节所述，在小组汇报中加入 PPT 的五阶段方法和问题，可以增强康复效果。

虽然 2003 年才开始实践，但 MGS 方法在 2005 年被开发为针对社会工作者、心理学家、辅导员、治疗师、教师和社区志愿者的培训教材，他们随后在斯里兰卡、海地、伊朗等国将其原则和工具应用于遭受武装冲突和自然灾害创伤的儿童。如前所述，2008 年，在阿尔巴尼亚、摩尔多瓦和罗马尼亚等国，作为社会心理发展项目，“心理健康教育”同时被引入遭受虐待、忽视、劳动剥削和贩卖的儿童群体。在这些国家，它已成为国家认可的用于儿童保护和社会心理发展的方法。

它的理论和实践包括心理动力学和人本主义原则，以及其他心理治疗和心理学流派的理论。自 Meuwly 等人（2007 年、2011 年、2012 年）首次系统整理并进一步发展以来，MGS 使用的工具包括社会心理游戏（基于本地和国际文化）、运动、体育和创意活动。根据参与者的年龄组和需求，这些工具在一个由 6-14 名儿童组成的小组中使用，由一名 MGS 社会心理动画师（主持人）主持，每节课 30 至 90 分钟。这些儿童通常生活在国家机构或非政府组织开办的日托或寄宿照料中心，以及社区和学校。与儿童小组一起工作的专业辅导员使用这种方法的时间不确定，通常为 12 至 50 节，视儿童的需要和意愿而定。每节课在通过主持人的开放态度将小组成员聚集在一起并建立依恋关系（融合）之后，都由四个完整而有凝聚力的部分组成，然后与 PPT 中互动的分化和分离（脱离）阶段相连接：

(1) 热身（最多 5 分钟），包括全体人员围成一个圆圈，然后讲一个想象中的故事，并做一些激发身心活力的练习，其中包含与主要部分的逻辑联系。这是对主要部分中将要扮演的角色的一个介绍，从而使参与者在身心方面都为接下来更吸引人的活动做好准备；

(2) 主要部分（最长 20 分钟），首先介绍主要游戏的目标、要达到的目的和要遵守的规则；包括渐进的身体动作、游戏和体育活动，中间有三到五次简短的反馈时间（30-60 秒），以反思感受和目标的实现情况（包括实际能力），并根据每次简短反馈中的新认识和新反思重新尝试游戏或练习；

(3) 冷却（最多 5 分钟），包括身心放松练习，与主要部分有逻辑联系，需要运用想象力，动作强度较低，有助于增强团结感和凝聚力。

在小组中。通过呼吸和视觉化技巧，使小组成员普遍放松，从而为结束反馈部分做好准备。

(4) 结束反馈（15 至 60 分钟），让小组成员围成一圈，最好是坐在椅子上或地上，由主持人提出一系列问题，由儿童和/或成人回答，深入探讨对活动的感受和想法、对某些实际能力的发展或与之相关的冲突的思考，以及对今后开展同样活动时的首选行动方式的建议。在处理早期干预和紧急社会心理支持时，根据参与者的年龄组、游戏或课程类型，在结束反馈时讨论的一些关键问题按以下顺序排列：

1. 游戏结束后你有什么感觉，为什么？除非参与者不愿意，否则所有参与者都有可能回答这个问题。它是 PPT 中的“疏远/观察阶段”

2. 游戏/角色的难点是什么，为什么？(作为 PPT 的盘点阶段)

3. 你喜欢游戏/角色的哪些方面？为什么呢？

4. 目标是什么？您注意到这些目标何时实现？什么时候没有？为什么？

5. 在今后的游戏中，我们可以采取哪些不同的做法？(可用于 PPT 中的“拓宽目标阶段”)

个人实践表明，跨文化团体游戏在社会心理方面的应用，可以在团体中发挥与故事（Peschkian, 2016a）类似的功能。一些此类游戏的应用证明了这一点，当小组参与者被邀请反思从游戏中产生的感受、这些感受与他们的现实有什么关系，以及如何利用从游戏中学到的知识在未来更有弹性地处理问题时（Parruca, 2013 年）。

因此，也可以在小组通过 3-8 次会议稳定下来后，主持人可以在问题 4 和 5 之间提出以下具有治疗性质的问题。问题

前者增强了语言表达能力和区分能力，后者则导致了目标的拓宽和超脱：

- 游戏会让你想起过去或现实生活中的什么？
- 您希望今后如何利用从今天的比赛中学到的知识？

如上所述，这两个重要问题是在第五个问题之前或之后提出的。笔者与 Meuwly 等人 (2012 年) 合作，提出了这两个所谓的 "保护因素" 问题，由主持人向小组成员提出，让他们思考游戏及其角色如何与小组成员正在经历或过去经历过的真实情况相联系。这是最重要的部分，因为它具有很强的潜在心理治疗价值，因为它能唤起在那一刻之前被封锁或在反馈体验中没有自然出现的情绪和想法。

在总结会议时间时，第(1)至第(2)部分的内容如下

(3) 第 (3) 部分大约需要 20 至 30 分钟，而第 (4) 部分大约需要 10 至 60 分钟，这取决于游戏、小组的依恋程度、年龄组以及参与者在结束反馈部分进行区分和分离的准备情况。因此，包括需要小组回答和反思的反馈和保护因素问题在内，本环节的积极言语部分总共可能需要 60 分钟。主持人要记下与小组参与者表达的想法和情感、他们的背景以及在下一次小组会议中需要进一步探索和康复的领域有关的重要内容。下面的案例介绍提供了一些例子。

### 2.1.1 案例介绍

更具体地说，下文描述了在夏令营期间，10 名儿童在 "狐狸和母鸡" 游戏 (Meuwly et al. 本案例只关注一位参与者，12 岁的女孩安娜：

放松部分结束后，问了第一个问题，安娜说：  
"我感到很开心，因为我可以和其他人一起玩。  
在这个 "疏远/观察阶段"，我们可以注意到

喜悦感与 "成就" 这一主要能力有关，与 "统一" 这一主要能力有关。对于第二个问题，安娜的回答是 "我不喜欢狐狸的角色，因为它动作很慢。我不能不抓住空巢，因为母鸡可以跑得快，而我却不行"。在这个 "盘点阶段"，我们注意到孩子的喜好再次与 "成就" 能力有关，这一点在后面的连续问题中也得到了探讨。对于第三个问题，安娜的回答是 "我更喜欢母鸡的角色，因为我可以跑去帮助其他母鸡，不让狐狸坐在空窝里"。我们可以注意到，"团结" 能力再次出现在 "情境鼓励阶段"，安娜和其他孩子将其描述为帮助他人的能力意识。然后，安娜回答了第四个问题："我注意到，当我们像鸡一样通过眼神交流来决定谁应该在狐狸之前站起来拿走空巢时，我们能够合作。但是，如果我们已经离开了窝，就很难遵守不回窝的规则。我害怕狐狸会抓住它，所以有时我决定不离开我的窝"。在这一时刻，我们注意到，处于 "语言表达阶段" 的儿童能够将 "统一"、"接触" 和 "时间" 的能力联系起来，同时，也在语言表达 "安全" 和 "遵守" 规则之间的内在冲突。因此，"治疗性" 问题接踵而至，除了其他孩子，安娜也分享了自己的感受："老狐狸让我想起了我的祖母，她又老又慢，在公共汽车上不能总是坐在空座位上，因为其他孩子会跑到她前面去坐。这让我很生气，因为他们根本不在乎她年纪大。有时候，我也会飞快地跑去抢一个空座位，这样我就可以一直坐到她进来。从这个游戏中，我明白了在公交车上应该给老人留一个空座位。这段对实际冲突的优美描述，涉及到 "时间"、"礼貌" "公正、" 自觉成就等能力以及安娜是如何解决冲突这表明她将游戏与生活联系起来。在 "口头表达阶段" 之后，她很快就在 "目标扩展阶段" 做出了决定，分享了她在 "自觉" 方面对未来的决定在这一点上，主持人反映了 Ana 的发言，包括反映在

他们鼓励安娜和其他孩子坚持他们新发现的见解。在第5个问题“拓宽目标”中，安娜和其他孩子提出了一些想法。不过，她说“我想让母鸡单脚跑，我想邀请我的朋友莎拉加入夏令营，和我们一起玩这个游戏，因为她一个人在家。她认识到了这个游戏在发展实际能力和满足孩子们对“接触”和“团结”的情感需求方面的价值。在分享了其他孩子的想法后，他们将这些想法记录下来。另一个孩子说“当我们再次玩游戏时，让我们给老狐狸一根棍子”。然后，我们感谢孩子们的参与，并邀请他们下周再玩同样的游戏。安娜的想法被采纳了，她感到很高兴，因为她的意见对主持人来说很重要。

在过去的12年里，儿童和成年人玩过这个游戏，对实际能力和冲突进行了反思，并通过参与感建立了更强的自尊，从而提高了他们的复原力。

## 2.2. MGS 和 PPT 在团体应急支持和治疗中的互补作用

在比较 MGS 和 PPT 的特点时，我们发现 MGS 课程涉及并试图恢复大部分主要和次要能力。与上述情况类似，经验表明，社会心理跨文化游戏这一 MGS 工具可以通过应用 PPT 的 5 步治疗方法成为真正有益的工具。此外，在 PPT 相关专业人员举行的治疗会议上，心理和社会游戏可以成为一种丰富的工具，因为它们通过在一个封闭的圈子里重演被压抑的情绪和记忆，为其他更多的口头和静态的小组治疗会议提供了一种实用的物理方法，并为实际能力的发挥提供了空间。通过调动幻想维度，使游戏成为治疗师与需要解决和恢复的能力之间的天然桥梁，从而实现上述目标。

理论和经验都表明，实际能力体现在社会心理目标中（将在全球监测系统会议期间制定），直接或间接地通过以下方面的言语或态度表现出来

通常，主持人会在课程开始时提及目标。通常，主持人会在课程开始时提及目标，根据 MGS 术语，目标可分为三类技能或能力：（1）心智；（2）社会心理或情感；（3）身体（Meuwly, 2011 年）。根据 Meuwly 的说法，每个类别中至少有一个目标必须在课程中以可观察到的态度或行为的形式实现，因此，MGS 是一种整体方法：它将儿童或成人视为一个完整的存在，通过体验式学习方法鼓励和促进平衡发展，同时涉及身体（情绪、感官）、思想、情感（和社会态度）以及价值观（和存在概念），类似于 PPT。不过，这种方法更注重社会心理技能（即实际能力）的发展，其次才是随之发展起来的心理和身体能力。初级和次级能力（Peschian, 1987 年）在 MGS 课程中被作为目标积极对待，治疗师可在社会心理游戏课程后解决这些问题，该课程旨在让参与者扮演触及真实生活情境的角色（Parruca, 2013 年）。

## 成果

根据作者和接受过培训的主持人的观察和报告，自第二次或第三次与儿童会面时起，就能注意到 MGS 方法对儿童心理和社会心理能力的积极影响，这些影响在课程期间表现为明确的态度和行为。从长远来看，如果开展八次以上的培训，效果会更加持久。在此之前，2010 年对阿尔巴尼亚、摩尔多瓦和罗马尼亚的儿童进行的研究显示，与对照组相比，参与该计划两年的儿童在培养初级和中级能力以及改善与主要照顾者的关系方面取得了更大的进步。Lasku & Lopari (2012)对阿尔巴尼亚的研究进行了总结，指出：

“.....为了研究的目的，选择了两组儿童：1）实验组（通过有组织的活动参加该计划的儿童）和对照组（未参加该计划的儿童）。实验组的儿童是来自罗姆社区的弱势儿童、接受社会照顾的儿童、参加活动的儿童和未参加活动的儿童。

这些儿童来自有社会经济问题的家庭。实验组由 130 名儿童组成，由该计划[通过 MGS 方法]培训的专业人员为他们组织社会心理活动。在整个小组中，46%为男孩，54%为女孩。这些儿童主要属于 7 至 14 岁年龄组。此外，还对对照组中的 60 名儿童进行了访谈，这些儿童由未接受过该计划培训的专业人员照管，以便将他们的结果与实验组儿童的结果进行比较。用于评估该计划影响的工具有：基于测量儿童心理社会福祉指标的标化工具的调查问卷和结构化访谈。该计划对儿童影响的评估分为三个方面：1) 儿童的社会心理健康、2) 儿童对所参加活动的看法，以及 3) 儿童对其工作的专业人员的看法。在第一个方面，对儿童的社会心理健康、主观幸福感、自尊和自重、心理健康指标和社交技能等变量进行了评估。在第二个领域，评估了儿童对活动的看法、有多少参与者愿意提出自己的意见，以及这些想法在多大程度上（由活动主持人）付诸实践。第三个方面是评估儿童对主持活动的专业人员的看法，评估儿童在专业人员身边的安全感（“安全基地”）以及专业人员在活动中对儿童的责任感。在对实验组和对照组的对比数据进行分析后，与参与研究的专业人员分享了研究结果。实验组的研究结果和结论显示

- 社会心理健康指标明显改善；
- 通过提高参与意识，增强自信心和责任感；
- 增强对同伴的同情和支持；以及

• 通过加强沟通，更好地融入学校和社区的群体。

在专业人员与儿童之间的关系方面，由于对专业人员有好感，将其视为安全的基础，依恋关系得到了改善。在与他人的互动方面，由于促进了游戏过程中的合作，对同伴的暴力行为等非功能性行为有所减少。另一个重要发现是，通过在游戏过程中提倡不歧视，让所有儿童不分年龄、种族或出身，减少了对他人的歧视行为”。

这些研究结果表明，MGS 方法能够有效地恢复和进一步发展儿童的能力和复原力，改善他们的依恋关系以及与同伴和成人的沟通。

访谈分三个阶段进行：1) 在实施 MGS 方法之前，2) 在开始实施六个月之后，3) 在实施一年之后。

上述工具，如 Meuwly (2011 年) 所述，被用于评估通过开展社会心理活动（包括完整的游戏和反馈）所培养的能力。采用的是 1 到 4 的量表（1 表示完全没有，4 表示完全发展），该量表至今仍为全球监测促进者所使用。有时采用类似的措辞，有时采用同义词，衡量大多数主要和次要能力。

此外，游戏在儿童的生活中扮演着重要的角色，如果游戏是在群体中进行的话。根据 Lester 和 Russell (2010 年) 的研究：

“游戏在培养儿童的适应系统--快乐、情绪调节、压力反应系统、同伴和地方依恋、学习和创造力--的复原力方面起着至关重要的作用。这些益处源于游戏的不可预测性、自发性、无意义和非理性，也源于儿童的控制感。成人需要确保游戏环境中的物理和社会环境符合儿童的需要。

儿童生活的环境应支持他们的游戏；否则，他们的生存、福祉和发展可能会受到损害”。

当以系统化和方法学的方式运用小组游戏或游戏时，建立或重建复原力的进程就会加快。

## 结论

全球监测系统方法中使用的跨文化社会心理游戏（无论是否基于传统游戏）都直接或间接地涉及到大多数主要和次要能力。这些实际能力中的大多数都是通过会议主持人制定的短期目标来明确解决的，主持人随后会帮助小组反思这些能力、他们在会议中的进展以及在今后会议中应采取的不同态度和行动。不过，有些能力是间接涉及的，主持人应提出问题，使小组注意到这些能力，并使其成为小组的词汇，以便区分这些能力。此外，有些实际能力根本没有涉及。其中有三种主要能力：时间、信仰和性，还有四种次要能力：清洁、有序、忠诚和节俭。因此，PPT治疗师和顾问可以针对这些能力开发新的游戏和社会心理游戏手册，或修改现有的游戏和手册以纳入这些能力。该方法手册中包含的“老狐狸和母鸡”等强大的跨文化社会心理游戏，可以在结束反馈时处理对偏见的误解和由此产生的歧视，这可以与接受能力相结合。多年来，通过对专业人员的培训和对儿童群体的实施，反复证明了这一游戏在处理歧视、排斥和移民问题方面的治疗作用。如上所述，今后可以编写一本新的手册，其中包括新的游戏或经过修改的游戏，以触及尚未解决的能力问题。MGS方法在结束反馈时使用“保护因素问题”，这些问题涉及现实生活中的情况。MGS中的这一保护因素问题工具涉及现实生活中与这些能力相关的情况和人员，以及小组成员对其的感受。对于参与者来说，在

在游戏环节和反馈环节中，听到他们在分享同样的担忧时并不孤单，小组中其他人的经历和感受也十分相似或相似，这对他们很有帮助。这种分享相似的创伤和微创伤经历模式、相似的恐惧和对未来的希望的意识，提供了一种治疗效果，这种效果在应用MGS游戏的第3次和第4次课程中就已经注意到了。小组中的社会心理传统游戏是PPT治疗师和咨询师的有用工具，可以在保留文化特性的同时，识别小组参与者生活中的冲突和充满冲突的能力。建议他们熟悉MGS方法（通过1-4天的短期培训），并在小组会议中使用该方法，将其作为打破僵局、调动幻想、观察行为模式的工具，通过五阶段提问法帮助参与者说出他们的关切和冲突，并像PPT中的故事那样帮助他们。游戏和保护因素问题的目的是澄清参与者的神经官能症背景，为小组体验后进行更具体、更有针对性的个人治疗创造条件。当小组成员在小组中或小组结束后体验和表现出这些情绪时，主持人需要了解这些情绪与主要和次要能力的直接关系。他们应该在PPT中接受一些基本培训，了解如何在结束反馈部分使用五阶段提问和汇报法。MGS培训师也会使用类似于5阶段方法的技巧，指导受训者进一步发展其主要和次要能力，以及技术和方法方面的能力。不过，他们可以接受培训，通过与PPT的五阶段方法相一致的问题来完善自己的辅导方法，以帮助MGS学员--主持人最大程度地受益。PPT和MGS方法都是整体性的方法，因此，双方代表可以通过联合培训以及在研讨会和会议上分享经验而相互受益，最终形成一种利用社会心理游戏进行团体治疗的创新方法。



最后，根据作者的研究结果（Parruca, 2011），可以说在欧洲和其他大陆，约有数亿儿童和成人曾经是、现在仍然是危害人类罪、战争、种族灭绝和人口贩运的受害者，这些罪行涉及非自愿流离失所、失去与主要照顾者的联系、强迫劳动或卖淫、丧失身份、系统的身体和心理虐待，以及家庭暴力、忽视和创伤。由于这些创伤经历，他们中的大多数人都急需经常接受个人和集体治疗。除了其他心理学家和治疗师之外，PPT的心理治疗师和咨询师--他们自称具有人文主义观点--的主要职责可能就是运用PPT的原则和工具，包括MGS方法论中的社会心理游戏，不断地为这些不幸的灵魂开展工作并提供治疗和咨询服务，以帮助群体及其成员在身体、心理、社会和精神上得到康复。诺斯拉特-佩斯基恩博士教授常说：“如果你想要一些你从未拥有过的东西，那就去做一些你从未做过的事情”。因此，用他自己的话说（2011年），“学习永远不会太早，也永远不会太晚；永远都是正确的时间”。这是一种相互学习的邀请。

## 参考文献

- [1] 巴哈欧拉。在《Kitáb-i-Aqdas》之后揭示的巴哈欧拉石碑》，第161页和第219页。美国巴哈伊出版信托公司，1988年。
- [2] COPE, TH.A. (2008).积极心理疗法的认识能力理论作为无意识内容的阐释》，J Relig Health DOI 10.1007/s10943-008-9225-7, 布兰顿-皮尔研究所。
- [3] çesko, E. (2013).Psikoterapia Pozitive: si mund të na çlirojë nga barrierat [积极心理疗法：如何让我们摆脱障碍]。Revista "Psikostil".Vëll.30.Mars 2013. f. 77.
- [4] HENRICHS, C. (2012).心理动力学积极心理疗法强调全球化时代的文化影响》。《心理学》，3, 1148-1152。DOI: 10.4236/psych.2012.312A169. p. 1149.URL: <http://www.SciRP.org/journal/psych> [访问日期: 20.05.2022]
- [5] GONCHAROV, M. (2012)。积极心理疗法中反移情的操作化。《国际心理治疗杂志》。
- 积极心理治疗中反移情的合理化 [访问日期: 20.05.2022]
- [6] LASKU, A., LOPARI, E. (2012) Fuqizimi i fëmijëve dhe zhvillimi i kapaciteteve mbrojtëse të tyre si një model i efekstshëm për të identifikuar dhe parandaluar abuzimin e fëmijëve: një model i bazuar në evidenca dhe praktikë.[赋予儿童权力和发展其保护能力是识别和预防虐待儿童的有效模式：基于证据和实践的模式]。地球社基金会，阿尔巴尼亚地拉那。
- [7] Lester, S., Rusell, W. (2010).儿童的游戏权：游戏在全球儿童生活中的重要性研究。第57号工作文件。荷兰海牙：Bernard van Leer基金会
- [8] Meuwly, M., Heineger, J-P. (2007).(2007).笑、跑、动，共同发展。地球家园基金会。URL: <https://www.tdh.ch/en/media-library/documents/laugh-run-and-move-develop-together> [accessed: 20.05.2022].
- [9] MEUWLY, M.(2011)。与儿童及其环境打交道：社会心理技能手册》。地球社基金会。瑞士洛桑，网址：<https://childhub.org/en/child-protection-online-library/working-children-and-their-environment> [2022年5月20日访问]
- [10] MEUWLY, M., et al.(2012).保护儿童的传统游戏。地球 des 基金会。网址：<https://www.tdh.ch/en/media-library/documents/traditional-games-child-protection> [访问时间：20.05.2022]
- [11] Parruca, E. (2011).EU and Member States facing modern-day slavery in children : Positive efforts and gaps existing in selected EU Member States after the entry into force of the UN Palermo Protocol. pp.德国萨尔布吕肯：LAP LAMBERT Academic Publishing GmbH & Co.KG.ISBN- 10: . URL: <http://www.amazon.com/Member-States-modern-dayslavery-children/dp/3843389012> [accessed: 20.05.2022].
- . (2013). 拥抱 MGS 的积极心理疗法方法论：将社会心理游戏和传统游戏作为教学工具 [http://www.researchgate.net/publication/232724369\\_Ope](http://www.researchgate.net/publication/232724369_Ope)

小组治疗、咨询和辅导。工作文件。国际积极和跨文化心理治疗学院，德国威斯巴登。

. (2012).Loja psiko-sociale në grup dhe rëndësia e saj në zhvillimin tërësor të fëmijës.[小组中的社会心理游戏及其对儿童全面发展的重要性]。] Revista "Psikostil" , Tetor 2012

[12] PESECHKIAN, N. (2010).关于积极心理疗法》，《国际心理疗法杂志》，第14卷，第3期，2010年11月，第62-63页。

.(2011).如果你想要你从未拥有过的东西，那就去做你从未做过的事。斯特林出版社；英国版

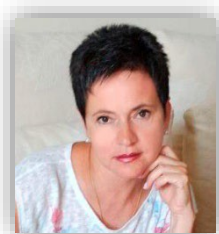
. (2016a).作为积极心理疗法技术的东方故事：商人与鸚鵡》。美国布卢明顿：AuthorHouse；2016年。(德文初版于1979年)

. (2016b).积极家庭疗法。作为治疗师的家庭。柏林，海德堡：Springer；1986。(德文初版于1980年，最新英文版于2016年由英国 AuthorHouse 出版)。

- . (1987).积极心理疗法：新方法的理论与实践》。第271-273页；第413-430页。
- . (2016c).积极心理疗法。积极心理疗法临床手册》。英国作者之家；2016年。(1991年德文原版)
- [13] 拯救儿童，地球社。(2013)。父母和照顾者儿童保护课程》。培训手册。 . 47-51 URL : [http://resourcecentre.savethechildren.se/sites/default/files/documents/english\\_parents\\_manual\\_for\\_jordan\\_-\\_soft\\_copy1.pdf](http://resourcecentre.savethechildren.se/sites/default/files/documents/english_parents_manual_for_jordan_-_soft_copy1.pdf)[访问日期：20.05.2022]
- [14] Slone, M., Shoshani, A.(2017).受战争和武装冲突影响的儿童：父母的保护因素与心理健康症状的抵抗力》。心理学前沿》， , 1397. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01397> [访问日期：20.05.2022]。

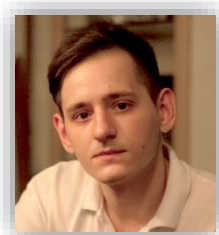
# развитие осознанной стрессоустойчивости по модели баланса: интеграция психотерапевтических методов

## 在平衡模式中培养正念痛苦耐受力：心理治疗法的整合



### ИяГордиенко-Митрофанова

Iia Gordiienko-Mytrofanova 心理学博士，教授  
认证积极心理治疗师  
私人执业顾问（乌克兰，哈尔科夫）  
电子邮件：[ikavgm@gmail.com](mailto:ikavgm@gmail.com)  
ORCID: [0000-0001-5332-0663](https://orcid.org/0000-0001-5332-0663)



### Денис Гоголь

丹尼斯-霍霍尔  
心理学硕士  
积极心理疗法基础咨询师，硕士课程一年级学生，私人执业咨询师（乌克兰，哈尔科夫） 电子邮件：  
[ReinRoz1803@gmail.com](mailto:ReinRoz1803@gmail.com)  
ORCID: [0000-0002-4594-0720](https://orcid.org/0000-0002-4594-0720)

2022年5月15日收到

接受发表 30.06.2022 发表

20.07.2022

### Аннотация

Развитие осознанной стрессоустойчивости описано в статье в рамках интеграции методов позитивной, телесно-ориентированной, эриксоновской терапии, гипноза, десенсибилизации и глазодвигательной переработки. Развитие осознанной стрессоустойчивости представлено широко известными техниками, распределенными по четырем сферам модели баланса, и включает 5 шагов: 1 шаг: "тело" (средство - ощущение): основные упражнения: заземление А.Лоуэна и "Объятия бабочки" Л.Артигас - обращены к способности устанавливать связь с миром через свои ощущения; 2 шаг: "достижения" (средство - мышление): техника Ф.Шапиро "Негативные когниции" развивает способность вербализовать дистресс

по трем направлениям (ответственность / отсутствие безопасности / отсутствие контроля) через расширение "Я"-концепции, формируя целостный взгляд на самого себя; 3 шаг : "контакты" (средство - традиция) : техника Ф.Шапиро "Мультипликационный персонаж" направлена на развитие способности развивать и поддерживать отношения с собой через преодоление негативного внутреннего диалога ; внутренний диалог в рамках этой техники выстраивается как взаимодействие разных эго-состояний; 4 шаг :  
 "фантазия" (средство - интуиция) : Ф.Шапиро "Безопасное место" ориентирована на развитие способности к воображению, "расширяя доступ к позитивным сетям памяти"; 5 шаг: техника самогипноза Б.Эриксона, расширяющая возможности достижения поставленной цели через уравнивание всех сфер.

**Ключевые слова:** позитивная психотерапия, телесно-ориентированная психотерапия, модель баланса, осознанная стрессоустойчивость, заземление

## 摘要

在整合心理治疗方法的框架内, 描述了心境痛苦容忍度的发展情况

- 积极的、以身体为导向的心理疗法、脱敏和眼动再处理、艾瑞克森心理疗法和催眠。通过分布在平衡模式四个领域中的广为人知的技术来发展正念痛苦耐受力, 包括 5 个步骤: 第 1 步: "身体" (指--感觉) : A. Lowen 的 "接地" 基本练习和 L. Artigas 的 "蝴蝶拥抱" 都是针对通过感觉与世界建立联系的能力; 第二步: "成就" (指--思考) : F. Shapiro 的 "消极认知" 技术通过三种方式 (责任、压力、压力) 培养人们用语言表达痛苦的能力。  
 / 通过扩展 "我" 的概念, 形成完整的自我观; 第 3 步: "接触" (手段--传统) : F. Shapiro 的 "卡通人物" 技术旨在通过克服消极的内心对话, 建立发展和维持与自我关系的能力; 在这一技术中, 内心对话是作为不同自我状态的互动而建立的; 第 4 步: "幻想" (手段--直觉) : F. Shapiro 的 "安全地带" 技术侧重于通过 "扩大进入积极记忆网络" 来发展想象能力; 第 5 步: B. Ericson 的自我催眠技术通过平衡所有领域来扩大实现目标的机会。

**关键词:** 积极心理疗法、以身体为导向的心理疗法、平衡模式、正念痛苦容忍度、接地

помощь в связи с травмами войны, проводят

## Вступление

*Даже в состоянии полного расслабления  
 спящий человек испытывает стресс... Полная  
 свобода от  
 стресса означает смерть.*

Ганс Селье

Практика развития стрессоустойчивости личности в условиях войны в Украине, одна из самых "горячих" тем, обусловленная социальным заказом. Разработаны онлайн-платформы, на которых украинские и зарубежные русскоговорящие психотерапевты круглосуточно предоставляют гражданам Украины бесплатную психологическую

мастер-классы по развитию самопомощи. Созданы онлайн-справочники, в которых собраны чаты, боты, консультационные центры, а также контакты специалистов, готовых оказывать психологическую помощь.

Но есть также и большое количество информационных интернет-ресурсов, на которых предлагают свои услуги неспециалисты и делятся информацией на широкую аудиторию. По анализу видео-контента на сегодняшний день наибольший интерес у психологов-любителей вызывает телесно-ориентированная психотерапия, в частности практики заземления, техники самогипноза, некоторые инструменты метода десенсибилизации и переработки движением глаз, вопросы осознанности и стрессоустойчивости.

В нашу задачу не входит критический обзор статей / мастер-классов / тренингов и тем более информационных интернет-ресурсов, посвященных проблеме развития стрессоустойчивости. Мы видим свою задачу в психологическом просвещении, направленном на расширение кругозора в области психологического знания.

Интерес к изучению механизмов регуляции состояния стресса и способов совладания со стрессорами определяет также наличие индивидуальных различий в реагировании на стресс-факторы и развитии стрессоустойчивости (Гордиенко-Митрофанова, Гоголь, 2022 год).

Цель настоящей статьи состоит в компетентном освещении актуального вопроса по развитию осознанной стрессоустойчивости на основе теоретико-методологического исследования

практики психологического консультирования и проведения психологических тренингов в рамках развиваемой нами концепции интеграции психотерапевтических методов, в частности интеграции методов позитивной, телесно-ориентированной, эриксоновской психотерапии и гипноза, десенсибилизации и переработки движением глаз.

## Методология (英语)

в работе были использованы следующие теоретические методы - теоретико-методологический анализ научных источников, обобщение и синтез полученных в результате анализа данных, их систематизация, классификация, выводы и моделирование; опыт психологического консультирования и проведения психологических тренингов.

## Результаты

В названии нашей статьи мы используем термин "осознанная стрессоустойчивость" содержание которого, ввиду его новизны, считаем важным прояснить.

注意" (mindfulness)。 Коллектив авторов из университета Ла Саль (LeeAnn Cardaciotto) и Дрексельского университета (James D. Herbert, Evan M. Forman, Ethan Moitra, Victoria Farrow) предприняли попытку

операционализации понятия "осознанность", беря во внимание то, что в последнее время заметно возрос интерес к конструкту осознанности в клинической психологии и смежных областях, особенно в разработке и изучении психологических вмешательств, включающих осознанность в качестве центрального компонента. основе анализа теоретических и эмпирических исследований, посвященных проблеме осознанности, ученые пришли к заключению, что осознанность определяется по-разному: по-разному: иногда как техника, иногда как более общий метод или набор техник, иногда как психологический процесс, который может привести к результату, а иногда как результат сам по себе, часто "способ бытия" (way of being) (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, & Farrow, 2008)。 法罗, 2008 年)。 Некоторые ученые, например К.Браун и Р.Райан, определяют осознанность как установку на то, чтобы быть внимательным и осведомленным о том, что происходит в настоящий момент (Brown, & Ryan, 2003, 2004)。

С.Бишоп и соавторы предложили двухфакторную модель осознанности. Первый компонент - этосаморегуляция внимания, обеспечивает сосредоточение на событиях текущего момента (ongoing awareness). Второй компонент - отношение к получаемому опыту, основывается на любопытстве и принятии (acceptance). Большинство определений осознанности включают именно два этих ключевых фактора (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, Segal, Abbey, Speca, Velting, & Devins, 2004)。

компонент характеризуется как продолжающееся наблюдение за внешними и внутренними событиями фокусировкой на текущем опыте без "ухода" в события прошлого или будущего (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, Segal, Abbey, Speca, Velting, & Devins, 2004 年)。 Второй компонент осознанности отражает то, как именно происходит получение опыта: непредвзято, без осуждения, с принятием к любым событиям внешнего и внутреннего мира, как к приятным, так и к самым неприятным. Принятие определяют как "восприятие событий полностью, такими, какие они есть"; во время принятия человек открыт для действительности настоящего момента без попыток осуждения, Принятия (эмоции и мысли),

подавления или избегания его. Принятие  
также не



подразумевает пассивности или смирения, попыток избежать неприятных эмоций. Более того, готовность принимать текущие стрессовые стимулы ведет к улучшению собственного состояния и увеличению возможностей действовать (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, Segal, Abbey, Spica, Velting, & Devins, 2004)。

Взаимодействие между двумя этими компонентами является важным моментом, потенциально раскрывающим механизмы осознанности.

Представление о структуре осознанности дают также шкалы Пятифакторного опросника осознанности (Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)), разработанного Рубь А.Баер с коллегами (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, Toney, 2006) : Наблюдение (*Observing*) - умение замечать, отслеживать и отмечать внешний и внутренний опыт : чувства, эмоции, мысли, запахи и звуки; Описание (*Describing*) - навык словесно обозначать внутренний опыт ; (*以意识行事*) - умение быть здесь и сейчас, включившись в настоящий момент, вместо автопилота ; *不评判内心体验*) - умение любой внутренний опыт, даже если он болезненный - принимать как есть, не оценивая его как не нужный, без стремления избавиться или подавить ; *对内在经验的无反应 (Nonreactivity to inner experience)* - способность не цепляться за мысли и не увлекаться ими, пока они приходят и уходят.

Исходя из краткой характеристики осознанности под осознанной стрессоустойчивостью мы будем понимать интегративное свойство личности , которое проявляется в способности к самоуправлению в состоянии стресса, прежде всего, в способности быстро достигать состояния релаксации через снятие эмоционального и мышечного напряжения ; основу свойства составляют навыки и умения осознанности.

Телесно-ориентированная телесно-центрированная психотерапия - это обширный, недавно возникший многогранный подход, утверждающий неразрывность разума, тела и духа. Он опирается на соматическую психологию, которая фиксирует проявления разума не только в стилях отношений, снах и когнитивных процессах, но и в нейрофизиологии, позе, жестах, движениях, телесных напряжениях и многом другом. Этот подход

терапевтические возможности соматических путей к бессознательному и достижению исцеления , одновременно отдавая должное, дополняя и расширяя мудрость подхода общей психологии и психотерапии (United States Association for Body Psychotherapy, n. d.).d.).

В настоящее время курс телесной психотерапии и соматической психологии преподают в рамках ряда программ с разными режимами обучения нескольких академических учреждениях . Вот некоторые из них : Соматический опыт (Питер Левайн), Калифорнийский институт интегральных исследований; Хакоми (Рон Курц), Университетский институт Пасифика ; Фокусирование (Юджин Гендлин), Университет Наропа; Биоэнергетический анализ (Александр Лоуэн), Прескотский колледж (United States Association for Body Psychotherapy, n. d.).d.). Основателем телесно-ориентированной психотерапии является австрийский и американский психолог В. Прескотский колледж (United States Association of Body Psychotherapy, n.d.). Райх [Wilhelm Reich] (1897-1957 гг.), первый клинический ассистент З.Фрейда (Sharaf, 1983: 2) и ученик Ш .Ференци (Sharaf, 1983: 81)。 В.Райх разработал теорию характерно-аналитической вегетотерапии (1935 г.), в которой раскрывает связь характера человека с его привычными реакциями на стресс (Райх, 2000.) : 367-370).

Дальнейшее развитие и обогащение идей теории В.Райха связано с именами :

- американского психотерапевта, доктора юридических наук и медицины А. Лоуэна [Alexander Lowen] (1910-2007 гг.), создателя метода "Биоэнерге. Лоуэна [Alexander Lowen] (1910-2007 гг.), создателя метода "Биоэнергетического анализа" (bioenergetic analysis) (40-50-е гг.) ;
- английского психотерапевта, доктора наук Д. David Boadella] (1931 年) , основател я психотерапевтического биосинтеза (1975 г.); биосинтез - первый метод телесной психотерапии, прошедший научную аккредитацию и получивший признание Европейской Ассоциации (1998 г.) ;
- русского инженера, физика, доктора наук М.Фельденкрайза [Moshe Feldenkrais] (1904-1984 гг.), основоположника "метода Фельденкрайза", соматического обучения

(somatic education) (1949 r.) ;



жизни: с телом, сексуальностью, окружающими людьми и т.д. Мы связаны с ними в той же самой степени, что и с землей" (Лоуэн, 2000: 109).

Именно связь с почвой упускается некоторыми интерпретаторами техник заземления. Это ключевое положение его теории структуры характера, которая основывается на различии в циркуляции энергетических потоков организма и заблокированности тех или иных зон у разных людей.

В главе седьмой своей книги "Заземление: связь с реальностью". А. Лоуэн пишет о том, что во времена его молодости "держаться земли" считалось добродетелью. В настоящее время способность твердо стоять на земле существенно утратила свое значение. Но настоящие ценности жизни, - здоровье, грация, удовлетворение, удовольствие и любовь, - возможно реализовать только тогда, когда мы крепко стоим на своих ногах, т.е. заземлены, что особенно трудно, когда сама культура не заземлена (Лоуэн, 2000: 127).

Все упражнения, представленные, в упомянутой выше главе, посвящены непосредственно заземляющим упражнениям, обеспечивающих свободные и грациозные движения, "пружинящий шаг, который дает чувство заземления" и т.п.

Таким образом, согласно А. Лоуэну, **техника заземления** - это *терапевтическая техника, которую используют для восстановления связи человеческой личности с почвой и основными реалиями жизни.*

В методе позитивной психотерапии связь человека с реалиями жизни воплощается в концепции "четырех" [областей модели баланса] Н. Пезешкиана (рис. 1, любой симптом / заболевание, симптом. Пезешкиана (рис. 1), а любой симптом / заболевание, согласно Н. Пезешкиану, это не только объективные его проявления, но и способность человека реагировать на сложные ситуации и конфликты, средство интеграции личности (Пезешкиан, 2006: 448).

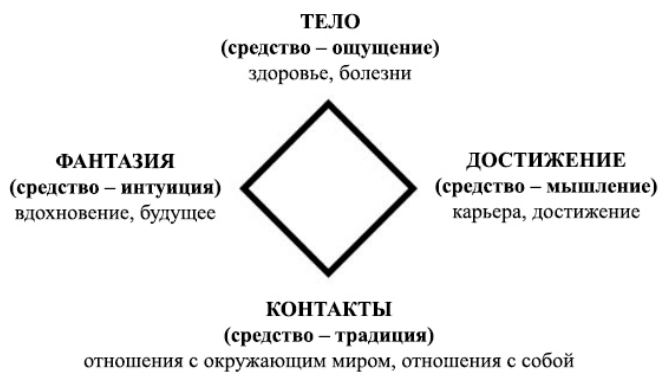


Рис.1. Четыре качества жизни по Н.Пезешкиану

"Четверка" - это 4 способа установления контакта с окружающим миром, 4 формы разрешения конфликтов, 4 качества жизни, 4 способности познавать.

В "Этическом кодексе Всемирной ассоциации позитивной психотерапии" говорится, что "позитивная психотерапия верит в то, что человек является существом четырех сфер: физической, умственной, социальной и духовной, а целью психотерапевтического процесса является помощь клиенту в развитии своих способностей ... .., а также в нахождении баланса в повседневной жизни (модель баланса)" (WAPP, n.d.)(WAPP, n.d)

Основной посыл "четверки": **"Соблюдай баланс между четырьмя важными сферами жизни"** (Пезешкиан, 2005: 102).

Каждый человек по своему "распоряжается" 4-мя сферами, распределяя энергию и время по этим сферам. "Четверка" сравнима с весами, на чашах которых всегда должно быть по 25%, чтобы сохранить душевное равновесие. На первом месте находится ощущение тела, как манифестация "Я" (Пезешкиан, 2006: 49; Пезешкиан, 2019: 117).

4-х сфер есть страхи, с которыми человек способен справиться: жизненные **страхи** (тело) преодолеваются через **ощущения** (способность чувствовать свое тело), **боязнь неудачи** (достижение) - через **мышление** и **разум** (способность / возможность систематически и целенаправленно решать проблемы и добиваться оптимальных результатов), социальные **страхи** (контакты) - через **традиции** (способность развивать и поддерживать отношения), экзистенциальные **страхи** (фантазия) - через **интуицию**

( способностьмысленноэкспериментировать, приближаться к

неизвестному) (Пезешкиан, 2019 : 117-122 ; Пезешкиан, 1996: 129-130) .

Все упражнения, описанные А.Лоуэном в "Психология тела: биоэнергетический анализ тела" (Лоуэн, 2000), способствуют развитию осознанной стрессоустойчивости через налаживание контакта с собственным телом, т.е. развитие **способности чувствовать свое тело, устанавливать контакт с миром через свои ощущения**. Прежде чем переходить к выполнению техник заземления А.Лоуэн рекомендовал начинать с энергетического аутодиагноза, который позволяет определить энергетическое состояние человека (см. Приложение А). После чего можно переходить к упражнениям. Мы рекомендуем упражнение, которое сам А.Лоуэн назвал **основным упражнением для заземления** (см. Приложение Б). Впервые оно было описано в книге "The Way to Vibrant Health", содержащей биоэнергетические упражнения (Lowen, Lowen, 1977: 11-12; 16-21). Именно это упражнение психотерапевт рекомендовал своим пациентам выполнять регулярно, как во время терапевтических сессий, так и дома для развития самоконтроля. А.Лоуэн заметил, что в процессе биоэнергетической **терапии** человек может слишком возбуждаться, это упражнение позволяло вернуть ему самоконтроль.

Здесь важно отметить, что биоэнергетический анализа А.Лоуэна развивает идеи также транскультурального подхода. Биоэнергетика, как утверждал А., Лоуэн, ".....". Лоуэн, "объединяет в себе идеи Востока и Запада и использует силу ума для понимания напряжений, которые связывают тело...."

Связующей нитью является понятие энергии, которое есть и в Восточной и Западной медицине. Энергия - это сила, стоящая за духом. Это фундамент духовности тела" (Лоуэн, 2000: 24-25).

Для развития способности чувствовать **свое тело мы** рекомендуем также технику мексиканского психолога Л.Артигас [Lucina Artigas], кандидата психологических наук, Eye-Movement Desensibilisation and Reprocessing" (EDMR) ("Десенсибилизация и переработка движением глаз" (ДПДГ)) в Мексике. Техника "Объятие бабочки" была разработана Л.Артигас во время ее работы с выжившими после урагана "Паулина" в городе Акапулько, Мексика, 1998 г. (Boel, 1999).(Boel, 1999) .

В 2000 г. на конференции международной ассоциации EMDR Л. EMDRIA Innovation Award "Объятия бабочки" (Boel, 1999; Artigas, Jarero, Mauer, López Cano & Alcalá, 2000; Jarero, Artigas, Montero, 2008), см. Приложение В.

При выполнении этого упражнения важно обратить внимание на два аспекта, которыми также часто пренебрегают при ознакомлении широкой аудитории с данной техникой. Это - глубокое дыхание и "носовой взгляд". Опыт практики хатка-йоги, в течение восемнадцати лет, позволяет авторам обратиться к данным аспектам.

Дыхательные упражнения оказывают в зависимости от психотехники тормозящее, мобилизирующее или гармонизирующее влияние на весь психофизиологический гомеостаз человека, а не только на эмоциональную сферу (Кандыба, 1994). Самым глубоким является диафрагмальное (брюшное) дыхание, так как первыми наполняются воздухом нижние отделы легких. На диафрагмальное дыхание являются самыми эффективными способами

достижения

психофизиологического состояния релаксации. Произвольная регуляция дыхания - наиболее гибкий из всех способов снятия чрезмерного напряжения. На этой основе, мы будем продолжать усилия, чтобы обеспечить в глобальном масштабе, чтобы наши страны и регионы могли получить больше информации и знаний, чтобы наши страны и регионы могли получить больше информации и знаний. Если нет возможности обучения с инструктором, то для самостоятельного ознакомления с техникой диафрагмального дыхания рекомендуем книгу В. М. М. Кандыбы "СК. Универсальная техника гипноза" (Кандыба, 1994) (см. Приложение Г), а также метод, разработанный Дж. С. С. Эверли, предназначенный для ускоренного вызывания (30-60 сек.) состояния релаксации, описанного им в книге "A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response" (Everly, Lating, 2019: 320-326), (см. Приложение Д).

В медитативно-дыхательных упражнениях подчиняется контролю сознания за движениями передней брюшной стенки и диафрагмы и таким образом способствует развитию осознанности.

Создательница техники "Объятия бабочки" рекомендуют также закрыть или слегка прикрыть глаза, глядя на кончик носа. [请点击此处](#), 了解更多信息 :

"Обязательно ли смотреть на кончик носа?"我问 :  
"Да, обязательно".

Во-первых, важно обратить внимание на то, что Л.Артигас работает в методе "Десенсибилизация гиперпереработка движением глаз" (ДПДГ), разработанным

"носового взгляда", то считаем целесообразным обратиться к мнению В.М.Кандыбы, доктора психологических наук, специалиста в области гипноза, президента Всемирной ассоциации профессиональных гипнотезеров при ЮНЕСКО, автора 74 книг по гипнозу и резервным возможностям человека. В. М. Кандыба описывает

"носовой взгляд" (Пасаджра дришти) как один из вариантов индийской психотехники тратаки. Тратака

– это полная концентрация на внешнем объекте (в отличие от внутреннего) или "концентрация с открытыми глазами". Овладение искусством концентрации на внешнем объекте с открытыми глазами занимает у индийцев главное место после внушения. Тратака поддерживает и контролирует внутренние вибрации ума и необходима для достижения мастерства в Пратьяхаре и Йаганиддре.

"Носовой взгляд" (Пасаджра дришти) возбуждает центральную нервную систему и автономную нервную систему через различные связи черепных нервов (особенно иннервирующих нос, глаза, лицо, шею). При носовом взгляде фиксация, внушение и ощущение потока сознания направлены непосредственно на кончик носа и через него к центральной нервной системе. Этой практике человек овладевает способностью контролировать свои психические и физиологические функции,

Таким образом, в фокусе внимания техники "Объятия бабочки" - диафрагмальное дыхание и носовой взгляд, используемые для достижения осознанности.

Сфера "Достижение" (средство - мышление) ориентирована на развитие **способности целенаправленно решать проблемы и добиваться оптимальных результатов**. Техника, которую мы рекомендуем для гармонизации данной сферы, - "Негативные когниции", разработанная Ф. Шапиро. Шапиро. Поскольку мы ограничены требованиями, предъявляемыми к объему

статьи, то "Негативные когниции" опишем

психологами педагогом Ф.Шапиро [Francine Shapiro]

американским

углубляет саморегуляцию (Н

кратко, актуализируя отдельные аспекты и вынося в приложение только примеры когнийций (см. Приложение Е).

Ф.Шапиро актуализирует три направления вербализации дистресса : 1) **ответственность** ("я - сплошное разочарование" или "я достоин смерти"), 2) **отсутствие безопасности** ("я не могу никому доверять" или "опасно проявлять эмоции") и 3) отсутствие **контроля, отсутствие силы** ("я не могу за себя постоять" или "я должен быть безупречным") (Шапиро, 2021 : 106-111).

Вербализация своих чувств в форме негативных убеждений (когнийций), на языке позитивной психотерапии "концепций" , позволяет получить больше информации о подсознательных процессах внутри себя и о воспоминаниях, которые Вами управляют.Вместо того, чтобы просто "чувствовать", Вы можете увидеть те убеждения, которые их описывают."Не надо наказывать себя за негативные когнийции, - говорит Ф.Шапиро, - это просто симптом сохраненных воспоминаний, которые вызывают наши реакции" (Шапиро, 2021: 106-111).

При выполнении данной техники можно взять одну или несколько недавних ситуаций, которые взволновали Вас особенно сильно и выявить негативные когнийции, которые им соответствуют.После чего сначала определяем область негативных когнийций / концепций (ответственность

/ отсутствие безопасности / отсутствие контроля), а затем трансформируем негативные когнийции / концепции в позитивные.Подобная практика позволяет сформировать целостное видение как самой ситуации, так и целостное восприятие себя (техника позитивной интерпретации), а значит и принятие себя "прошлого".Данная техника позволяет также дополнить "Я"-концепцию, одну из составляющих фундаментального конструкта позитивной психотерапии "Четыре модели для подражания" , новым опытом, что позволяет учиться, меняться и совершенствоваться (Пезешкиан, 2019 : 26-27). Например :

1) **ответственность** : "я - сплошное разочарование" - "я - тот, кто я есть", "я достоин смерти" - "я достоин того, чтобы жить"; 2) отсутствие **безопасности** : "я не могу никому доверять" - "я могу выбирать тех, кому доверять", "опасно проявлять эмоции" - "я могу спокойно проявлять свои эмоции"

; 3) отсутствие **контроля, отсутствие силы** : "я

не могу за себя постоять" - "я могу заявлять о том, что мне нужно", "я должен быть безупречным" - "я могу быть самим собой (делать ошибки)".(Шапиро, 2021 : 106-111) .

Эта техника связана также с гармоничным развитием первичных (*доверие* и *уверенность в себе*) и вторичных (*ответственность* (обязательность) и *послушание*) *способностей*.

Примечание: выполнение данной техники в контексте осознанной стрессоустойчивости предполагает фокусирование на текущем опыте без "ухода" в прошлые или будущие ситуации по трем направлениям вербализации дистресса.Это замечание применимо и к нижеописанной технике "Мультипликационный персонаж".

Сфера "Контакты" (средство - традиция) направлена на развитие способности **развивать и поддерживать отношения** с собой, со своим партнером, семьей, другими людьми, группами, социальными слоями, иными культурами, животными, растениями, вещами.Упражнение, которое мы рекомендуем для гармонизации этой сферы позволяет наладить контакт с собой через преодоления негативного внутреннего диалога.Это упражнение Ф.Шапиро "Мультипликационный персонаж".Техника выполнения упражнения достаточно проста и не требует комментариев (см. Приложение Ж).

Сфера "Фантазия" (средство - интуиция) раскрывается через способность **приближаться к неизвестному, способность к фантазии, воображению**.Мы рекомендуем для данной сферы технику Ф.Шапиро "Безопасное или спокойное место" (Шапиро, 2021: 75-76). В основе техники - принципы управляемой визуализации, которая широко применяется в гипнозе и медитации.Особенность техники состоит в том, что она позволяет бодрствовать и оставаться в полном сознании и является хорошим способом самоконтроля.Способность к воображению, задействованная в этом упражнении, позволяет выйти за пределы непосредственной реальности и обрести состояние внутреннего баланса (см. Приложение З).

И, наконец объединяющая все сферы техника самогипноза американского психолога и психотерапевта Б.Эриксона [Betty Alice Erickson], международного тренера в методе эриксоновской психотерапии и гипноза (см. Приложение И).



Эта техника через налаживание *контакта с обой* ("контакты") позволяет установить *связь с миром через ощущения* ("тело"): "назовите 4 объекта, которые Вы видите, 4 звука, которые Вы слышите, 4 ощущения, которые Вы чувствуете" (потом 3, 2, 1 объекта / звука / ощущения)), *расширить*

*возможности цели*

("достижение" и "фантазия": обратитесь к своему подсознанию: "Пока я в трансе, пожалуйста, просмотрите все мои источники и ресурсы и вынеси на поверхность все, что мне нужно для достижения этой цели. Назови эту цель конкретно для себя" и выйти *за пределы непосредственной реальности* ("фантазия": когда Ваши глаза закроются, перенесите себя, в своем воображении - к водоему...) (O'Brien, 2011: 9-10).

Каждая из сфер "четверки" соотносится также и с конкретными навыками осознанности (шкалами Пятифакторного опросника осознанности): тело с навыком "Осознанность действий"; достижение - "Описание", контакты - "Безоценочность", фантазия - "Нереагирование" и навык "Наблюдение" гармонизирует все сферы (рис. 2).



**Рис.2. Интеграция психотерапевтических методов: развитие осознанной стрессоустойчивости по модели баланса**

## Заключение

Разрабатываемая нами концепция, *интеграции методов позитивной, телесно-ориентированной психотерапии, десенсибилизации и переработки движением глаз*, с фокусом на развитие *осознанной* стрессоустойчивости может быть представлена графически, см.рис.2.

Развитие осознанной стрессоустойчивости представлено широко известными техниками, распределенными по четырем сферам модели баланса; соотнесено с навыками осознанности с актуализацией позиции Наблюдателя и включает 5 шагов, каждый из которых может выполняться самостоятельно:

1 шаг: "ТЕЛО" (средство - ощущение): основное упражнение А.Лоуэна для заземления, метод ускоренного вызывания состояния релаксации Дж.С.Эверли и "Объятия бабочки" Л.Артигас развивают способность устанавливать связь с миром через свои ощущения и навык "Осознанность действий";

2 шаг: "ДОСТИЖЕНИЕ" (средство - мышление): техника Ф.Шапиро "Негативные когниции" развивает способность вербализировать дистресс по трем направлениям (ответственность / отсутствие безопасности / отсутствие контроля) через расширение "Я"-концепции, формируя целостный (объективный) взгляд на самого себя и принятия себя, и навык "Описание";

3 шаг: "КОНТАКТЫ" (средство - традиция): техника Ф.Шапиро "Мультипликационный персонаж" развивает способность развивать и поддерживать отношения с собой через преодоление негативного внутреннего диалога и навык "Безоценочность"; внутренний диалог в рамках этой техники выстраивается как взаимодействие разных эго-состояний (Родитель, Взрослый и Ребёнок) в теории транзакционного анализа Э. Берна;

4 шаг: "ФАНТАЗИЯ" (средство - интуиция): техника Ф.Шапиро "Безопасное место" развивает способность к воображению, "расширяя доступ к позитивным сетям памяти" и навык "Нереагирование" (Шапиро, 2021: 75);

5 шаг: техника самогипноза Б.Эриксона, развивает способность гармонизировать, уравновешивать, все сферы и навык "Наблюдение".

Регулярная и настойчивая практика описанных упражнений способствует более глубокому восприятию окружающего мира, развитию способности управлять своим состоянием, адекватно оценивать себя и сохранять уверенность в себе, вырабатывать гибкий стиль поведения с ответственностью, критичностью и креативностью, а главное - формированию эффективных антистрессовых стратегий поведения.

## Список литературы

- 心理学? URL: <https://usabp.org/> [2022年5月19日访问]
- [15] WORLD ASSOCIATION FOR POSITIVE AND TRANSCULTURAL PSYCHOTHERAPY (n. d.) Этический кодекс Всемирной ассоциации ПП, Европейской федерации центров П, и
- [1] ARTIGAS, L., JARERO, I., MAUER, M., LÓPEZ CANO, T., & ALCALÁ, N. (2000). EMDR 与自然灾害后的创伤应激：综合治疗方案和蝴蝶拥抱。海报发表于 EMDRIA 会议，加拿大安大略省多伦多市。
- [2] Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). 使用自我报告评估方法探索正念的各个方面》。 *Assessment*, 13(1), pp. doi: 10.1177/1073191105283504
- [3] BISHOP S.R., LAU M., SHAPIRO S., CARLSON L., ANDERSON N.D., CARMODY J., SEGAL Z.V., ABBEY S., SPEGA M., VELING D., DEVINS G. (2004). Mindfulness: a Proposed Operational Definition. *临床心理学：科学与实践》*， 11 ( 3 ) ， 第 230-241 页。 DOI: [10.1093/clipsy.bph077](https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077)
- [4] Boel, J. (1999). The Butterfly Hug. *EMDRIA 通讯*， 4 ( 4 ) ， 11-13。
- [5] Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). 存在的好处：正念及其在心理健康中的作用。 *人格与社会心理学杂志》*， 第 84 期， 第 822-848 页。
- [6] Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). 定义和测量正念的危险与希望：经验观察。 *临床心理学：科学与实践》*， 11， 第 242-248 页。
- [7] Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). 当下意识与接纳评估》：费城正念量表》。 *评估》*， 15 ( 2 ) ， 第 204-223 页。 DOI: 10.1177/1073191107311467
- [8] 乔治, S. 埃弗里, 小, 杰弗里, M. 拉廷。(2019). 人类压力反应治疗临床指南》。 Springer New York, NY., XXIV, 628p.
- [9] JARERO, I., ARTIGAS, L., MONTERO, M. (2008). EMDR 综合团体治疗方案：大规模灾难中儿童受害者的应用。 *EMDR 实践与研究期刊》*， 2， 第 97-105 页。
- [10] Lowen, A., Lowen, L. (1977). 活力健康之道》。 NY: Harper & Row. 165 p.
- [11] O'Brien, D. (2011). 使用自我催眠：最大限度地利用催眠过程，最大限度地利用自我。 Doug O'Brien & Associates, Center for NLP and Hypnosis. 纽约州纽约市。
- [12] Shafar, M. (1983). 地球上的愤怒》：威廉·赖希传》。 纽约： St. Martin's Press/Marek, 550 p.
- [13] Tsiskarishvili, Lela., Kiknadze, Nino., Javakhishvili Jana. (n. d.). Турбота для себе, щоб піклуватися про інших: засоби самовідновлення [Taking care of yourself, taking care of others: means of selfhealing]. 演讲材料。 网址：  
[https://www.academia.edu/12519753/Турбота\\_про\\_себе\\_для\\_того\\_щоб\\_піклуватися\\_про\\_інших\\_засоби\\_самовідновлення\\_ua](https://www.academia.edu/12519753/Турбота_про_себе_для_того_щоб_піклуватися_про_інших_засоби_самовідновлення_ua) [于 2022 年 6 月 19 日访问]。
- [14] 美国身体心理治疗协会 (n. d.) 什么是身体心理治疗和躯体

Международной академии позитивной и кросс-культуральной психотерапии [世界积极心理治疗协会、欧洲积极心理治疗中心联合会以及国际积极和跨文化心理治疗学院道德准则]。URL: <http://positum.org.ua/wp-content/kodex-wapp> [于2022年5月19日访问]。

- [16] **гордиенко-митрофанова, и.В., ГОГОЛЬ, Д.М.**[Gordiienko-Mytrofanova, I. V., Hohol, D. M.] (2022).Инструменти розвитку стресостійкості особистості в надзвичайних обставинах у методі积极心理治疗方法中的紧急情况下人格复原力发展工具]。Матеріали XXIV Міжнародної конференції молодих науковців.Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження (PPMSRPR), (с. 71-73), 21-22 квітня, м.Київ, Україна。
- [17] **гордиенко-митрофанова, и., гоголь, д.**[Gordiienko-Mythrophanova, I., Hohol, D.] (2022).Эмпирическая верификация концепции тренинга "диагностика и терапия отношений" в методе积极心理治疗方法中 "关系诊断和治疗 "培训理念的经验验证"。"全球心理治疗师》，第2卷、第1期，第49-61页。DOI: [10.52982/ikj159](https://doi.org/10.52982/ikj159)
- [18] **КАНДЫБА Д.В.**[KANDYBA, D. V.] (1994).СК。Универсальная техника гипноза.[催眠通用技术] М.: Санкт-Петербург : МАНМ ЮНЕСКО.710 с。
- [19] **КАНДЫБА, Д.в., кандыба, в.М.КАНДЫБА, Д. в, кандыба, в. М.** [KANDYBA D. V., KANDYBA. V. M.] (1988).Основы СК-терапии.Том 2. Информационная СК-терапия [SK- 疗法基础。第2卷。信息 SK- 疗法]。М.:СПб.83 р。
- [20] **ЛОУЭН, А.** [LOWEN, A.].(2000).Психология тела: биоэнергетический анализ тела [Body Psychology: Bioenergetic Analysis of the Body].М.: Институт Общегуманитарных Исследований.208 с。
- [21] **ПЕЗЕШКИАН, Н.** [PESECHKIAN, N.] (1996).Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт [Positive family psychotherapy: the family as a therapist].М.: Март.336 с。
- [22] **ПЕЗЕШКИАН, Н.** [peschkian, n.] (2005).Если ты хочешь иметь то, что никогда не имел, тогда сделай то, что никогда не делал [If You Want Something You Never Had, Then Do Something You Never Did].М.: Институт позитивной психотерапии.128с。
- [23] **ПЕЗЕШКИАН, Н.** [PESECHKIAN, N.] (2006).积极心理学》。Пер.с нем.Носсрат Пезешкиан.2-е издание.М.: Институт позитивной психотерапии.464 с。
- [24] **ПЕЗЕШКИАН, Н.** [Peseschkian, n.] (2019).В поисках смысла [In Search for Meaning].М.:Ростислава Бурлаки.304с。
- [25] **РАЙХ, В.РАЙХ, В.** [reich, w.] (2000).Анализ характера[性格分析]。М.:Апрель Пресс, 528 с。

## 我的名字是....."。

### Приложение А.Энергетический аутодиагноз

#### Низкий уровень энергии

1. Чувствуете ли Вы себя усталым?
2. Трудно ли Вам вставать утром?
3. Чувствуете ли Вы себя загнанным, усталым, подавленным?
4. Находитесь ли Вы постоянно в движении?
5. Трудно ли Вам расслабиться, спокойно посидеть?
6. Свободно ли Вы двигаетесь, или Ваши движения напротив резкие и поспешные?
7. Трудно ли Вам уснуть?
8. Чувствуете ли Вы себя иногда удрученными?

#### Высокий уровень энергии

1. Хорошо ли Вы спите и просыпаетесь ли Вы отдохнувшими?
  2. Ясные и блестящие ли у Вас глаза?
  3. Приятно ли Вам выполнять свои обычные обязанности?
  4. С оптимизмом ли Вы ждете следующий день?
  5. Нравится ли Вам состояние покоя?
  6. Грациозно ли Вы двигаетесь?
- Если на большинство вопросов Вы ответили отрицательно - у Вас низкий уровень энергии.Если на большинство вопросов Вы ответили положительно - у Вас высокий уровень энергии (Лоуэн, 2000: 41).

### Приложение Б.

#### Техника "Основное упражнение для заземления"

Встаньте прямо, стопы стоят параллельно друг другу на расстоянии около 45 см.Наклонитесь вперед и достаньте кончиками пальцев обеих рук до пола, сгибая колени настолько, насколько это необходимо.Основной вес тела - на подушечках стоп, а не на ладонях или пятках.Дотрагиваясь до пола пальцами рук, постепенно выпрямите колени, но не блокируйте их, останьтесь в этой позиции в течение 25 дыхательных циклов.Дышите свободно и глубоко.Вероятно, вы почувствуете, что ваши ноги начнут дрожать, это значит, что через них начинают проходить волны возбуждения.

Если дрожание не возникает, значит, ноги слишком напряжены.Вэтом случае можно спровоцировать дрожание, постепенно сгибая и выпрямляя ноги.Эти движения должны быть минимальными, их цель - расслабление коленных суставов.Упражнение должно выполняться в течение не менее 25 дыхательных циклов, или пока не возникнет дрожание в ногах.Вздохните, Вы можете использовать ".....", ".....", ".....", "....."等词语。Вернувшись в позицию стоя, сохраните колени немножко согнутыми, стопы параллельными, а центр тяжести - смещенным вперед.Ваши ноги могут все еще дрожать, что будет свидетельствовать об их жизненности.Чувствуете ли вы сейчас свои ноги лучше?Чувствуете ли вы себя более расслабленным?

Если в этой позиции ноги не вибрируют, можно продолжить упражнение до 60 дыхательных циклов и повторять их несколько раз в день.(Можно также спровоцировать вибрацию ног, встав на одну ногу в той же позиции, как описано выше, и поднимая ногу с пола.Это увеличивает напряжение в опорной ноге).Это основное упражнение заземления усиливает чувство "отпускания", или разрядки (Лоуэн, 2000: 116-118).

### Приложение В.Техника "Объятие бабочки"

Скрестите руки на груди так, чтобы кончик среднего пальца каждой руки располагался ниже ключицы, а остальные пальцы и ладони закрывали область, расположенную под соединением ключицы с плечом и грудины.

Ладони и пальцы должны быть как можно более вертикальными, чтобы пальцы указывали на шею, а не на плечи.Если хотите, то можете сцепить большие пальцы, чтобы сформировать тело бабочки, а остальные пальцы сформируют крылья.

Закройте или слегка прикройте глаза, глядя на кончик носа.Чередуйте движения рук, как будто взмахи крыльев бабочки.Пусть Ваши руки свободно двигаются.

Дышите медленно и глубоко (дыхание животом), одновременно наблюдая за тем, что происходит в Вашем уме и теле : за мыслями, образами, звуками, запахами, чувствами, физическими ощущениями, не пытайтесь что-либо изменить, не отгоняя приходящие мысли и не оценивая их.Представьте что то, что Вы наблюдаете в себе, это как будто проплывающие мимо Вас облака (Boel, 1999; Artigas, Jarero, Mauer, López Cano & Alcalá, 2000; Jarero, Artigas, Montero, 2008).

### Приложение Г.Техника "Дыхание дань-тянь"

Используются три вида дыхания : а) естественное дыхание, характеризующееся ровными тонкими, медленными и спокойными дыхательными движениями ; б) дыхание дань-тянь, для которого характерны такие же, но более глубокие и длительные дыхательные движения обычно с равной продолжительностью вдоха и выдоха ; в) встречное дыхание, когда при вдохе грудная клетка увеличивается, живот втягивается, а при выдохе - наоборот, живот выпячивается, грудная клетка втягивается.Естественное дыхание рекомендуется для пожилых и ослабленных лиц, дыхание дань-тянь - для лиц с невротизмом, переутомлением, запорами и слабой концентрацией внимания.Встречное дыхание укрепляет диафрагму и мускулатуру живота, оказывает благотворное воздействие на сердечно-сосудистую систему.

在此, 我谨代表教科文组织, 感谢您的支持。Поскольку оно отличается от обычного глубокого дыхания, его нужно тщательно усвоить, чтобы оно стало привычкой.在这些国家中, 有许多国家都在使用 "濒危野生动植物种国际贸易公约", 其中包括 "濒危野生动植物种国际贸易公约"、"濒危野生动植物种国际贸易公约" 和 "濒危野生动植物种国际贸易公约"。Приняв удобное положение, следует последовательно расслабить каждую мышцу тела, начиная с мышц стоп, затем мышцы голени, бедер, низа живота и далее, кончая мышцами лба, затылка, потом рекомендуется думать о расслаблении сосудов, нервов и внутренних органов.

После расслабления начните медленно вдыхать через нос и, следя за неподвижностью грудной клетки, "распускайте" живот: передняя брюшная стенка выдвигается вперед.Во время выдоха низ живота втягивается внутрь.При этом возникает удивительное ощущение, что воздух при вдохе достигает кишечника и даже малого таза ("вдыхание воздуха в живот") - особый феномен медитативно-дыхательного тренинга.В процессе регулярных тренировок постепенно замедляйте дыхание до 8-6-4 раз в минуту.

На следующей ступени тренировок, используя воображение и соответственно концентрируя внимание, необходимо "провести дыхание по телу", во время вдоха представить себе, что струя воздуха идет к затылку, затем течет вниз по

позвоночному столбу, а затем поднимается вверх по передней стороне тела и выходит через рот. Абсолютно необходимо, чтобы дыхание выполнялось ритмично, плавным непрерывным циклом. Если вдыхать и выдыхать медленно, то тренирующийся будет чувствовать и как бы видеть и слышать циркуляцию "энергии" по телу (Кандыба, 1994).

головокружение, остановитесь. Если при последующих занятиях

#### Приложение Д.

##### Ускоренное вызывание состояния релаксации

1. Этот метод, разработанный Дж.С.Эверли (Everly G. S., 1981), предназначен для ускоренного вызывания (30-60 сек.) состояния релаксации. Исследования показали, что метод снижает мышечное напряжение и субъективное ощущение тревоги, а также обладает некоторым потенциалом для снижения частоты сердечных сокращений (Everly, 1979a, 1979b ; Vanderhoof, 1980 年)。 Описание представлено в форме инструкции для пациента :

2. В течение обычного дня многие из нас могут испытывать тревогу, вызванную теми или иными ситуациями. Наш сердечный ритм учащается, желудок может расстроиться, и наши мысли бесконтрольно скачут в голове. Именно во время таких эпизодов нам требуется быстрое облегчение наших стрессовых реакций. Короткое упражнение, описанное ниже, оказалось эффективным в снижении большинства стрессовых реакций, от которых мы страдаем во время острого воздействия стрессоров - по сути, это быстрый способ "успокоиться" перед лицом стрессовой ситуации.

3. Основным механизмом снижения стресса в этом упражнении включает глубокое дыхание. Процедура, следующая :

Шаг 1. Примите удобное положение. Положите левую руку (ладонью вниз) на верхнюю часть живота, над пупком. Теперь положите правую руку так, чтобы она удобно лежала на левой. Ваши глаза могут оставаться открытыми. Однако обычно проще выполнить шаг 2 с закрытыми глазами.

4. Шаг 2. Представьте пустую бутылку или мешок, находящийся внутри Вас - там, где лежат Ваши руки. Начните вдыхать. На вдохе представляйте себе, что воздух входит через нос, идет вниз и наполняет этот внутренний мешок. 在此基础上, 我们还将继续努力, 以确保在全球范围内, 使我们的国家和地区都能获得更多的信息和知识, 从而使我们的国家和地区都能获得更多的信息和知识. Продолжая вдох, представляйте, что мешок целиком заполняется воздухом. Волнообразное движение, начавшееся в области живота, переходит в среднюю и верхнюю части грудной клетки. Полная продолжительность вдоха для первой и второй недели занятий должна составлять 2 сек., затем, по мере совершенствования навыка, его можно увеличить до 2,5-3 сек.

5. Шаг 3: задержите дыхание. Сохраняйте воздух внутри мешка. Повторяйте про себя фразу : "Мое тело спокойное". Этот этап не должен длиться более 2 секунд.

6. Шаг 4: медленно начните выдыхать - опустошать мешок. По мере того, как Вы делаете это, повторяйте про себя фразу :

"Мое тело спокойное". С выдохом ощущайте, как опускаются приподнятые ранее живот и грудная клетка. Этот этап не должен длиться меньше двух предыдущих, а спустя 1-2 недели занятий его можно увеличить на 1 сек.

*Примечание. Шаг 1 необходим только в течение первой недели, пока вы обучаетесь глубокому дыханию. Когда вы овладеете этим навыком, то сможете его пропускать. Повторите это четырехступенчатое упражнение подряд только 3-5 раз. Если у вас появится*

головокружение возобновляется, просто сократите продолжительность вдоха и (или) число выполняемых подряд четырехступенчатых циклов.

7. Практикуйте это упражнение 10-20 раз в день. Превратите его в Ваш утренний, дневной и вечерний ритуалы, а также используйте в стрессовых ситуациях. Так как форма релаксации

– это навык, важно практиковать его около 10-20 раз на день. Поначалу вы можете не заметить никакой немедленной релаксации. Однако после 1-2 недель регулярных занятий Вы будете способны на время расслабляться "моментально", что, если Вы хотите овладеть этим навыком, Вы должны заниматься

систематически. Регулярное последовательное выполнение упражнений в конечном счете сформирует у Вас более спокойное и мягкое отношение, своего рода антистрессовую установку, и когда Вы будете попадать в стрессовые ситуации, то вы будете переживать их гораздо менее интенсивно (Everly, Lating, 2019 : 320-326).

**Приложение Е. Техника "Негативные когниции"**

негативные когниции	позитивные когниции
<b>Ответственность: ощущение себя ущербным</b>	
я незаслуживаю любви	я заслужил любовь ; у меня может быть любовь
я плохой человек	я хороший (любящий) человек
я ужасный	я хорошо сам себе
я никчемный (неполноценный)	я достойный ; я стоящий человек
я позорный	я уважаемый
я не милый ; я непривлекательный	я милый
я недостаточно хорош (хорош)	я достойный человек ; я в полне себе...
я заслуживаю только плохого	я заслуживаю хорошего
у меня всегда все болит	я здоров ; я могу быть здоровым
я безобразный (я ненавижу свое тело)	я красивый (привлекательный /) милый)
я не заслуживаю	я могу это иметь (заслуживаю)
я глупый (недостаточно умный)	я умный (у меня есть способность учиться)
я ничтожный (я малозначительный)	я значимый (я важный)
я сплошное разочарование	я в порядке, и я тот, кто я есть
я достоин смерти	я достоин того, чтобы жить
я достоин быть несчастным.	я достоин быть счастливым
я другой (я другой (мне тут не место)	мне хорошо таким, какой я есть
<b>Отсутствие безопасности</b>	
я никому не могу доверять	я могу выбирать тех, кому доверять
я в опасности	уже все кончилось
я не чувствую себя в безопасности	я в безопасности ; мне ничего не угрожает
нельзя (опасно) испытывать (проявлять) эмоции	я могу спокойно испытывать (проявлять) свои эмоции.
<b>Отсутствие контроля, отсутствие силы</b>	
я не владею собой	сейчас я полностью владею собой (собой)
я бессильна (я беззащитна)	сейчас у меня есть выбор
я не могу получить то, что хочу	я могу получить то, что хочу

явсдержжувсебе	я могу выпустить это, когда захочу
янемогуверитьсебе	я могу (научиться) верить себе
я неудачник (у меня ничего не выйдет)	ямогудобитьсяуспеха
я не могу добиться успеха	ямогудобитьсяуспеха
я должен быть безупречным	ямогубытьсамим собой (делать ошибки)
я не смогу с этим справиться	я справлюсь с этим
я никому не могу доверять	я могу выбирать тех, кому доверять

(Шапиро, 2021 : 107-109)

### Приложение Ж.

#### Техника "Мультипликационный персонаж"

Вот еще один полезный инструмент, помогающий нам преодолеть негативный внутренний диалог. Иногда мы делаем что-то, а потом наш разум начинает рассказывать нам о том, как неправы мы были, совершив этот поступок, и какую большую ошибку допустили. 在此基础上, 我们将继续努力, 以确保在全球范围内提供更多的信息, 并在此基础上, 在全球范围内提供更多的信息。

Подумайте о мультипликационном персонаже, обладающем смешным голосом, таком как, например, Дональд Дак, Даффи Дак, Элмер Фадили Моряк Попай. Закройте глаза, вызовите голос осуждения и отметьте, что изменилось в вашем теле. Затем сделайте так, чтобы ваш внутренний голос зазвучал как мультипликационный персонаж, и отметьте, что произойдет. Попробуйте проделать это. Большинство из вас почувствует, что беспокойство, которое вызывал этот внутренний голос, прошло. Мультфильмы вызывают в памяти настолько приятные и веселые ассоциации, что негатив быстро уходит. Использование подобных техник показывает, что мы можем контролировать многие свои реакции, если мы просто заметим, что они способны вызывать тревогу, и возьмем на себя труд что-то с ними сделать.

Как я уже говорила ранее, такие техники не позволяют преодолеть причины вашего расстройства, однако могут вернуть вас в место, где царит равновесие, чтобы мы смогли лучше справиться с текущей ситуацией. Если мы имеем дело с хроническими тревожными реакциями - негативными эмоциями, мыслями, ощущениями и поступками, то с ними лучше всего работать, обращаясь к их причинам, которые залегают в более глубоких слоях. Освоение этих техник может занять некоторое время, однако их знание может оказаться полезным. О чем мы и узнаем чуть позже (Шапиро, 2021: 78-79)

### Приложение 3. Техника "Безопасное место"

Начинаем с позитивного образа.

Найдите образ положительного опыта, который Вы пережили в прошлом. Это может быть пляж, где Вам было очень хорошо, а может быть лес или горная вершина, от воспоминания о которых Вам становится приятно. 在此基础上, 我们还将继续努力, 以确保在全球范围内提供更多的信息。

"Ну, самым безопасным местом для меня был шкаф, куугут сказать : "Ну, самым безопасным местом для меня был шкаф, куда я прятался со своим плюшевым медведем, когда ссорились родители". Такое место не подходит. Или : "Да, пляж - это замечательное место, только меня там когда-то

безопасности, если представляют себя в компании какого-нибудь религиозного персонажа.

Определите то место, которое дает Вам чувство безопасности или же, по Вашему усмотрению, это может быть чувством спокойствия. Нужно отыскать воспоминание, которое поможет извлечь позитивную эмоцию, которую Вы могли бы холить и лелеять внутри себя, и с помощью которой замещали бы чувство беспокойства.

*Примечание.* Не выполняйте это упражнение, если Вы не можете представить место, не связанное с негативными воспоминаниями, где вам безопасно или спокойно. Также будет лучше прекратить, если вдруг появятся негативные ощущения. Это будет ясно указывать на то, что имеются не переработанные воспоминания, которыми нужно заниматься, обратившись к терапевту.

Закройте глаза и в течение минуты сделайте следующее :

1. Представьте выбранное Вами место, стараясь окинуть своим внутренним взором всю сцену.
2. Отметьте для себя цвет и любой другой чувственный опыт, который будет его сопровождать.
3. Зафиксируйте это чувство и те ощущения, которые могут возникнуть в разных частях вашего тела - грудной клетке, животе, в районе плеч и лица.

Если у Вас приятные позитивные ОЩУЩЕНИЯ - зафиксируйте это и откройте глаза.

Теперь попробуйте их ПОЧУВСТВОВАТЬ. Заметили ли Вы, что когда вызываете воспоминание и позволяете ему остаться, отмечая цвета и все, из чего оно состоит, то тогда и возникают эти чувства.

Если это позитивные чувства, то найдите СЛОВО, которое будет ассоциироваться с ними, например, "мирный" - для описания ощущения или "лес" - для описания места.

Это как бы ярлычок, называющий его содержание. Закройте глаза, вызовите этот образ, зафиксируйте приятные ощущения и мысленно произнесите свое слово. Заметьте, что Вы чувствуете, когда Вы позволяете себе стать частью этой сцены, мысленно

изнасиловали". Это также не оптимальный выбор. В некоторых случаях люди могут чувствовать себя в

повторяя это слово. Через пару секунд откройте глаза. Теперь закройте глаза и повторите.

Если опять пришли положительные ощущения, повторите все заново, закрывая глаза, вызывая образ, мысленно произнося слово, сним связанное. **ПОВТОРИТЕ** это **ПЯТЬ РАЗ**, стараясь, чтобы каждое упражнение занимало не больше минуты. Все это позволит укрепить связи (Шапино, 2021: 73-75).

#### **Приложение И. 贝蒂-埃里克森特辑**

1. Найдите удобное место для сидения и сосредоточьтесь на точке выше уровня глаз.

2. (Необязательно) Скажите своему подсознанию : "Пока я в трансе, пожалуйста, просмотри все мои источники и ресурсы и вынеси на поверхность все, что мне нужно для достижения этой цели (назовите эту цель конкретно для себя)".

3. Затем, говоря вслух (или про себя - неважно), дополните следующие предложения разными наблюдениями.

4. "**Я вижу...** (назовите любой объект в поле Вашего зрения)" повторите эту фразу для **4 разных** объектов, например :

"Я вижу лампу" ;

"Я вижу книгу" ;

"Я вижу дверь"

5. Затем скажите себе :



"Я слышу... (назовите любой звук, который Вы слышите)"

**4 различных** звука, например :

"Я слышу движение снаружи" ;

"Я слышу, как кто-то говорит" ;

"Я слышу тиканье часов".

Если сложно различить 4 разных звука, можно сказать себе, например :

"Я все еще слышу шум снаружи".

6. Затем скажите себе :

"Я **чувствую**...

(назовите любое чувство или ощущение, которое Вы испытываете)"

**4** разных ощущений, например :

"Я чувствую часы на запястье" ;

"Я чувствую ногу в ботинке" ;

"Я чувствую подушку под головой" ;

"Я чувствую свою руку на коленях".

7. Повторите упражнение, на этот раз называя только **3 объекта**, которые Вы ВИДИТЕ, **3 звука**, которые Вы СЛЫШИТЕ, **3 ощущения**, (картинки / звуки / ощущения могут быть такими же, как в прошлый раз, или другими - это неважно).

8. Повторите упражнение, называя **2 объекта**, которые Вы ВИДИТЕ, **2 звука**, которые Вы СЛЫШИТЕ, **2 ощущения**, которые Вы ЧУВСТВУЕТЕ.

9. Повторите упражнение, называя **1 объект**, которые Вы ВИДИТЕ, **1 звук**, которые Вы СЛЫШИТЕ, **1 ощущение**, которые Вы ЧУВСТВУЕТЕ.

При необходимости повторите, пока Ваши глаза не закроются. Когда Ваши глаза закроются, перенесите себя, в своем воображении - к водоему. Переключитесь на бодрствующую реальность, когда будете готовы (O'Brien, 2011: 9-10).

# 成为心理治疗培训师--新事业的开端



## 加芙列拉-胡姆

积极心理治疗师、积极心理治疗国际培训大师、督导（罗马尼亚，克卢日）、

RPPA 主席，WAPP 董事会成员

电子邮件：[gabriela.hum@positum.ro](mailto:gabriela.hum@positum.ro)

2022年5月15日收到

接受发表 30.06.2022 发表

20.07.2022

## 摘要

这篇文章是向那些希望成为培训师的人推荐的，内容涉及与团体合作的意义，以及培训师的先决条件和责任。文章详细介绍了作者 20 多年的培训师经验，以及她在 2019 - 2021 年期间担任 WAPP 评估师的工作。对于那些将来想成为培训师的人来说，这本书是一本很好的指南。

**关键词：**心理治疗培训师、前提条件、责任、积极心理治疗

## 引言

本文是我作为一名培训师以及过去两年作为 WAPP 培训师认证和再认证面试委员会成员的个人感想。即使我是 WAPP 董事会成员，本文也不是 WAPP 的官方声明。

与其他职业一样，成为一名培训师需要具备一定的能力：知识、技能以及与团体合作的特定态度。在过去的几年里，我发现心理治疗师中出现了一种浪潮：当他们开始与客户/病人合作时，他们认为下一个发展阶段就是成为一名培训师。这种想法是不正确的。成为一名培训师是另一种职业、另一种事业，不是事业发展的终点，而是新的起点。

本文旨在为培训师这一职业辩护，重点是那些想要从事培训师职业的人必须具备的方面。

## 讨论

自 2020 年 10 月以来，WAPP 已经组织了 100 多场面试，面试对象包括希望成为基础培训师和高级培训师的候选人，以及已经是培训师但需要重新认证的人。在这 100 多场面谈之后，我得出了两个结论：关于那些希望成为培训师的人，以及为什么人们会被培训师职业所吸引：

A. 我发现，有三种人希望成为培训师：

1. 对培训师职责认识不足的候选人，但

他们非常热情，也非常投入。他们认为，作为一名培训师，意味着要有一定的心理治疗师经验，愿意传授自己的知识，有精力和热情来领导一个小组。

2. 与小组合作的能力较低，但自我反思能力和知识水平较高，非常有责任感和紧迫感，尤其是在承担培训者的责任方面、
  3. 这些候选人明白，作为一名培训师，他们的主要工作对象就是他们自己。这些人不仅具有丰富的心理治疗知识和经验，而且具有较高的反思能力、自我反省能力、自我发展能力以及与团体合作的倾向。
- B. 从心理治疗培训的三大支柱：理论、自我发现和督导来看，几乎每个人都想成为一名自我发现培训师。几乎所有的候选人都认为，自我发现是心理治疗培训中最简单的部分，它是为了自我反思和享受乐趣。根据我的经验，自我发现是心理治疗培训中最难的部分，因此我建议将其作为培训师职业生涯的最后一步。**

如果我们想了解培训师职业的全貌，就像了解任何职业一样，我们需要一系列**先决条件**：

- 作为一名心理治疗培训师，必须具备一定的经验，除了作为小组参与者的经验之外。至少要有 3-5 年与各种问题（非病理性和病理性）患者打交道的经验。
- 完成心理治疗培训是培训师的必备条件，但这还不够。一些**协调小组**（支持小组、干预小组、心理治疗小组等）的**经验**可以确认或否定某人成为培训师的方向。
- **参加各种会议和大会，协调一些研讨会，并从与会者那里获得反馈，这些经历也会影响你成为一名培训师的决定。**

- 对于那些希望成为培训师的人来说，你的**培训师**在自我探索和理论模块中对你**领导小组**的倾向的**反馈**也是一个很好的参考。

请注意，在大学任教并不意味着一个人就能成为优秀的心理治疗培训师。大学教学更注重知识的传授。作为心理治疗的培训师，教师应知道如何培养心理治疗师的特定能力和适当态度。

作为培训师，我们有 **4 项主要职责**：

- 为了自己
- 针对参与培训过程的其他培训者和组织者、
- 学员/参与者
- 关于 **WAPP** 及其标准

**对自己负责**--意味着要对自己有足够的反思和真诚，"我为什么要成为一名培训师"？

- 做出这一决定的动机是什么：我是否热衷于团体工作？是否有意愿和倾向与他人分享我的经验？这是为了名誉和地位吗？是为了金钱？是为了权力？
- 我有能力进行团体治疗吗？作为心理治疗师，我们学会了单个人工作，经过几年的经验积累后，这种倾向可能很难改变。作为培训师，我们不仅要与学员小组合作，还要作为培训师团队与组织者合作，有时还要与候选培训师合作。扪心自问，在小组和团队中工作是否是你的能力所在。
- 在研讨会期间，无论小组的动态如何，我是否能保持足够的平衡？尤其是那些因为需要从小组中获得能量和自我价值而选择成为培训师的人，他们很可能会失去自尊，也很可能会改变小组的动态，从而把一个关于知识和能力以及培训师作为榜样的培训变成一个只关于知识和培训师作为权威的**课程**。

### 参与培训过程的其他培训者和组织者的责任

- 心理治疗培训师应懂得如何在团队中工作。在积极心理疗法的教学过程中，我们并不孤单。在这个过程中，总会有其他培训师，有时还有组织者参与其中。知道如何在团队中工作是积极心理疗法培训师的一项必备能力。
- 培训师也有责任在单元结束后向主要培训师和/或组织者提供反馈意见。
- 作为一个小组的主要培训者，掌握小组动态的大局以及如何在单元/研讨会期间实现学习目标是非常有帮助的，也是必须的。

### 对受训人员/学员负责

- 我建议希望成为培训师的候选人从理论模块开始。一个好的开始可以是，与主培训师一起选择几个理论课程来教授，这些课程都是候选人感到轻松自如的话题，是他/她热衷的话题，也是他/她经常阅读的话题。
- 培训师必须知道（并具备能力）：
  - PPT 培训课程和每个研讨会/单元的学习目标
  - 每个研讨会/单元的内容
  - 小组动态，特别是如何处理困难情况
  - 教学法
- 培训师的另一项责任是准备好自己的案例。选择并反思自己作为心理治疗师的一些案例，并在必要时与学员分享。
- 成为培训师后，不要停止与客户和患者的交流。这是与心理治疗师工作保持联系的必要条件。
- 每个单元结束后，征求学员的反馈意见，进行反思，并在必要时调整单元教学方式。

### 对 WAPP 及其标准负责

除上述所有责任外，还有一项重要责任涉及 WAPP 及其标准。最后一项

WAPP 董事会的任务主要是提高和维护积极心理疗法在全球的教学质量。作为一名培训师，你必须了解标准、道德规范、内容以及 WAPP 作为心理治疗学校的要求。我的建议如下

- 阅读并了解 WAPP 标准、基础课程和大师课程、PPT 中的自我体验/自我发现指南等。
- 应用组织小组所需的所有步骤：初步面试、小组记录、考试标准、课程等。所有这些建议步骤都有多年的经验支持，会让你的培训师工作更加轻松。
- 如果您与组织者合作，请确保组织者遵守 WAPP 标准（参见 WAPP 网站）。这不仅是他/她的责任。
- 利用 WAPP 提供的跨文化环境，提高您作为培训师的知识和经验。参加 WAPP 为其成员提供的研讨会、会议、大会和其他活动。
- 撰写文章，在 WAPP 活动中主持研讨会，展示自己并征求反馈意见。让人们看到你，以确保你所做的与我们学校的发展方向一致。分享你的经验，与其他小组、中心、国家的同事交流。
- 如有问题，请与 WAPP 总部联系，参与组织活动、与分小组合作等。利用 WAPP 为我们所有人提供的机会，促进自身发展。

激励您的参与者也这样做，向他们介绍 WAPP 及其为每位成员提供的发展机会。

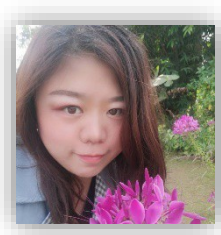
### 结论

尽你所能利用你的资源。了解它们，让它们发挥作用，像生活一样开发和打磨它们。记住“如果你想要你从未拥有过的东西，那就去做你从未做过的事”。诺斯拉特-佩斯基安

## 参考资料

- [1] 培训标准 - 概述 (2022 年)。世界积极和跨文化心理治疗协会。 URL :<https://www.positum.org/wp-content/uploads/2022/01/Trainings-in-Positive-Psychotherapy>.
- [2] PESECHKIAN, N. (1987). *积极心理疗法。一种新方法的理论与实践*。柏林, 海德堡 : Springer-Verlag.(德文初版于 1977 年)。
- [3] wapp 官方网站。网址 : [www.positum.org](http://www.positum.org) [访问日期 : 2022 年 5 月 15 日]
- [心理治疗-简短版本.pdf](#) [访问日期 : 15.05.2022]

# 当心理健康社会工作遭遇积极和跨文化心理疗法时：社会工作为双相情感障碍患者提供服务的案例



**Yanan Zhang 张雅楠**

深圳市惠民综合服务协会专业服务部主任（中国深圳） PPT

基础顾问

电子邮件[1002630523@qq.com](mailto:1002630523@qq.com)

2022年5月15日收到

接受发表 30.06.2022 发表

20.07.2022

## 摘要

本文介绍了如何应用积极和跨文化心理疗法作为理论指导，对一名有 15 年病史的双相情感障碍康复患者的社会工作个案服务进行干预。文中介绍了我们在应用积极和跨文化心理疗法之前的服务和困惑，以及应用该疗法之后的惊喜和结果。本文在分析社会工作方法与积极和跨文化心理疗法相结合所提供的服务的基础上，展示了服务对象生活中四个方面的真实冲突及其冲突应对模式，以及服务对象在我们的服务中所获得的结果和改变。

**关键词：**精神疾病、躁郁症、积极心理疗法、跨文化心理疗法、社会工作

## 导言

T. 先生是一名患有躁郁症的精神康复患者，他希望通过结束自己的生命来结束痛苦。

"T先生"登记成为我所在的精神卫生服务中心的一员，接受精神康复社工服务。在这个中心里，有一支由 6 人组成的专业服务团队。

社会工作者、1 名心理咨询师和 1

辅助人员。2011 年，据服务团队介绍，根据服务团队多年的服务经验和专业培训的理解，"T 先生"恢复得很好。他能够利用自己的许多特殊技能。他是一个多才多艺的人。他的知识和技能涉及书法、哲学和佛教等多个领域。他还是深圳市书法家协会会员。他的书法作品有

他的书法作品多次在国际交流中分享，并作为礼物赠送给合作伙伴。每逢春节，他都会为中心的其他成员和他们的家人写“春联”，成为中心成员非常尊敬的大哥，他的书法作品多次作为礼物赠送给我们的合作伙伴，并在国际交流会上展出。然而，他的病总是在特定的条件和环境下复发，每当病情严重时，他就会产生“自杀”的念头。近十年来，我们的团队多次将他从生死线上挽救回来。

为了找到“T先生”的病根，从而有效控制或减少其精神疾病的发作频率，2020年11月，当“T先生”再次发病时，我们决定用积极的、跨文化的心理治疗方法来回顾和分析这个案例，寻找更有效的工作方法。这对我们来说是一个新的挑战 and 课题。令人欣慰的是，这次尝试给了我们很大的惊喜。

## 方法

积极的跨文化心理疗法认为“病人的处境--不仅是精神病人的处境--也是我们的处境。

病痛--在许多方面就像一个人长期只用一条腿站立一样。一段时间后，肌肉开始抽筋，有负担的腿开始疼痛。他几乎无法保持平衡。不仅是腿疼，不习惯这种姿势的整个肌肉组织都开始抽筋。疼痛变得难以忍受，人就会大声呼救”。

在这种情况下，各种帮助者向他走来。人们的认知能力有四种媒介、它们是形成判断的标准和尺度，可以充分发挥人们经验的可能性。它们在人发展过程中会产生分歧，并决定一个人对自己和周围世界的认知方式。

它们是

1. 感官
2. 原因
3. 传统
4. 直觉

所有四种模式的运作或多或少都是由“无意识”决定的。(Peschkian P.1) “人一出生，就不是原地踏步，而是一张尚未辨认或阅读过的纸。他的能力--人类发展的基础-需要成熟和环境的有益帮助”。

“任何时候，只要创造了适当的条件。每个人都拥有这种能力。它们是否在发展过程中形成，取决于身体、环境和时代的有利或不利条件。就驱动力而言，能力的可塑性更强，受环境共振的影响也更大”。

### 实际能力

从内容上看，这些心理上真实的规范可以分为两个基本类别，我们称之为次要能力和主要能力。

次要能力是知识能力的一种表现形式，也是知识传承的基础。它们反映了个人所在社会群体的成就规范。它们包括守时、整洁、有序、服从、礼貌、诚实、忠诚、公正、勤奋/成就、节俭、可靠、精确和认真。

初级能力涉及爱的能力。它们主要与情感领域有关，与次要能力一样，主要在人际关系中发展，其中与参照人，特别是母亲和父亲的关系起着重要作用。主要能力包括爱（情感）、示范、耐心、时间、接触、性、信任、信心、希望、信仰、怀疑、确信和团结等类别”。(Peschkian, PP.54-55)。

当我们把来访者视为珍宝，而不是贴上“问题人物”的标签时；当我们陪伴来访者发现他的实践能力，并“积极地诠释”这些能力时。发现、平衡、发展更多的实践能力，并加以合理运用，往往能拥有更多的资源，达到1+1大于2的服务效果。

## 讨论

### 3.1. 案例背景

40多岁的T先生是一位戴眼镜的中年人，知识渊博，举止优雅。

2008年，他被一家精神病医院诊断为躁狂症患者。其特点是躁狂症和/或重度抑郁症同时存在或交替出现。躁狂症的症状主要是注意力不集中、多动和冲动。重度抑郁症则表现为持续至少两周的情绪低落或兴趣或快感减退，并伴有典型的相关症状（如睡眠、食欲或活动量改变、疲劳、注意力难以集中、无价值感或过度自责、自杀念头或行为）。

T先生喜欢哲学、佛学、好读书，还写得一手好书法。有关佛教、基督教、哲学、历史、政治、医学、心理学.....的书籍整齐地摆放在书架上。与社工和其他伙伴聊天时，他就像一位优雅的骑士，始终保持着绅士风度和彬彬有礼的态度。

2020年秋天，T先生再次病倒。持续失眠、进食困难、无法控制地吸烟、自杀念头时有发生。同时，由于刚做完心脏搭桥手术，身体和精神上的痛苦，达到了

他应该住院治疗。2020年11月3日下午15:00，我和我的搭档回到了T先生的住处，用积极心理疗法的理念和方法帮助T先生重新振作起来。

### 3.2. 梳理现实冲突

我们利用平衡模型与T先生一起梳理和呈现他的现实冲突。见图1：

#### 身体/感觉

吃不下饭（一天两个小馒头），睡不好觉（整夜失眠），身体极度疲惫，记忆力减退；无法控制的愤怒、抑郁、焦虑、内疚、孤独、失望，想一个人呆着，想死。

**未来/幻想：**无望感；已经设想了3个近乎完整的自杀计划，但担心杀人会导致下地狱（佛教）。

#### 关系/传统：

**社交**--独自在家，线下社交几乎中断。

**邻居**-冲突频发，麻烦难免。

**父亲**--一方面，他强调父亲没有用，帮不了他。但另一方面，他又渴望父亲能为他做些什么。

#### 我不想麻烦**社会工作者成就/理性**

：

失去了以前的工作--隶属关系中断导致经济压力；记忆力减退，但可以依靠佛法克制冲动的情绪。



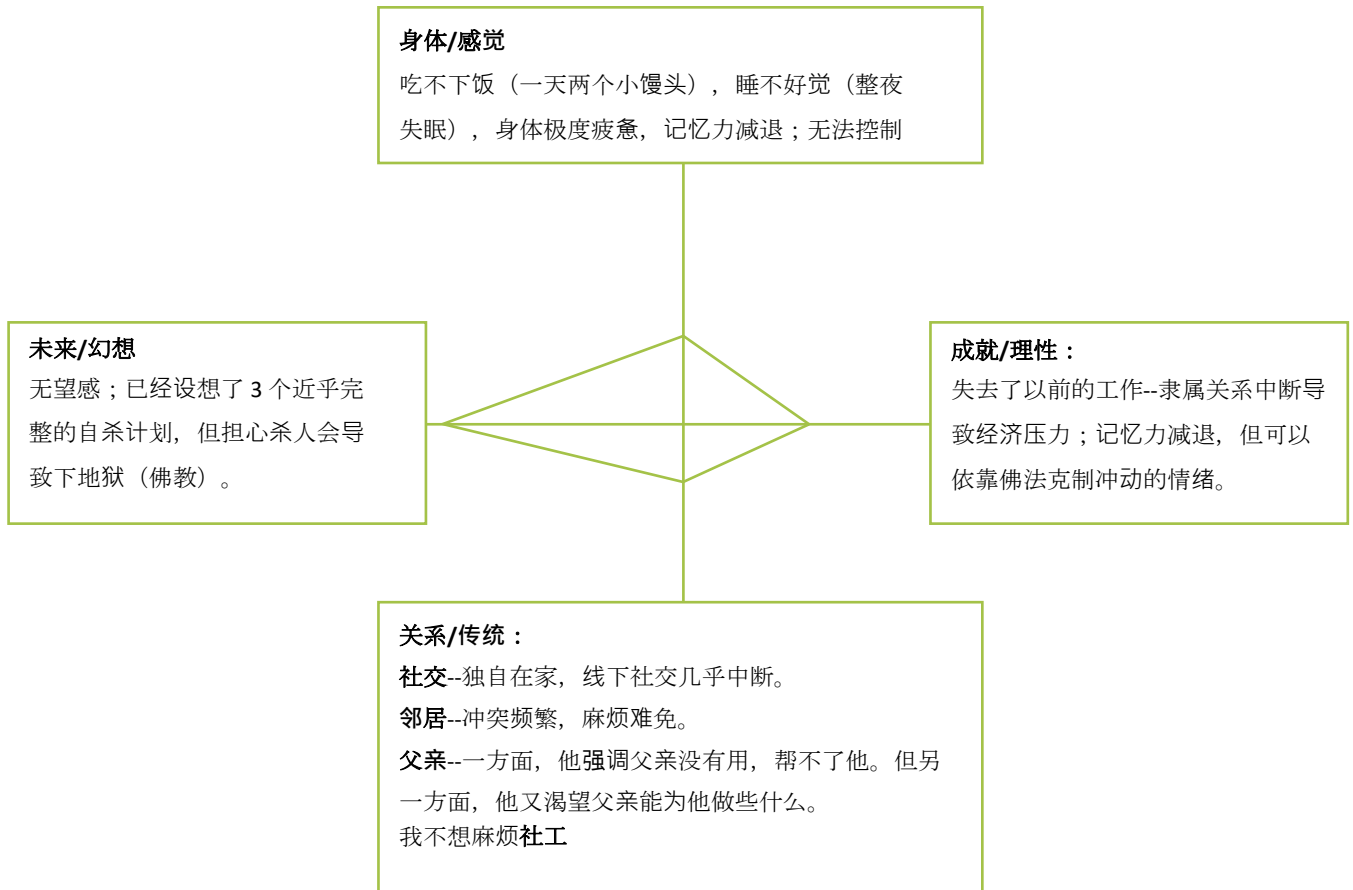


图 1. 客户平衡模型

### 3.3. 讨论冲突反应

通过图 1 的显示，可以发现 T 先生处于应该住院治疗的状态。然而，T 先生一直以来都非常抗拒住院治疗。因为在他以往的经历中，每次住院后都会出现很长一段时间的“反应迟钝、记忆力减退”，会忘记很多以前学习和掌握的知识和能力。

用 T 先生的话说“很长一段时间，我觉得自己像行尸走肉，像个死人。我宁可死，也不想成为一个废物，我无法面对那样的自己。”他要求自己必须始终保持绅士风度和学识渊博的形象；在生活中，作为一个男人，能够很好地管理自己，值得被尊重、被信任、被信赖。

之前很长一段时间，我们都认为“能力和成绩”对他来说是最重要的。于是做了很多事情，让他有机会展示自己的能力和，并及时给予肯定和鼓励。然而，这似乎并不是一个有效的办法，我们发现，总有一些更复杂的因素，让他常常无法避免抑郁。

经过这次回顾，我们发现，其实对于 T 先生来说，“关系”才是他更看重的，[对他来说]甚至比生命还重要。因为只有不断地学习、求知、品味，他才能得到别人的认可，尤其是认可和关心他的人，但疾病的影响打破了他学习和展示的保障，他害怕失去关注和关爱，从而产生强烈的内心冲突。见图 2：

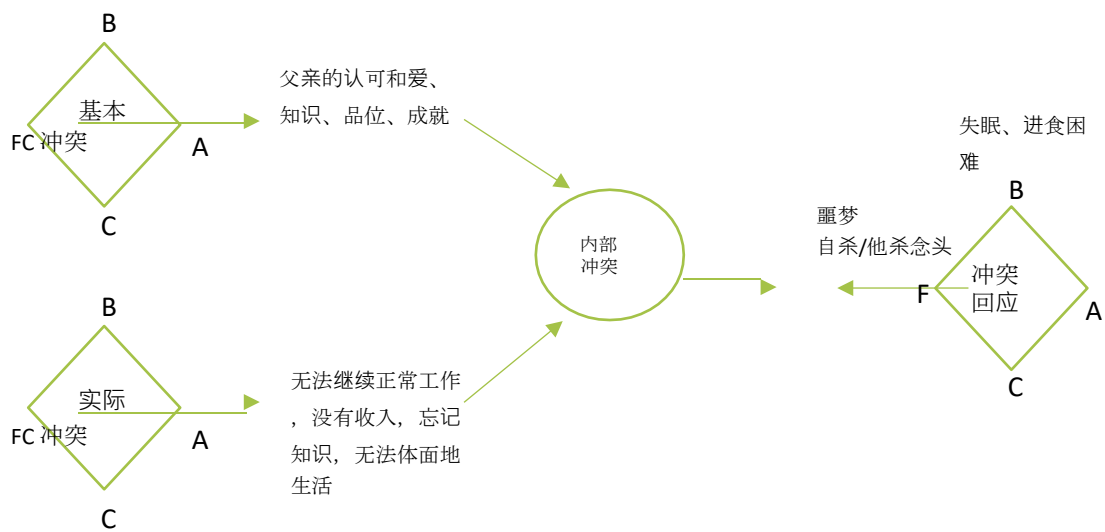


图 2. 客户冲突

40年前，为了让自己的孩子成为比自己更优秀的人，在T先生四五岁时，他的父亲就被送进了小学。为了给孩子的家庭提供更好的条件，作为工程师的父亲常年在外工作。虽然取得了很高的成就，但也因此很少有机会回家。而T先生则有阅读困难，无法跟上小学的学习进度。他不仅得不到同学和老师的认可，还在弟弟出生后被母亲抛弃。

他的父亲总是鼓励宽容，并激励失去学习机会的T先生通过自学和努力发展自己来学习阅读，并成为书画家协会的成员。他的作品获得了很多认可，也结交了很多同样有成就的朋友。

然而，在一次次因病住院后，他开始失去优秀的朋友，失去了自己的光环，甚至无法正常工作，失去了稳定的收入。更随着年龄的增长，父亲的老态龙钟，导致自己在很多事情上变得无能为力。T先生总觉得父亲对自己很失望，以至于不再想照顾自己。

在T先生的潜意识中，失去成就和品位就意味着无法得到他的关怀和认可

父亲。疾病的症状让他不断失去过去的的能力、成就和品味。内心冲突的痛苦通过“未来/幻想”领域的症状反应出来。例如“噩梦、失眠、自杀/杀人念头等”。

因此，对于T先生来说，解决冲突的重点是他对“关系”的需求。“成就高于生活”，因为在他的潜意识中，“成就意味着得到父爱”。

### 3.4. 服务开发流程

基于以上分析，我们通过基本冲突、现实冲突、内部冲突、冲突应对模式，对T先生的状态进行了梳理，找到了提供服务的着力点。所以，我们需要做的是，在保留他原有能力的基础上，培养他相对遗忘、忽略或达不到、不满意的能力。

于是，我们开始调整T先生的服务计划，以保持他的成就体验。同时，更多地从关系的角度出发。我们采用个案辅导、小组活动、康复训练等工作方法，结合积极心理治疗理论和技术帮助。让T先生发现和体验关系中的收获和感受，帮助他修复失衡的关系，达到改变的效果。

*坚持康复训练，以保持*

### 并在成就领域积累经验

我们邀请T先生担任服务中心“爱心图书室”的经理，与他一起探讨图书室的运作和管理模式。在接下来的两个月里，T先生带领中心的其他幸存者对刚刚捐赠的170本图书进行了整理和编号，建立了爱心图书室的借阅和管理制度，并由T先生组织幸存者进行管理。

他们一起来到“爱心图书馆”，每周借阅两次书籍。T先生从每周两次值班逐渐回到中心接受康复训练。自信、优雅的Mr. T.又回到了大家的视野中。

#### 参与小组活动，加强关系中的支持网络

T.先生受到鼓励，报名参加了中心的读书小组。活动中，他们与其他幸存者一起阅读和分享自己喜欢的书籍，讲述自己对书籍内容的理解和属于大家的故事。每个小组成员都会相互分享、倾听、拥抱和鼓励。在社工的引导下，T先生发现，当自己在分享中做得不够好时，其他组员并没有抱怨或失望，而是及时给予回应和反馈；当组员彼此坦诚表达期望时，就是澄清误解、巩固关系的过程。

#### 面谈和咨询，帮助他看清自己对父亲的依恋和期待，正视父亲的爱和认可

在日常的辅导和访谈中，我们更加关注T先生对父亲的相关表述，并给予复述、正面解读和肯定。这样做的目的是让他肯定父亲对他的爱和认可，认识到他害怕“失去成就感”，因为他“担心”自己有一天会失去父亲的认可和关爱，从而否定父亲的付出（不仅是父亲，还有中心的其他朋友和成员、社工、其他社区工作者等）。在日常的辅导和访谈中，我们更加关注Mr.

对T有关父亲的表达进行了重复、积极的解释和确认。这样做的目的是向他保证父亲对他的爱和认可，帮助他认识到自己害怕“失去成就感”，因为他“担心”自己有一天会失去父亲的认可和关爱，从而否定父亲的努力（不仅是父亲，还有中心的其他朋友和成员、社工、其他社区工作者等）。

#### 捕捉活动中的挑战和机遇，带来服务的转折点。

T先生：主要是我爸太没用了，他不想管我，他烦，前几天还陪我……但是他太贵了，他负担不起……算了，我就是这样，他不想管我，他真的什么都指望不上，他能做什么，他什么都做不了。

社工在很多谈话中，我们都听到你提到你的父亲，以及很多父亲为你做过的具体事情。

T先生：是的，是的，他和我在一起……，也和我在一起……，他有这个能力，但他做不到。

社会工作者：你担心他因为劳累或年迈而不能陪你，是吗？我还觉得你很关心父亲为你努力工作的事情。

T先生：看来是的。毕竟，他年纪大了，总是和我打交道。他几乎不能动了，应该很无聊。

社工：我们觉得你很在意你父亲对你的看法。我们之前和你谈话时，你经常不自觉地谈到你的童年。我们认为你有很多优秀的能力，比如做事很有条理，工作总是尽心尽力，和你父亲很相似。

T先生：真的，他现在老了，他在尽力而为。他年轻

### 3.6. 案件转折点

康复训练近两个月后，我们对T先生的状况进行了评估，发现他的状况比以前好了很多。他现在可以来中心参加康复训练，不再一个人24小时呆在家里。在繁忙的日程安排下，自杀念头的出现频率也有所延长，他现在可以主动联系中心成员以外的朋友了。2021年1月3日晚，我又接到了T先生的电话，告诉我有一个精神病人收容所。

T先生说：“在这个地方，精神病人关在里面不出来/出不去，老死在里面，不会危害社会，像我这样的，对社会没有贡献，住在外边就是给自己增加负担，一千零一天，我控制不了伤害，我父亲很坏，会影响我，我想我会在那里呆一辈子”

从T先生的表述中，我们可能会看到“自我放弃”。我们会担心接受我们服务的人会退缩，会有“之前的服务效果被打回原形”的焦虑和沮丧。如果出现内卷和反移情，就会出现痛苦的情感体验。

然而，从积极的角度来看，在这一表述中，我们也可以发现，T先生是如此害怕住院，害怕失去后天的知识、发展、成就和品位，他竟然会主动产生“把自己关起来”的想法！在他看来，这比生命更重要。在他看来，这是比生命更重要的东西！

究其根源，还是与“重要关系”有关，父辈、邻里、员工，甚至社会稳定。因为关系而有抵触，因为关系而放弃。在我们看来，这些关系给了我们改变的机会。

社会工作者“我非常震惊和感动。T先生曾经那么抗拒被关在医院里，那么害怕失去生命的价值，今天为了不伤害别人，为了关爱自己的人，他竟然会有如此“勇敢”的想法。这样的困难都敢克服，还有什么能打败他呢？这是多么强大的力量啊，就像一个勇敢的战士，那么鲜活的你一直都在那里啊！T先生：我现在还特别想告诉你，关心你的人一直都在那里，等着你去训练，等着你去和他们一起

他告诉我，在社区民警的协助下，他通过绿色通道住进了康宁医院，并期待着出院后回到中心。

## 成果

半个月后，T先生向主治医生请求使用电话的机会。他打电话给我

电话。他说很奇怪，这次医生没有给他开药，他自己也出奇地平静。我一日三餐正常吃，作息时有规律，晚上睡得香，不会再想自杀的事情，也不去想那些烦人的事情。我的身体和精神状况都好了很多，这是过去几十年都没有过的”。

一个月后，T先生在社区的协助下办理了出院手续。

2021年，T先生恢复了相对正常的出勤和培训时间。他经常与其他幸存者聊天，管理爱心图书室，并力所能及地参与中心开展的其他活动。一年过去了，深圳的秋天到了。T先生的稳定状态持续了整整一年。

这一变化的基础是T先生在人际关系方面的内部冲突得到了解决。他在人际关系方面的需求得到了确认和满足。当成就领域得到保持，关系领域得到发展时，失衡就会逐渐趋于平衡。他最终会重新过上正常的生活。

## 结论

虽然社会工作和心理咨询分属两个专业领域，各有各的专业理论、工作方法、工作规则和价值观。但是，这并不影响两个领域之间的合作。社会工作者在学习积极心理治疗和跨文化心理治疗的技术时，可以将其与专业社会工作的理念、理论、工作方法和技能相结合。这可以帮助社工获得更多的资源，从而更好地理解 and 帮助服务对象，取得良好的效果。

当然，需要注意的是，在引用跨领域知识和技术的同时，不能带来自身专业角色的混淆，不能把社工变成心理咨询师，也不能把心理咨询师变成社工。在此，我们讨论两个专业之间的相互支持与合作。

在这种情况下，积极的、跨文化的心理治疗取得了实际效果，这很好地证实了上述观点。

在社工服务中，从2010年开始，我就联系同事学习并尝试在社工服务中应用积极跨文化心理治疗技术。2018年，机构开始主动培养“应用积极跨文化心理治疗技术”开展社会工作的专业团队4年前，就有12名员工取得了“积极跨文化心理治疗咨询师”证书。在学习和实践的过程中，为我们提供了非常有效的帮助。同时，我们也致力于积极跨文化心理治疗与本土社会工作相结合的实践探索和推广。

## 参考资料

- [1] PESECHKIAN, N. (1985). Positive Psychotherapie. Theorie und Praxis einer neuen Methode. Fischer (Tb.), Frankfurt.
- [2] First, M. B. (2013). Dsm-5(r) 鉴别诊断手册》。AMER PSYCHIATRIC ASSN PUB; 1st edition. 322 p.

## 研究局限性

在我们的实践过程中，每个病例都有个体差异，所以有个性化的应用，我们只是在服务过程中使用这种疗法收获了出奇制胜的效果。但我们并没有大量的病例用于研究。

## 致谢

讲师：邓杰，PPT 基础培训师邓杰（Jie Deng），PPT 基础培训师：

- Zhu Xiansheng Xian-Sheng Zhu（深圳市南山区惠民综合服务有限公司，PPT基础顾问）
- Ji-Ying Li（深圳市南山区惠民综合服务有限公司，PPT 基本顾问）
- 杨哲琦，（深圳市南山区惠民综合服务有限公司）

## 提供的资金

南山区残疾人联合会-家庭成员。

# 利用保加利亚民间故事帮助受暴力侵害妇女和女童的可能性



## 维罗妮卡-伊万诺娃

博士，临床心理学家、  
认证积极心理治疗师（保加利亚瓦尔纳）  
瓦尔纳医科大学首席助理教授

### 电子邮件：

[veronica\\_ivanovi@abv.bg](mailto:veronica_ivanovi@abv.bg)

ORCID：[0000-0002-9237-5496](https://orcid.org/0000-0002-9237-5496)

2022年5月15日收到

接受发表 30.06.2022 发表

20.07.2022

## 摘要

本报告旨在介绍遭受身体暴力和性暴力的妇女和女童如何通过利用保加利亚民间故事中的妇女形象，重新学会爱自己的性别，并坚定她们的信念，即女性的天性尽管脆弱，但却是美丽的，并能创造善良和生命。考虑到童话故事对经历过创伤事件的妇女和女孩的高效作用，将介绍临床实践中的几个案例。将对保加利亚童话遗产中出现的一些形象进行分析。还将介绍一些临床笔记，以说明危机工作并不仅仅停留在危机咨询层面，而是进入了更深层次的心理治疗过程。

**关键词：**早期精神病、青少年、积极心理疗法、咨询

## 引言

对妇女和女童进行心理治疗的临床和门诊病例统计显示，65%的病例存在性暴力和身体暴力的精神创伤经历，其中包括女童和妇女不是直接受害者而是暴力目击者的病例。在这种情况下，心理治疗最困难的任务之一就是恢复女性特征。其中一些妇女对自己的性别感到憎恨和恼怒，因为她们经历或目睹了来自男性的侮辱和暴力。在仍然是父权制的保加利亚文化中，暴力是不被谈论的，受害者会感到内疚和羞辱，而治疗的方法也是不被接受的。

依法获取对犯罪者不利的证据

对受害者来说，执法机构往往是一种额外的羞辱，因为她必须“证明”她的证词是真实的。回归女性气质和女性之美是一个漫长而持续的内心过程，积极心理疗法的方法和童话故事的治疗作用在其中发挥了重要作用。

露丝-布洛克（Ruth Block, 1996年）等研究人员探讨了关于祖母、母亲和女儿的创伤性女性故事的作用，虽然这些故事并不像童话故事，但却显示了科学语言与童话语言之间的联系和鲜明对比。在实践中，遭受暴力侵害的妇女和女孩通常会被区分为两种类型的伤害：第一类--意外的、不可预测的、一次性的事件；第二类--意外的、不可预测的、一次性的事件；第三类--意外的、不可

预测的、一次性的事件。

ISSN2710-1460

创伤--长期反复出现，通常是身体、心理和性虐待。这两种类型的伤害需要不同的治疗和疗法 (Saxe, 2007 年)。Kalshed 在其《创伤的内心世界》一书中强调了治疗在世界童话故事中的作用。在这些童话中，就像在保加利亚童话中一样，人类世界的幸或不幸或天真与老巫师引入的超个人力量所代表的另一种光芒形成了一种对位关系。在研究保加利亚民间故事及其中的女性形象方面，Baichinska (2009 年) 的贡献无疑是巨大的。她在研究中将女性角色分为两大类--受害者和女英雄。我可以补充的是，童话在心理治疗中的实际应用表明，在遭受暴力的妇女和女童中，存在着从受害者到女英雄的联系和转变。另一位分享保加利亚民间故事工作经验的作者是 Marinova (2013 年)，她在《保加利亚积极心理疗法 20 年》一书中指出，保加利亚民间故事与所使用的东方寓言之间存在类比关系，它们具有普遍性和相关性。

在积极心理疗法中，使用比喻和童话是一种行之有效的方法。(Peschkian 2008)。通过跨文化的角度，我们可以看到女性的形象是如何在童话故事中发展起来的，当这些童话故事来自于一个人的集体无意识，即本土民间故事时，它们在心理治疗师的工作中就具有了特殊的意义，并凸显出来，而具体的创伤事件则仍然是次要的。

## 方法

### 临床笔记

这是一个 14 岁女孩的病例，她的精神创伤与家庭内外的暴力有关，4 岁时被母亲遗弃，回家后由祖父母抚养，曾离家出走，强奸未遂，在家中和贩毒集团中遭到殴打。这个女孩的表情和行为像个老人，但情感却像个孩子一样脆弱。她认为自己是一个 "孤独的女孩，被遗弃的，局外人，无人陪伴"。与两个女性角色合作，一开始就出现了抵触情绪，"我不明白这到底是怎么回事"。投影显示出对重要女性角色的矛盾情感，既渴望像她一样，又存在竞争和竞争关系。她形容男性形象 "冷酷、阴郁"，而女性则 "充满爱意，.....她把他吸引到自己身边，他却像被关在笼子里，想要逃离"。一种可能的解释与自己父母家庭的精神创伤经历有关。在治疗工作中，女孩认同一个

重要的女性形象，往往具有相互竞争的关系--金发女孩和黑人女孩，她以扮演懒惰、坏、不安分的黑人女孩为乐，直到她逐渐开始认识到自己和对方的一部分--金发女孩。

另一个女孩 14 岁，在 7 岁之前被成年男子 (母亲的伴侣) 多次强奸，遭到忽视、饥饿和捆绑。母亲被诊断患有精神病。这个女孩是在有人企图放火烧她与她寄养父母居住的房子之后来到这里的。女孩的名字被寄养家庭改掉了，这给目前的精神创伤治疗工作增加了难度。她说："你想让我现在告诉你一切，还是先告诉你....."。关于这些糟糕的事情....."你说过多少次了?... "我不知道，很多"，好像厌倦了重复这个话题。"说了这些坏事之后，你感觉如何?" "很糟糕" "不断重复对你有帮助吗?" "我的名字变了，我以前的发音不一样。她说："我一直梦想成为美人鱼，我不知道为什么，我甚至知道一些成为美人鱼的方法。它们是在月圆之夜制造的，你可以用冷水淹没它们，但我还没做过，不知道是否有效。还有一种方法就是把腿粘在一起。" 我最喜欢的一本书是《无家可归》。在她的幻想中，孩子选择了一个童话人物，这个人物无法承受她所经历的精神创伤。女孩陷入了严重的身份危机，这是青春期的典型表现，但女孩积极的精神创伤经历加剧了这一危机。主要的冲突与 "我是谁，我怎么样，我像我妈妈吗 "这个问题的答案有关。在正常情况下，青春期的认同过程是一个危机，而在经历过创伤事件的情况下，这个过程会变得复杂，需要系统的心理治疗工作。主要任务之一是与母亲的心理分离和疏离，这在幼年时建立了良好依恋关系的家庭中会自然发生。在这种情况下，由于缺乏依恋关系，分离是有问题的，需要专业帮助。在与她合作的过程中，母亲死亡的叙事非常重要，因此她设法从压抑的对母亲的攻击中解脱出来。

关于与所经历的创伤事件有关的强烈情感，保加利亚民间故事中女孩与邪恶继母的搏斗证明了这一点。



是非常有用的。女孩对母亲的情绪包括强烈的恐惧、愤怒和攻击。由于难以发泄和处理，她就以自我攻击的形式将这些情绪指向自己和周围的环境。下一个案例是一位34岁的年轻妇女，在日间医院接受了集体心理治疗后，她要求

，她说自己多年来一直是丈夫兄弟性虐待的受害者，但不敢说出来，因为丈夫会打她，她知道在这种情况下，妇女总是会被认为有罪。为了自救，她躲进了村里的厕所，去了精神病院，因为她情绪低落，患有无法控制的失调症（这一症状在她独自一人呆在家里，丈夫的哥哥有可能再次攻击她时，她在厕所里共用一把锁后变得很明显）。矛盾的是，在随后的心理治疗工作中，这位妇女受到了勇敢的龙新娘形象的启发，意识到她可以认同女英雄的形象，而不是那个的女性受害者。

## 讨论

一个女孩、一个女儿、一个未出世的女孩、一个母亲、一个继母、一个寡妇、一个贫穷的女人和一个王后、一个聪明的老妇人。在保加利亚民间故事中，女性既有隐藏的一面，也有公开的一面。在大多数故事的开头，母亲的死亡是女孩自身女性气质的开端，否则，女孩就有可能继续依附于永恒的女儿形象。从源于男人名字的无名新娘，到能够多次化身的神奇少女。名字的缺失引入了原型形象，并使其具有普遍性。年轻、缺乏经验的女孩只知道这个世界的美好，却不了解自己。没有一个密集、真实、完整的女性形象，在那里，一切都可以看得一清二楚，它隐藏在灵魂的秘密角落，而她自己却不知道。这就是为什么一开始的形象是不成熟的、不完整的，就像是从一本旧的儿童启蒙读物上剪下来的：可爱，但凝固不变。民间故事中的女性必须经历和承受与自己女性气质的相遇，而这只有在她坠入自己的黑暗深处并找到力量在内心建立起这一阴影时才能实现。

她自己，认识它，驯服它，让它成为自己故事的一部分。

在路的尽头，有时会出现另一个形象，那就是寡妇，“一个像布谷鸟一样的孤儿，没有一块面包给她”。一个女人从未在家庭的束缚之外体会过女性的丰满，她被困在家里不是因为身体的限制，而是因为缺乏对其他事物的渴望，这种命运剥夺并压抑了她的渴望，使她成为一个贤妻良母，养活所有人，却养活不了自己。这是对为他人而活的女性的威胁，但她并没有意识到爱的真正牺牲力量，而是盲目地，带着隐秘的仇恨和隐秘的负罪感。她的自我牺牲实际上是对他人的侵犯，是对他人的惩罚，因为她感到不满和不快乐。我们看到了一个可怕的画面：“可怜的寡妇”变成了一具半死不活的躯体，身边围绕着她嗷嗷待哺的孩子们，而她的头旁边则是灵性的天使长米迦勒：米迦勒说：“灵性的米迦勒站在生病的头旁边。在冰冷的房间里，六个孩子在来回滚动，其中一些较小，肌肉发达，衣衫褴褛--他们的肉体清晰可见。他们与生病的母亲交媾.....两个最小的孩子扑向他们的母亲--一个在左边，另一个在右边。他们吮吸着母亲枯萎的乳房，母亲拥抱着他们，轻声哭泣着说她很悲惨--她把这么多孤儿留给了这个世界.....”这是一个无法养活自己和他人的女人的凄惨画面，她是所有人的救世主，却连自己都无法拯救。认为自己可以帮助所有人，养活所有人，这是何等的骄傲。只有谦卑地面对他人有时也有挨饿的权利，这意味着他们必须寻找自己的选择和愿望，才能拯救她。她的乳房干瘪了，那是她的骄傲、力量和母性温暖的体现，而这剥夺了她的母性身份。然后，令人惊讶的是，救赎降临了，母亲变成了女人，并接受了大天使米迦勒的恩典。寡妇恢复了健康，养活了孩子，但这种矫正与完整有关，将肉体与灵魂的不朽联系在一起，“每个星期六她都去祈祷，为安息日点燃一支蜡烛”。救赎并不是轰轰烈烈地到来，也不是雄赳赳、气昂昂，它是安静的、隐秘的，就在圣殿的黑暗中，在那里，它不再只是一个养育人的躯体，而是一个可以祈祷、感恩和爱的灵魂。

保加利亚童话故事中的女孩通常是认真、勤劳、节俭和听话的。然而

这还不够，这不是有意识决定的结果，而是对未知本身的恐惧。保加利亚民间故事中善良、听话、勤劳的灰姑娘玛拉必须首先了解自己阴暗、隐蔽的一面，了解树下的吉普赛人，她坐在树下，穿着金色的长袍等待心爱的人。为了脱下那件镶嵌着宝石的长袍，它承载着完美的幻想。在童话的开头，她已经没有了母亲，被迫寻找自己的容颜、爱人、妻子和母亲。她得到了继母自相矛盾的支持，继母拒绝了她的支持，从而使她避免了过于强烈的认同感，避免了仓促地进入一个对她来说并不同步、她并不承认是她自己的形象。

金色女孩问她在树林里遇到的奶奶：“奶奶，你为什么不要个男孩？- 因为我需要一个学步车，而男孩不会走路”。女孩必须摆脱这样的幻想，即如果她只是善良和被动，她就会了解自己。打扫卫生时，应该喂蛇和爬行动物、蜥蜴。见私生子本身就不是一件容易的事。它不允许匆忙，也不能吃热粥。善良的灵魂能看到别人的优点，这是她的力量所在，因为这使她免于恐惧。但要找到宝藏，哄老奶奶入睡，她需要一首非常安静的歌，“像一只嗡嗡叫的蜜蜂”。在这里，一切都低调、隐秘，没有夸耀和吸引过多关注的地方。

## 结论

曾是暴力受害者或目击者的女孩和妇女往往需要投射法来讲述所发生的故事。在危机心理治疗中使用童话故事是一种无痛无害的方法，可以最大限度地减少先天性伤害。对于遭受创伤的妇女和女孩来说，童话是一种不可或缺的工具，主要有助于培养 Peseschkian (2020 年) 典型的女性技能，如耐心、爱心、时间，以及接受和保护的能力、神秘感和保密性、在与强者斗争中的狡猾，这些都是保加利亚民间故事中女性的特点。最后但并非最不重要的一点是，童话故事创作从正面唤醒了女性创造性原则的力量，这在

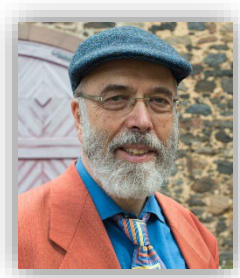
女性的发展进程中。

总之，我们可以说，在治疗中加入一个故事可以帮助经历过创伤的妇女联想到她们的根源、女性的集体无意识、她们之前和之后的妇女。这有助于她们讲述自己版本的故事，将抽象的意义个人化，使之成为她们自己的故事。创伤已经成为一段历史，它仍然是痛苦的，并留下了印记，但人已经可以与它共存，它被识别出来，成为自我的一部分。

## 参考资料

- [1] PESECHKIAN H., REMMERS A. (2020).积极心理疗法：导论》。In : Messias E., Peschkian H., Cagande C. (eds.) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8_2)
- [2] RUSH, L., BLOCK, D. (1996).The disturbed caregiving system : The disturbed caregiving system: Relations among childhood trauma, maternal caregiving, and infant affect and attachment. *Infant mental health journal*, 17, 3. P. 257-275.
- [3] Saxe, G. N., Ellis, B., H., Kaplow, J. B. (2007).创伤儿童和青少年的合作治疗。《创伤系统治疗方法》。纽约：Guilford Press.
- [4] БАЙЧИНСКА, К.[baichinska, K.] (2009).Златното момиче [Golden girl].София: Лече-Артис.304 с.
- [5] Имало едно време: 101 български народни приказки [Once upon a time. 101 bulgarian folk tales] (2004).Пловдив: Хермес.432 с.
- [6] КАЛШЕД, Д.[Kalshed, D.] (2019).Вътрешният свят на травмата.Архетипови защити на личностния дух [The inner world of trauma. Archetypal protection of the personal spirit].София: Лече-Артис.468 с.
- [7] ПЕСЕШКИАН, Н.[peschkiian. n.] (2008).Търговецът и папагалът.东方故事作为心理治疗的工具：商人与鸚鵡。Варна：Славена。180 с.
- [8] сборник "20 години позитивна психотерапия в България" [collection "20 years of positive psychotherapy in bulgaria" ].(2013).Дружеството по позитивна психотерапия в България (ДППБ).Варна：Славена。280 с.
- [9] Силян щърка [Silyan - stork] (1979 年)。Приказки на балканските народи.Том 1.[巴尔干民族的故事，第 1 卷]。保加利亚艺术家出版。
- [10] Sultanka - silent] (1983 年)。Приказки на балканските народи.Том 4.[巴尔干民族的故事。第 4 卷] (1983 年)。保加利亚艺术家出版。
- [11] Умница-хубавица [Clever and Beautiful] (1990 年)。Приказки на балканските народи.Том 3.[巴尔干民族的故事，第 3 卷]。保加利亚艺术家出版。

# 基于积极和跨文化心理疗法主要原则的关于药物治疗中的依从性和隐性冲突的调查问卷



## Friedhelm Roeder

医学博士、医学博士、精神病学家、心理治疗师、  
帕特赫斯菲尔德精神病学和心理治疗医院退休高级  
医生。  
(德国帕特赫斯菲尔德)

电子邮件：[roeder@gmx.net](mailto:roeder@gmx.net)

2022年5月15日收到

接受发表 30.06.2022 发表

20.07.2022

## 摘要

阻碍药物治疗取得成功的主要原因之一，是医生的心理视野与患者的深层动机之间存在着隐性差距。双方都没有意识到这种差距的个人和社会背景。根据积极心理疗法和跨文化心理疗法的主要原则编制的调查问卷将作为发现这一差距的指南，从而为新的解决方案开辟道路。有时，患者并没有意识到生活中隐藏的冲突是他们痛苦的根源，因此他们更倾向于药物治疗。使用本调查问卷可以满足这种偏好，并拓宽患者受隐藏冲突限制的视野。因此，这种冲突可以被发现，从而为更好的解决方案找到新的途径。

**关键词：**依从性；隐性冲突；药物治疗；积极和跨文化心理疗法；问卷调查

## 引言

作为一名精神科医生和心理治疗师，对我来说重要的是将两种治疗方式结合起来，一方面是精神药物治疗和一般药物治疗，另一方面是心理治疗。20世纪80年代后半期，我定期前往威斯巴登拜访诺斯拉特-佩斯基安（Nossrat Peschkian），接受积极和跨文化心理疗法方面的教育，当时他刚刚发表了一篇关于这一主题的文章：Nossrat Peschkian：“Non-Compliance.Kein

Patient ist besser als sein Lebensplan”（没有病人比他的人生观更好）[Peschkian, 1988, p.13-22] 在这篇文章中，他解释说，病人使用或拒绝处方药的決定取决于对生活的各种态度。Peseschkian 证明了病人的文化价值观（实际能力）[Peseschkian; Aziz, 2009, p.21-23]、他偏好的冲突反应方式[Peseschkian; Aziz, 2009, p.78]以及父母的模式对其行为的影响 [Peseschkian; Aziz, 2009, p.128/129]。Peschkian 设计了一份只有一张纸大小的问卷。

ISSN2710-1460

DIN A4 纸，并在一份电视报纸上发表。680 人将他们的答案寄给了报纸，以便对这些答案进行研究。我在医院里使用了这份问卷。

## 方法

几年后，我重新拾起了这份问卷，并编制了一份更大的问卷。我花了数年时间观察我们医院的病人，并在研讨会和国际会议上与同事讨论，以确保能发现对坚持药物治疗有影响的所有文化价值观，并为隐藏在背景中的冲突提供提示。最后，我编制了一份调查问卷，询问所有文化价值观。问卷的结构基于 PPT 的几个基本模型：平衡模型、差异分析、心理治疗中的互动阶段、关键冲突模型 [Peschkian; Aziz, 2009, p. 32, 40/41, 70-72]。此外，我还编写了一份解释答案的指南。我用自己的病人对问卷进行了测试，并请同事对他们的病人进行测试。我不仅与精神科医生和心理治疗师合作，还与治疗慢性疼痛综合症患者的麻醉师合作。所有人都认为该问卷是药物治疗和心理治疗的有用工具，并鼓励我将其出版。

### 向患者提供的问卷文本：问卷的目的：

您的医生希望或已经开始为您使用某种药物。他的决定基于一些想法，您可能理解，也可能不理解。您自己的服药方式取决于许多影响因素，而这些因素您的医生可能并不完全了解。为了更好地帮助您，我们向您提供了这份问卷。问卷中的问题涉及用药的方方面面。有些方面对您很重要，有些方面在您看来并不重要，但在您的医生看来可能很重要。因此，您有必要回答每一个问题。

### 从回答问题中获益的重要条件：

您认为现在是处理您对药物治疗的态度的好时机吗？或者您更愿意等待以后的机会？如果您真的有兴趣，请回答这些问题！

### 首先询问药物对您目前的重要性：

1. 目前，药物在您的生活中扮演什么角色？
2. 您本人或您认识的其他人以前是否有过良好的服药经历？

### 以下问题的目的是了解您决定是否用药的方式：

#### 关于你的身体

1. 药物的形式（药丸、滴剂、液体、药膏、注射）对您有什么意义？
2. 您的身体和神经对药物的反应通常有多敏感？
3. 您需要观察身体对药物的反应多久？

#### 运用你的能力去思考：

1. 您需要考虑多久才能决定是否吃药？
2. 您需要什么样的信息才能做出决定？
3. 是什么让你相信有必要长期服药？

### 询问其他人：

1. 您如何看待与他人谈论药物治疗？
2. 如果你想向别人请教，你更喜欢谁？
3. 如果您听到的关于特定药物的意见相互对立，该如何判断？

### 幻想的重要性

1. 对您来说，在服用某种特定药物之前想象其效果有多重要？
2. 您或您认识的人曾经使用过特定药物的经历有多重要？
3. 有关药物的广告对您有什么重要意义？

**以下是有关您服药方式的问题：****有关您服药动机的问题：**

1. 吃药有什么好处？
2. 您买药的钱呢？
3. 药物应该多快显示出您所期望的效果？
4. 如果一个对您非常重要的人试图说服你服用某种特定的药物，你会作何反应？
5. 您在用药方面遵循什么样的宗教或哲学规则？
6. 您如何看待无需医生处方即可获得的药物？

**有关您服药方式的问题：**

1. 您的药物放在哪里？
2. 服药时的清洁有什么作用？
3. 服药对您的日常时间表有什么影响？
4. 您究竟是如何记住药物的建议剂量的？

**有关您对药物效果反应的问题：**

1. 您服用多长时间的药物会产生预期效果？
2. 在什么情况下您会改变剂量或更换药物？
3. 如果药物可能对您的工作能力产生负面影响，您会如何应对？
4. 如果药物可能对您的性生活产生负面影响，您会怎么做？
5. 如果其他人与你的症状相似，却得到了比你更好的药物，你会作何反应？

**关于您对医生态度的问题：**

1. 您有多重视医生的建议？
2. 是什么促使您相信医生给您开具特定药物的决定？
3. 如果你不理解医生的建议，你会作何反应？
4. 如果你不喜欢医生的建议，你会怎么做？

**以下问题旨在了解周围人对自己用药的态度：**

1. 知道有多少人已经服用了与您正在服用或将要服用的相同的药物对您来说有多重要？
2. 您周围的哪些人可以知道您的用药情况？
3. 你的父母或其他对你很重要的人现在或过去是如何处理药物问题的？
4. 您的伴侣对您处理药物问题的影响有多大？
5. 如果你对某种药物的看法与周围人不同，你会怎么做？

**问卷最后得出结论：**

1. 您对哪些问题感兴趣？
2. 您还想讨论什么？

**治疗师问卷评估指南》文本：****I. 病人的现状：**

(对第一个问题答案的评价)

1. 病人如何看待自己，他赋予自己什么意义？
2. 目前药物对病人有多重要？
3. 哪些冲突已经显露出来？
4. 病人如何看待自己，他赋予自己什么意义？
5. 将这个答案与第一个答案进行比较！
6. 提到了社会环境中的哪些人？
7. 病人与这些人是什么关系？
8. 2022年7月15日，药物在过去扮演了什么角色？
9. 将这个答案与第一个答案进行比较！

**II. 病人愿意倾诉：**

(对下一个问题和最后一个问题答案的评价)

10. 病人的谈话意愿如何？
11. 哪些话题引起了病人的注意？

**III. 病人对未来的憧憬：**

(对下一个问题和最后一个问题答案的评价)

12. 病人对未来的基本态度是什么？
13. 病人表达了哪些个人目标？
14. 病人有哪些进一步发展的方法论构想？
15. 病人对未来的构想如何与其目前的状况相适应？

**IV. 病人的行为模式：**

(对中间部分答案的评价)

16. 病人表现出哪些行为模式？
17. 哪些行为模式对评估员来说是新的？

**V. 感知患者的背景结构：**

(对中间部分答案的评价)

18. 病人提到了哪些参照人和相关关系？
19. 将此答案与前一个答案进行比较！
20. 病人在回答哪些问题时情绪激动？
21. 哪些价值观对病人最重要？
22. 哪些冲突变得明显？
23. 将此答案与前一个答案进行比较！
24. 现在显而易见的基本冲突与目前有关处方药的冲突之间的实际关系是什么？
25. 哪些无意识的特殊性及其与基本冲突关系在评估者眼中变得明显？

**VI. 准备治疗程序：**

(对整个问卷答案的评价)

26. 病人在处理冲突时运用了哪些能力？
27. 可以看到哪些内在力量的来源？

**实用提示。** 解读问卷大约需要半小时。

该问卷的目的不是进行任何客观的测量，而是为与患者讨论如何处理药物治疗的文化价值观提供指导。因此，它

将已回答的问卷作为要求进一步解释的起点是合理的。

**成果**

根据我自己的经验，我发现你可以将问卷用于各种各样的精神病患者。如果你能因此赢得一位病人，这将非常有助于建立良好的关系。

精神分裂症患者尤其倾向于回避一些问题。与他们讨论他们所回答的问题，有助于深入了解他们必须面对的生存问题，以及他们以精神分裂症的方式努力应对的问题。尽管他们对药物治疗不信任，但由于他们与你之间深厚而良好的关系，他们中的大多数人都会服用药物。

许多重度抑郁症患者一开始并不知道导致抑郁的冲突是什么。他们中的相当多的人回避发现这种内心冲突。他们把大部分希望寄托在药物治疗上。精神科医生花了大量的时间和精力来谈论药物治疗，而不是坚持去发现隐藏的冲突，因此，他们对精神科医生的态度是开放的，并感到被热情地接受了。问卷调查有助于发现他们无形的防御墙上的小缺口。

同样，很多焦虑症患者也只想吃药，而不去寻找隐藏的矛盾。

有躯体化障碍或躯体化症状并伴有其他症状的患者喜欢药物治疗，因为它能有条不紊地解决患者的痛苦。因此，他们更愿意谈论自己对药物的态度，而不是对生活的态度。

患有慢性疼痛综合症的病人习惯于服用药物，并期望从药物中获得一切帮助。然而，他们往往对其综合征的心理方面不敏感。如果他们对药物治疗没有信心，就会接受这样的问卷调查，这可以为他们提供一种新的理解方式和更好的治疗方法。



## 结论

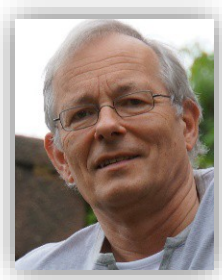
世界上每种文化都有自己的时间概念和方法，在双方开始就任何问题进行交谈之前，首先要与对方进行接触。问卷调查是一种尊重、缓慢而广泛的形式，可以与患者建立良好的关系，深入了解患者的文化价值观，并让患者参与其中。

病人在自我决定自我发现的过程中。

## 参考资料

- [1] **PESECHKIAN, N.** (1988).Non-Compliance.Kein Patient ist besser als sein Lebensplan" [No patient is better than his concept for life].*Therapie der Gegenwart* 127, Nr. 1, p.13-22.
- [2] **PESECHKIAN, N., AZIZ, A.** (2009).Lexikon der Positiven Psychotherapie.Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt/Main.

# 传统故事在解决无意识冲突、人际冲突和文化冲突的过程中如何发挥作用？对叙事伦理的贡献



## 阿诺-雷默斯

医学博士、心理治疗师、PPT 国际培训师

威斯巴登心理治疗学院 (WIAP) 私人讲师和导师 (德国威斯巴登)

电子邮件：[arno@arem.de](mailto:arno@arem.de)

2022年5月15日收到

接受发表 30.06.2022 发表

20.07.2022

## 摘要

童话、叙事和谚语是传统、发展模式和价值观的文化载体。即使它们在很长一段时期内都是一样的，但在新的环境中，它们又会获得新的意义。创世神话、经典传说或童话和儿歌中重复出现的基本模式和原型，都是集体理解的典范。自我就业、良知的形成、三角冲突或临界状况等伟大的心理治疗主题都可以在其中找到。用于治疗 and 咨询的叙事描绘了社会规范，读者或听众可以根据这些规范来衡量自己的信念；另一方面，叙事对规范提出质疑，特别是通过夸大规范，并邀请人们质疑自己的规范。内心冲突的困境、价值冲突中的 "am-bi-valence"、经验的悲剧往往在故事中比在逻辑解释中更容易理解。病人--治疗师--病史的三角关系提供了更多的传递维度，缓解了相互关系中的双重关系，使双方能够共同审视第三者。在文献研究中，我们将叙事疗法的背景与经验进行了比较。

**关键词：**叙事疗法、叙事伦理、心理疗法中的故事、积极心理疗法、跨文化

"当我们阅读时，我们就 **导言**

会改变、

我们以前没有的"。

卡伦-乔斯坦

故事、冲突和困境

一个人和他的朋友在山中行走。在严寒中，他们试图以最快的速度找到一个遮风挡雨的地方，并生火取暖。他们沿着山脊前行，脚下是一片山谷洼地。突然

ISSN2710-1460

其中一名徒步旅行者发现下面躺着一个人"我们下去救他!" "你怎么能这么想,"另一个人回答道,"在寒冷的天气里,我们必须首先考虑自己,这样才能活着到达旅店。"不",第一个人回答说,"我做不到。如果你想,就自己走吧。于是两人分开,一个人继续原路返回,另一个人下山。他找到了一个因摔倒和寒冷而非常虚弱的人。他把伤者背在背上,一步一步,气喘吁吁地慢慢向山上走去。他变得越来越暖和,真的很热,以至于不再感到寒冷。在一个拐弯处,他发现他的朋友坐在那里,便问他:"你在等我吗?"他没有得到回答,当他走近时,才发现他的朋友已经冻死了。他想起了背上的伤者,是他给了自己温暖,让自己抵御了严寒。就在弯道后面,有一间小屋,他们在那里找到了栖身之所。

在治疗一位 73 岁的抑郁症前护士时,我在抑郁期的第三次治疗中给她讲了这个故事。她自发地说"我是那个下去帮忙的人,即使我冒着风险。在我在家的时候,我把我的妹妹扛在肩上,她得到了一切。接受帮助对我来说总是难以置信的困难,因为我是站在另一边的!"

当双方的信任关系已经建立起来,病人也能够坦诚地谈论自己的情绪时,我向她讲述了这个故事。她因中风导致瘫痪和视力障碍而情绪低落,对生活感到厌倦,愤怒交替出现,因此来到心理治疗中心。这个故事作为一种新事物,我们之间尚不为人知的第三者,似乎反映了她自己的内在动力。她把自己的人生格言--助人为乐、自强不息--看成是一种可视化,并从中找到了自己内心的困境。

在后来的治疗中,病人以故事为范本,确定了自己的不同角色:"在来找你之前,我有时是一个不再想死的弱者。但后来,我又看到自己扮演了一个躺下需要帮助的人。这让我很难接受。但事实上,其他人的存在也给了我继续下去的力量"。后来,她开始反思自己作为帮助者的角色:"直到最后,在我的职业生涯中,我一直在爬山,就像陪伴着人们一样。在治疗接近尾声时,又加入了这样的联想:"有时我也觉得

每个人都在翻越的大山。很多人都知道我是帮助者"

在 23 次治疗过程中,诺斯拉特-佩施基安之后的积极心理疗法中的这个故事主题一再出现,代表了她内心的矛盾,一方面是利他主义的帮助,给予他人她自己需要的爱,另一方面是早期渴望独立于他人。这种矛盾心理的基础是童年时期的基本冲突,即要尽早为姐姐扮演一个类似父母的角色,承担适当的责任和意义,同时又要为此放下自己的需求。她因自己和妹妹的叛逆行为、独立冲动而受到惩罚。

与伴侣之间的人际冲突是她在治疗中讲述更多故事的原因,这些故事从另一个角度阐述了伴侣之间的冲突。自己开车是她自主、自己决定、独立和目标的象征。现在,她觉得自己要听从他人,尤其是伴侣的行动和决定。当她的伴侣必须帮助她时,她会感到不舒服和恼火,作为副驾驶,她会批评他,无法忍受对一个关心她、爱她的人的依赖,这对她来说就像是屈从。

另一个故事--"50 年的礼貌"--反映了病人的矛盾心理和利他自卫的悲剧:

结婚多年后,一对夫妇迎来了金婚。共进早餐时,妻子想:'五十年来,我一直体贴丈夫,总是把酥脆的包子给他吃。今天,我终于想好好犒劳一下自己了。'她把面包卷的顶部抹了一层,把另一部分给了丈夫。与她的期望相反,丈夫非常高兴,亲吻着她的手说:'亲爱的,你给了我一天中最大的快乐。50 多年来,我一直没有吃过我最喜欢的面包的下半部分。我一直认为你应该吃它,因为你太喜欢它了。'

礼貌、服从规则和利他主义作为童年时期的社会规范,是父母在当时的社会环境中生存的必要条件。患者想要的生活方式--任性,与家庭观念背道而驰。首先是为妹妹做了其他好事,并获得了认可,这使病人形成了自己的观念,她的行为方式在很大程度上是由自己决定的。但现在,身体上的疾病又重新引发了旧的冲突。她再也不能

以自我决定的方式为他人服务；屈从于他人的照顾，会让她重新回到依赖他人、反抗他人的孩子的角色。

通过几个故事，如“难以取悦所有人”的故事，病人发现了自己内心矛盾和传记的新方面：

一位父亲骑着一头驴，由他的小儿子牵着。小男孩受到了旁观者的斥责，这样他就可以代替父亲骑驴了，而父亲却在奔跑。有人抱怨小男孩的教养太差，现在却如此骄傲地坐在马鞍上--于是他们都坐在驴子上。他们被辱骂为虐待动物的人，最后走在驴子旁边，却遭到嘲笑。

患者在童年时也曾因自己的决定而受到斥责，不得不承担固执的后果。当被问及如何继续讲述这个在不同文化中广为人知的故事时，病人提出了自己的解决方案，同时他们也认识到自己在适应或礼貌与真诚对待自己的决定之间的两难境地，病人也是如此。

根据她自己后来的说法，在治疗9年后的一次访谈中，我与她交谈时，她说自己能够在平衡的情绪中获得满足和自信。她自发地回忆起了东方故事，并再次强调了这些故事对治疗的重要性，认为它们是治疗中的一段重要经历。从治疗的角度来看，她能够重新评估和解决无意识的、人际的和社会文化的冲突和观念所造成的困境，这种困境早先对家庭系统是必要的，但后来在叙事程序的帮助下，在安全的治疗环境中得到了解决。

### 故事在心理治疗中的作用

梦是每晚发生的非常个人化的故事。它们的意义不是公开的，而是用符号编码的。梦是个人神话，而故事、谚语、童话或传统民歌则包含集体神话。“个人神话是一种信念、情感、形象和规则的组合--主要在意识之外运作--它解释感觉、构建新的解释并指导行为。

我是谁”)、“我要去哪里”)和“我为什么要去那里”)。一个由图像、叙事和情感组成的内部系统要想被称为个人神话，它必须至少解决以下一个问题

人类生存的核心问题”。(费恩斯坦-D、克里普纳-S)

一方面，故事描绘了社会规范，读者或听众可以据此衡量自己的信仰；另一方面，故事对规范提出质疑，特别是通过夸大规范，请人们质疑自己的规范。在故事中，内心冲突的困境、价值冲突中的“am-bi-valence”、经验的悲剧往往比逻辑解释更容易理解。在这里，知识更类似于美学知识，一种可以从叙述中生长出来的确定性，一种很少能通过讨论迅速实现的品质。例如，关于欧洲昆虫消退的统计数据，与二十年前为了安全驾驶而不得不反复清洁挡风玻璃的情况相比，在长途旅行中清洁挡风玻璃的例子就不那么容易理解和描述了。

故事会改变人们的视野。故事可以解放听者的情感和思想，往往会带来“啊哈”体验。故事就像一面镜子，让人产生认同感

- 如果读者或听众认识到自己、自己的需要和自己的处境，他就可以在故事的基础上对其进行反思，而不会成为故事的主体，并最终回忆起自己的经历。故事将可能的解决方案作为范本呈现出来，人们可以将自己的解决方案与之进行比较，但故事也为人们自己的创造力留下了广阔的阐释空间。

童话、叙事和谚语是传统文化的载体。即使它们一再重复，但对每个人来说都有其新的意义。创世神话、古典传说或童话和儿歌中重复出现的基本模式和原型，都是集体理解的典范。伟大的心理治疗主题，如自我就业（《韩赛尔与格莱特》）、良知的形成（《金玛莉与佩赫玛莉》）、三角冲突（《俄狄浦斯》）或阈值情境（《屠龙勇士》、《钢铁汉斯》），都可以在其中找到。在“积极跨文化心理疗法”中，患者会被问及他们最喜欢的童话故事，以及他们对故事中人物或动作的认同。对角色的认同会在叙述中提到他们自己和家庭的基本概念和基本冲突。作为跨文化的媒介，故事反映了来自其他文化背景的人的行为和思想，陌生人的魅力使自己的规则相对化，并鼓励新的认知。听完故事后的开怀大笑

在治疗中解开 "神经质" 的死结，结束陷入内心恶性循环的状态。幽默就像治疗汤中的盐，加速了对固定概念的洞察和相对化。在深度心理学中，幽默被理解为最成熟的防御机制，它能克服治疗过程中对变化的抵触情绪，而这种抵触情绪应被理解为固守原有观念和反对变化的能力。与谚语一样，故事也是克服阻力的最有效手段之一。

对于坚持过去的患者来说，故事是改变痛苦的有效媒介，通过他们自己的、陌生的决定，改变需求与外部需要、内心冲突、抑制之间的困境，并坚持自己的决定。在治疗过程中，"洼地效应" 一再显现：有些病人一开始对某些故事没有反应，但过了一段时间后才重新回到故事中来，因为在此期间故事的意义已经变得清晰。故事是一种回归辅助工具，它让我们想起童年时与图像、童话和故事的想象相遇，培养创造力和不假思索的自发性，克服理性化和知识化的抵触情绪。有些故事具有挑战性：它们提出了一个反概念，让患者采取立场。当治疗信任已经存在时，这些故事尤其适用于第四阶段的语言表达和冲突性话题的对抗。

患者--治疗师--病史三角关系提供了进一步的传递维度，缓解了相互关系中的双重关系，使双方能够共同关注第三种事物。这就好比对青少年进行治疗时，他们会闭上眼睛保护自己的直接言语，但却能很好地谈论第三种事物，并在这一过程中敞开心扉。

故事是通往无意识核心的联想辅助工具。由主要参照人讲述的童话故事中蕴含的原始经验，塑造了儿童在 3 至 6 岁这一神奇阶段中对善与恶、生命与消逝、作为与不作为的处理方式。童话是儿童良知发展的基础，其中有儿童熟悉的人物形象和场景，帮助他们亲身经历原本无法控制的世界。在魔幻阶段，物体会变得生动，联系会被理解，世界会受到魔幻行为的影响。在前运算智力的这一阶段，儿童可以在情感上

即使尚未形成理性认识，也能理解照顾者讲给他们的故事。德语文化中的格林童话利用了梦境和成长任务中出现的相同主题："汉塞尔和格莱特" 或《霍勒妈妈》这些童话在成人看来可能是残酷的，但它们象征着从脱离到自我负责的决定、行动和自立的自然过程。童话故事在孩子心中创造了一个逻辑电影和角色扮演，它们启动了社区体验和交流，引发了叙事情境中的情感，吸引了听众。图画书是对童话故事补充，但不能取代在与最重要的参照人的关系中朗读童话故事时所产生的内在形象。

## 方法

### 文学作品中的治疗故事

卡尔-古斯塔夫-荣格从人类的 "集体无意识"--"集体心理基础层"--中整理出 "原型"，这些原型在许多文化中都能找到，并使梦的内容在治疗中变得易于理解。原型 "本身不仅是一种形象，也是一种动力，它体现在原型形象的数量、迷人的力量中"。瑞士精神分析学家维雷娜-卡斯特 (Verena Kast) (1993 年) 在他的继承著作中描述了她如何在治疗中使用欧洲传统童话故事，类似于使用梦境。

布鲁诺·贝特海姆 (Bruno Bettelheim, 1993 年) 拟定了 "Kinder brauchen Märchen" ("儿童需要童话") 一书的书名，以强调人类健康成长对叙事的需要，尤其是在学龄前的 "神奇阶段"。米尔顿·埃里克森 (Milton Erickson, 2022 年) 是隐喻和自发叙事最著名的发明者和使用者之一，他在催眠治疗情境中通过重构与患者对话时的自发性和创造性，迅速将患者自己的观点相对化，为改变留下了空间。

关于叙事疗法效果的研究成果仍然很少：特里特等人在 1999 年通过对 300 多名患者的治疗，证明积极心理疗法在实践中应用内在故事和隐喻的方法也有显著效果。Peschkian 于 1979 年编撰的东方故事是他和家人在伊朗根据口述故事编撰的。

传统。在《Der Kaufmann und der Papagei》（《东方故事》）一书中，他通过病例报告记录了自己在叙事疗法方面的经验，其中还引用了诺贝尔奖获得者或哲学家的名言警句。

由儿童和治疗师交替讲述的童话对话最初用于诊断，以了解儿童的心理动力学，也可用于儿童和青少年治疗。例如，作为治疗师，我以“从前，有一个王子……”开头，然后孩子继续讲故事，直到把叙事线索传回给我，我再把它传给孩子，直到故事成为一部有人物、主题、戏剧性和解构性的作品。在互动中产生的叙事中--有时被笑声或惊奇打断--出现了孩子自己的中心主题，这些主题可能会在游戏中出现，但对家庭来说往往是无意识的。Marie-Nathalie Beaudoin 等人调查了叙事疗法对学童的影响，发现“自我意识、自我管理、社会意识/移情能力和负责的决策能力都有显著提高”。

安东尼·德梅洛（2005年）的智慧短篇故事将惊喜引入治疗，作为无意识和悖论情境的开启者，反映了患者无意识冲突的内在困境。这不禁让人联想到亚洲文化中的 Koans，即“自相矛盾、逻辑上无法解开的谜语”，它们被应用于系统疗法和叙事疗法中。佛教中的一句话“不要试图去理解你没有亲身经历的事情”就是一个叙事的例子，它可以在创伤治疗中对亲属产生缓解作用。让一些事情向你走来，坦然面对不理解，不是想要帮助，而是让对方发展，这代表了无意承认的原则：“如果你放弃想要理解，你就在理解的路上”。

## 讨论

### 在治疗中处理故事以及如何选择故事

如果可能，病人会朗读所选的故事。不过，对于有些人来说，“朗读”会给他们带来学校经历的负担；也可以给他们讲或读一个故事。然后，作为治疗师，我可以问：“你是如何理解这个故事的？”

你对这个故事有什么感觉？”“你想到了什么？”或“它让你想起了什么？”这个问题“故事如何继续下去？”这个问题适用于过程，比如进一步发展自己的道路。对于其他人来说，这个问题也很合适：“如果你经历过这些，你会有什么反应？当我提出第一个相关的问题时，基本冲突就会联想到：“你刚才的感觉，让你想起了什么？”

治疗应用的先决条件是我自己作为治疗师，在自我意识的对话框架内讲述故事。其结果是主观情感体验池直观地融入治疗。在治疗过程中，双方的情感参与会在治疗室中创造出想象场景，从而影响治疗关系。在以心理动力学为导向的治疗中，仅根据内容选择故事是没有意义的。不过，某些故事已经证明了它们在治疗中的价值，以下是几个例子：

有些故事适用于许多生活场景。这些故事包括：在治疗的第一阶段，作为地点变化象征的“观光者与大象”（Peschkian, 1979年，第73页；2016年，第79页）；在第二阶段，反映自身优缺点的寓言故事“乌鸦与孔雀”（Peschkian, 1979年，第115页；2016年，第125页）；或“途中的故事”，特别适合身体受苦的人和那些至今仍在转移压力的人（115, 2016年，第125页），或者是“途中的故事”，它特别适合身体受苦的人和那些至今仍承受着流离失所压力的人（1979年，第75页以下，2016年，第81-82页）。故事讲述的是一个流浪者满载着行李，沿着一条看似没有尽头的小路走了一遍又一遍。途中，他遇到了一些人，这些人让他意识到自己身上的这样或那样的负担，从而使他逐渐摆脱了这些负担。最后，他独自意识到，是脖子上挂着的磨刀石让他走得弯弯曲曲。

>当他俯视自己时，终于可以从解脱出来。这个故事让患者在谈话中或在故事所描绘的画面中联想到自己：缠绕在流浪者脚踝上的锈迹斑斑的铁链往往被理解为与父母之间尚未解决的关系问题的象征，手中的巨石象征着实际上可以丢弃的责任，磨石

象征着自我责任的负担。Stories such as "50 years of politeness" (1979, p. 89, 2016, p. 96), "A reason to be grateful" (p. 96, 2016, p. 103-104)、"勇于求真" (第94页, 2016年, 第102页) 反映了



礼貌的关键冲突--开放性，并可用于反思。"记忆提案"（第133页，2016年，p.143）是其中一个具有挑衅性的故事，其中顺从和行动的片面性是主要关注点，只有在冲突管理的第四阶段应用才有意义。其中还包括经常引发患者抗议的"清洁奖励"（第134页，2016年，第143-144页），或"迟到的报复"（第136页，2016年，第146页）--患者通过对抗找到自己的立场。

《红宝石的奇迹》（1979b，第56页；2016年，第61页）描绘了一场内部冲突的爆发：一位哈里发禁止唱歌。当一个苦行僧听到歌声时，他的心脏因悲痛而收缩成一个肿块，然后他就死了。主治医生发现了这个红宝石形的肿块，并将它传给了别人，于是它被加工成了哈里发佩戴的一枚价值连城的戒指。当哈里发自己开始唱歌时，戒指又变成了液体。- 类似下面的故事，只有在建立信任阶段才有意义。

对于存在疑问的患者，有这样的故事："终结还是黎明？(Peschkian 1983, "In Search of Meaning", 2016, p. ), "The Glass Sarcophagus" (Peschkian 1979, p. 113, 2016, p. 122-123) or "另一个长篇节目"（1979年，第125页，2016年，第136页）。另一个例子是《先知与长勺》（1979年，第141页，2016年，第24-25页）。

### 在治疗中接触叙事的自然过程

叙事疗法的过程可以按照"互动的三个阶段""连接--分化--疏离"来进行，就像日常相遇循环中的"日安--情况如何？- 又见面了"。问候代表着对对方的兴趣，代表着对客体的提及--幸福问题代表着对未知事物的交流，代表着对价值的比较--告别语则意味着一个人已经从对方那里带走了一些东西，走上了自己的道路，因此一个人假定自己又看到了，主体的自我在客体的反思中得到了进一步的发展。

叙事在"认同--与内容相关的联想--发展"这一步骤中的程序性效果具有可比性：在倾听、感受、共鸣时，对叙事部分的认同会引发自发的情感反应。

这个过程会使记忆内容在检索时变得不稳定，从而引发经验和以往规范的相对化、视角或位置的变化，并螺旋式地导致感觉、思维和判断的变化。这一过程通过使记忆内容在检索时变得不稳定，引发了经验和以往规范的相对化、视角或位置的改变，进而螺旋式地导致了感觉、思维和判断的变化，从而引发了个体的发展过程。一首中国诗可以形象地象征这一点：

白日依山尽，黄河入海流。  
带着这样的愿望  
我爬上另一个  
楼梯。(王之涣，688-724年)

### 叙事疗法中的治疗互动阶段

治疗的各个阶段需要不同的治疗态度和适当的故事。叙事疗法应用的第一步是由治疗师进行联想，提供一个故事、轶事或智慧之言。患者的感知和自发联想相当于心理剧中的"热身"，即进入与叙事的情感关系，从而改变视角。这就是"大象和观光客"故事的意义所在：

晚上，一头大象在一间黑暗的被带到了展览馆。人们蜂拥而至。由于天黑，参观者看不到大象，所以他们试图通过触摸来掌握大象的形状。由于大象很大，每个参观者只能抓住大象的一部分，通过触摸来描述。其中一位游客抓住了大象的腿，他解释说，大象就像一根粗壮的柱子；第二位游客摸到了大象的象牙，他把大象描述成一个尖尖的物体；第三位游客抓住了大象的耳朵，他说大象的耳朵就像一把扇子；第四位游客抚摸了大象的背部，他说大象就像一张沙发一样平直。(莫拉纳之后)。

对自己的处境有了新的认识，偶尔也会意识到症状的功能性。Peschkian 将其称为"积极的解释"，而 Mentzos 则将其称为"功能失调的作用"。Peschkian 认为对不同文化圈故事的研究是

通过跨文化视角来开阔视野，从而改变位置。

在第二阶段，在治疗过程中要对相关概念或主题进行命名。Peschkian 将这一步骤称为 "分化"；它相当于选择心理剧中的主角（继 J. L. Moreno 之后），将其故事搬上舞台。《乌鸦与孔雀》的故事适合第二阶段，这个故事的人际动态与伊索寓言相似，说明了价值观的冲突如何成为误解的内容：橘子树上的乌鸦褻读了公园里孔雀趾高气扬的丑态。孔雀回答说，它很清楚这一点，但它因其美丽的羽毛而受到尊重。对于患者来说，这与他们自己强调的能力、美德或社会规范有关，Peschkian 将其命名为 "实际能力"。例如，秩序、守时、公正是社会规范或 "次要实际能力"，时间、爱、信任是情感需求或 "主要实际能力"。这些能力和由此产生的概念在所有文化中都存在，但形成的方式不同。故事将各种概念纳入视角，这些概念在早期可能非常实用，但现在却变得不合适了。以中心冲突主题为基础的方法内容的其他故事有："超脱的正义" (Peseschkian)，或以不公正或正义为主题的伊斯兰世界的 "三个赶骆驼的人"，这些故事将这种困境形象化。

叙事疗法的下一步，即第三步，涉及病人的传记经历，尤其是可用的资源。心理剧通过主角或演员对叙事进行角色扮演。现在，我们可以反思之前尝试的解决方案或自己应对困境的能力。在 "分享最好的种子" 的故事中，一位玉米种植者将自己最好的玉米种子分给了邻居，这样他自己也能像其他人一样，得到由风授粉的最好的玉米。作品描绘了亲社会与自私自利之间的冲突。单腿人 "因单腿站立而痛苦，但他只有在被外界要求解手时才使用另一条腿，这象征着既定的、现存的、规律的东西，即 Peschkian 用来解释他的治疗方向 "积极跨文化心理疗法" 中的 "积极" 一词的 "positum"，它是一种开发隐藏能力和潜能的方法。

只有这样，在第四个步骤中，才能在治疗关系中解决冲突，将矛盾、困境、冲突和个人日益增长的责任口头化。父亲、儿子和驴子的故事 "取悦所有人的困难" (见上文)，在这个故事中，有必要在礼貌和开放的价值观冲突中调和利益，这代表了一个不可避免的决定。在内心冲突中，治疗主要涉及片面强调的社会规范，涉及陷入矛盾的 "实际能力"，涉及与情感需求对立并走向 "神经质坚持" 的社会规范。心理剧在这里为角色扮演反馈提供了空间--它反映了不同角色扮演者在行动中是如何体验彼此的。

最后的第五个步骤是将所发现的问题融入日常生活，并将目标扩展到洞察和症状减轻之后的新目标，在心理剧中，观众的分享，从而将戏剧扩展到未来的日常生活。新一天的黎明 "或 "只有种子" 以及 "关于永恒的生命" 都是超越先前治疗目标的代表性故事。在治疗方面，重点是陪伴患者走出治疗，自主实现新的个人目标。

#### 具有对抗性故事的治疗体验

"老虎和甜葡萄" 是在对一名患有严重焦虑症 (恐惧症和惊恐发作) 的患者进行第四步治疗时讲述的：

*在一个不幸的日子里，一个流浪者在逃避一只老虎的追捕。他一直跑到岩壁的边缘，费力地爬了下来。他紧紧抓住一根粗藤，悬在深渊之上。老虎对他怨声载道。*

*突然，一声狰狞的吼叫从下面响起--哦，吓了一跳，第二只老虎从下面抬头看着他！在藤蔓上，人类被吊在两只老虎中间。*

*一白一黑两只小老鼠在石灰岩悬崖上窜来窜去。它们非常高兴地开始啃食藤蔓的根部。*

*藤蔓在流浪者的负重下重重地弯下了腰，他在阳光下发现眼前的藤蔓上结满了小巧多汁的葡萄。他用一只手抓住，伸出另一只手，摘下一个浆果，终于摘下一个，又摘下一个。*

*他喊道这些葡萄真好吃*

(根据 A. Remmers 记录的蒙古叙事)。

插入这个故事后的治疗对话：

病人你好，我又来到了你的诊所！

治疗师你好，很高兴你能来，路上还好吗？

病人：这次只有我的朋友陪着我，他在外面的车里等着，今天去的时候已经没有我母亲了（注 Th：她之前必须陪着她）。

治疗师她有什么感觉？

帕特：不知怎么的，比上次谈话之后好多了，当你给我讲那个有葡萄和老虎的人的故事时，我想了很多！我说是的，在这种情况下，葡萄对我来说永远不会甜，我想，他的处境是多么可怕，他怎么还能在那里享受呢？- 然而事实就是如此，苦难、悲伤、忧愁和美好紧紧相依。我渐渐明白了我的这位挚友，他在这段时间里所经历的一切，以及其他他人肯定无法忍受的一切。

治疗师（将这句话理解为病人自己迈出的一步，对朋友耐心的钦佩也是走向独立的开始）：今天你已经一个人来了，没有你母亲的陪伴。你一开始并不同意这个故事，我感觉你已经克服了自己来处理这个不愉快的话题。独自完成这一切对你来说是一种怎样的体验？

病人：今天，我真的很想再从我们的谈话中得到一些东西，这样我就可以自己去做了。

由于故事所呈现的模式，它们可以在治疗、咨询和解决冲突中发挥各种作用（N. Peschian, 2006, PP.24-34）。一方面，它们创造了读者或听众可以用来衡量自己的标准。另一方面，它们尖锐地对规范提出质疑，并请人们将其视为相对规范。在治疗形式中，这些故事可以成为改变观点的手段，而观点的改变正是治疗的目标。它们可以释放听众的情感和思想，往往会带来一些改变。故事的镜像功能会让人产生认同感。读者或听众在故事中认识到自己、自己的需要和自己的处境。他可以对故事进行反思，而自己不会成为反思的焦点，最后他可以回忆起自己的经历。故事提出的解决方案可以

故事是一种模式，可以与自己的方法进行比较，但也为更广泛的解释留有余地。故事对于改变那些固守陈旧观念的病人或客户尤其有用。使用故事的一个先决条件是治疗师本人曾参与过故事，特别是在自我体验的框架内。这就为治疗师提供了一个故事库，可以凭直觉从中提取适合特定情况的故事。另一方面，在这种以心理动力学为导向的疗法中，完全根据故事内容对故事进行纯粹理性的选择是没有意义的。然而，人们发现某些故事在治疗特定情况和冲突时是有用的。

## 结论

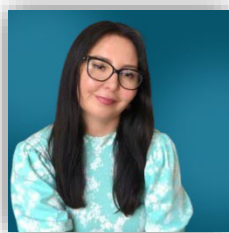
叙事心理动力学方法的特点在这里得到了清晰的体现：故事是联想的辅助工具，引导人们进入更深层次的无意识核心。在五步互动过程中，叙事方法促使治疗者改变观点、信念系统和防御机制。

## 参考资料

- [1] **BEAUDOIN, M-N., MOERSCH, M., EVARE, B.** (2016)。叙事疗法对儿童社交和情感技能发展的有效性》(The Effectiveness of Narrative Therapy With Children's Social and Emotional Skill Development : 813 个问题解决故事的实证研究)。《系统疗法杂志》。2016/09/01. pp.42-59.DOI: [10.1521/jsyt.2016.35.3.42](https://doi.org/10.1521/jsyt.2016.35.3.42)
- [2] **Bettelheim, B.** (1992).*Kinder brauchen Märchen*.KG; 37.Edition.400 p.
- [3] **de mello, A.** (2005).*Wer bringt das Pferd zum Fliegen? : Weisheitsgeschichten* (HERDER spektrum).Verlag Herder; 2nd edition.176 p.
- [4] **ERICKSON, M. H., ROSSI, E. L.** (2022) *Gesammelte Schriften von Milton H. Erickson : Gesamtausgabe / Studienausgabe in 6 Bänden (Hypnose und Hypnotherapie)*.Carl-Auer Verlag GmbH; 3rd edition.2546 p.
- [5] **Feinstein, D., Krippner, S.** (2008).*个人神话*》。加州圣罗莎：pp.国际标准书号 160415036x
- [6] **Fraiberg, S.** (1969).*Die magischen Jahre in der Persönlichkeitsentwicklung des Vorschulkindes*.Rowohlt.
- [7] **JOISTEN, K. (Hrsg.)** (2007).*Narrative Ethik*.Akademie Verlag, Berlin.
- [8] **JUNG, CARL GUSTAV.***Zur Psychologie des Kindarchetypus*. In : *Gesammelte Werke Band 9.1.*

- [9] KAST, (1993). als Therapie. dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG; 15.版。220 p.
- [10] KOPP, S. (1971).大师：心理治疗师的隐喻》。加利福尼亚州帕洛阿尔托科学与行为书籍。180 p.
- [11] Mills J., crowley R. (2006).*Therapeutische Metaphern für Kinder und das Kind in uns*.Carl-Auer Verlag GmbH; 3., edition.287 p.
- [12] PESECHKIAN N. (2016).寻找意义。一小步的心理治疗》。海德堡；纽约：Springer；1985b.(1983年德文初版，2016年英国AuthorHouse出版社最新英文版)。
- [13] PESECHKIAN, H., REMMERS, A. (2013)：积极心理治疗。《Musik- Tanz und Kunsttherapie.24(4):210-211
- [14] PESECHKIAN, N. (1987).积极心理疗法。一种新方法的理论与实践》。柏林，海德堡：Springer-Verlag; 1987.(德文初版于1977年)。
- [15] PESECHKIAN, N. (1988).33 und eine Form der Partnerschaft.Fischer Taschenbuch.288 p.
- [16] PESECHKIAN, N. (2016).作为积极心理疗法技术的东方故事：商人与鹦鹉》。美国布卢明顿：AuthorHouse；2016。(德文初版于1979年)
- [17] PESECHKIAN, N. (2016).积极家庭疗法。作为治疗师的《家庭》。柏林，海德堡：Springer; 1986.(德文初版于1980年，最新英文版于2016年由英国 AuthorHouse 出版)。
- [18] PESECHKIAN, N. BATTEGAY, R. (2006).*Die Treppe zum Glück: 0 Antworten auf die großen Fragen des Lebens*.FISCHER Taschenbuch.
- [19] Remmers, P. (2015):.Was ist ästhetisches Wissen?Überlegungen zur Konzeption einer Wissensform.Ästhetisches Wissen, hg. v. Christoph Asmuth & Peter Remmers, Berlin : De Gruyter, 391-418, 2015
- [20] Simon-wundt, T. (1997).*Märchendialoge mit Kindern: Ein psychodiagnostisches Verfahren Paperback*.Klett- Cotta /J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger.160 p.
- [21] TRITT, K., LOEW, T. H., MEYER, M., WERNER, B., & PESECHKIAN, N. (1999).积极心理疗法：跨学科方法的有效性。《欧洲精神病学杂志》，13，231-241。
- [22] 王彦博、任光（编）（1996年）。《中国古典诗词选》附图。北京，中国世界语出版社。

## 书评

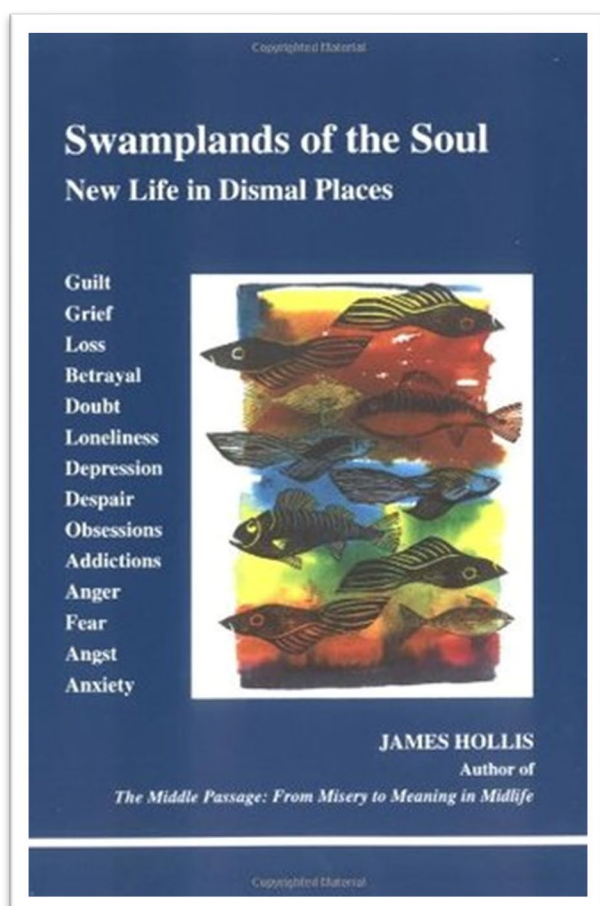


**作者：奥尔加-利特维年科**

理学博士（心理学），敖德萨国立 I.I. Mechnikov 大学（乌克兰敖德萨）普通心理学和人格发展心理学系教授，PPT

培训大师，WAPP 董事会成员 **电子邮件：**

[dr.olgalytvynenko@gmail.com](mailto:dr.olgalytvynenko@gmail.com)



ISBN-13: 978-0919123748

**霍利斯，詹姆斯灵魂的沼泽地：凄凉之地的新生命**

出版商：内城书店（1996年）语言：英

语英语

平装本：155页

ISBN-10: 9780919123748

ISSN 2710-1460

WAPP

2015年，俄乌战争爆发后，有人邀请我到敖德萨国立大学讲授“创伤心理治疗”课程，我没考虑多久就答应了。当时，乌克兰社会已经经历了独立广场杀戮、吞并克里米亚、入侵乌克兰东部等事件，普遍感到非常沮丧，创伤情绪难以承受。

在我看来，处理创伤的大量方法和途径是一个巨大的素材，作为工作方法之一，我建议学生们分别阅读有关处理创伤的书籍，进行修订，并以摘要的形式向同事们展示。我非常清楚地记得我的一位年轻同事的发言，他轻蔑而又悲伤地告诉我：“我不知道该怎么做：

- 奥尔加-德米特里耶芙娜，我今年21岁，您为什么让我来阅读和评论这本书？我默默地为自己而活，完全不想知道背叛、羞愧、内疚、背叛、失落--这是人类生活的正常部分。

她的真诚冲动让我既感动又难过，因为人类总是不希望、不愿意看到、不愿意了解生活带给我们的艰难考验。每逢节假日和生日，我们都只祝对方“好”，却忽略了“坏”事也经常发生在我们身上，它们要么是我们内在策略的自然延续，要么是更难体验的策略的自然延续--我们不小心（或不小心中）进入了外部物体的轨道。所有这些糟糕和“糟糕”的事件都会被一个人体验为极其不公平和令人沮丧的--我们的价值



而促进我们的自我发展。

关于什么是对，什么是错，我们如何生活、行动以及如何与世界互动的坐标系崩溃了。

但问题也就顺理成章地出现了，为什么有些人在生活逆境的桎梏下被撕裂和摧毁，或者获得了非常不健康的适应方式，而另一些人却不仅能够生存下来，活下来而不倒下，还能从发生的事情中找到新的意义和宝贵的经验？詹姆斯-霍利斯在《灵魂的沼泽地：荒凉之地的新生》一书中回答了这个问题。

在这本书中，詹姆斯-霍利斯对人一生中最困难、最黑暗、最暮气沉沉的时期进行了反思。各章标题分别是"导言：寻找意义"、"无处不在的内疚"、"悲伤、失落和背叛"、"怀疑和孤独"、"抑郁、荒废和绝望"、"痴迷和成瘾"、"愤怒"、"恐惧和焦虑"、"简单复杂的插曲"、"经历"和"后记：生命的模糊和污点"。这些章节的标题似乎是在为自己代言，让我们投身于最艰难经历的"沼泽地"，无路可走。然而，其他章节的标题"寻找意义"、"经历"和"生命的模糊与污点"表明，我们还有出路、机会和应对的潜力。

詹姆斯-霍利斯认为，人类生活的目标不是幸福，而是意义。"意义虽然不是阳光和鲜花，但却是实实在在的...."正是在沼泽地里，灵魂被塑造和锻造，在那里，我们遇到的不仅是生命的严肃性，还有它的目的、尊严和最深刻的意义" (J. Hollis)。(霍利斯)。

作者还对心理动力学疗法的目标提出了自己的看法："心理动力学疗法所要倡导的是一种对待自己心理的新态度。其威力令人生畏，其动机也能治愈疾病"。"心理动力学心理疗法的主要目标是在人的意识中形成一种新的态度。以其力量使人恐惧的东西，以其动机使人康复。使自己与内在的力量保持一致，而不是总是条件反射地适应外在的力量，从



在与人的深层真理，即荣格所说的 "自我 "接触的时刻，人们会感受到必要的联系和支持，从而减轻对被遗弃的普遍恐惧。在那些与人的深层真理接触的时刻，也就是与荣格所说的自我相遇的时刻，人们会感受到必要的联系和支持，以减轻对被遗弃的普遍恐惧"。当然，在我们与这些力量建立联系之前，我们必须在非常困难的经历的 "沼泽地 "中生活一段时间。

J. 霍利斯还提出了三个具体的观点--如何拓展精神生活可能性的原则：接受自我无法控制无意识的事实，接受对幸福的幻想会让我们更加留恋创伤的事实；制定一个内在的挑战和寻找自身意义的任务；将对压力的普通（过去）特征反应转化为我们现在所需的新反应。

J. 霍利斯的文章既简单又深刻，他的风格似乎同时具有诗意和形象性。与所有荣格心理学者一样，他引用了神话、世界文化和文学作品中的例子，让你触摸到集体的能量，在经历自己的创伤时不再感到孤独。书中还有足够多的具体案例描述，读者可以从中看到事件和经历是如何在内心和外部展开的。

最后，我不会推荐这本书作为急性心理危机时的阅读和自救工具，但作为度过创伤后遗症的助手，这本书是非常宝贵的。

好吧，我和我的年轻同事们仍然设法讨论了如何生活和理解我们生活中的困难事件，以及如何从痛苦中完整地走出来并重新焕发活力。



## WAPP 新闻

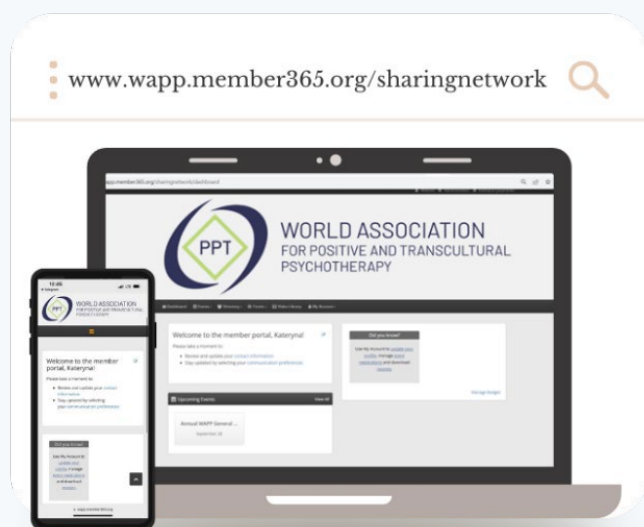
-2022 年 7 月

**亲爱的 WAPP 成员们**

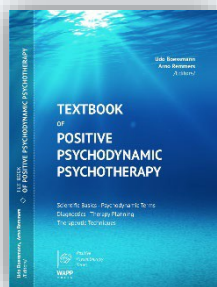
**亲爱的朋友们，全世界积极心理疗法的支持者们，**

我们的世界协会正变得越来越全球化。目前，我们在 42 个国家拥有 2200 多名会员，并且还在继续增长。积极和跨文化心理治疗师网络为世界各地成千上万的人提供教育和治疗。

在过去的几个月里，WAPP 董事会、其三个国际委员会以及秘书处团队一直在努力为我们的会员提供更加专业的服务。就在 2022 年的前六个月，实施了许多非常重要和有用的项目：



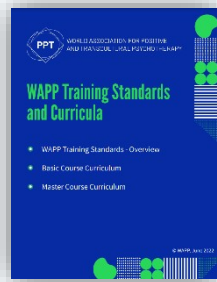
总部经过 8 个月的努力，推出了全新的**专业会员管理系统**。这个平台将为我们的会员带来许多新的好处：可以在会员门户网站和目录中添加、编辑和更新个人数据，更方便地与其他会员交流和联系，集中管理活动注册，在会员资料中提供证书、活动参加情况和会员付款等所有信息。



《积极心理动力学心理疗法手册》的前三个语言版本（波兰语、土耳其语和阿尔巴尼亚语）将于今年夏天出版，并可在[亚马逊网站](#)上购买印刷版和网络版。其他几种语言的译本也即将出版。

### 更新[世界行动计划](#)培训标准和课程

基础课程和硕士课程已经出版，目前正在实施中，以使 PPT 培训尽可能接近欧洲心理疗法协会及其欧洲心理疗法证书 (ECP) 的标准。



经过两年多的全球大流行--至今仍未结束--，今年给全世界带来了许多困难，对我们来自乌克兰的成员来说尤其悲惨。从战争爆发的第一天起，在波兰、科索沃、德国和其他国家的许多同事的参与下，[WAPP 支持项目](#)就开始了。在董事会成员埃娃-多比亚拉 (Ewa Dobiala) 的领导下，我们在各个领域开展了工作：支持小组、研讨会、以战争创伤和危机干预为主题的成人培训、儿童讲习班、教育书籍和培训材料、监督支持等。8 月底，将在莱什诺 (波兰) 举行一次大型会议，主题是 "在战争时代寻求真理与人道"，来自乌克兰和其他国家的数百名同行将参加会议。我们的思绪和心与所有受战争影响的同事及其家人和朋友同在。

董事会感谢每一位为协会和 PPT 方法的发展做出贡献的人士。全世界的人们都在感谢积极心理疗法为他们的职业和个人生活带来的启示。

我们祝愿你们和平与繁荣！

衷心感谢并致以最美好的祝愿

WAPP 董事会和总部



## 活动公告



亲爱的PPT培训师和候选培训师们,

我们非常高兴地向您正式宣布**第23届积极和跨文化心理疗法国际培训研讨会**的消息:

2022年11月24-25日(欧洲中部时间9:30-15:30)

- 仅限培训师和候选培训师
- 以**"成为战争和战后社会中的PPT培训师"**为主题的精彩计划
- 通过Zoom在线

注册将于八月开放!请使用我们新的会员门户网站进行快速、安全的注册

。



在希腊克里特岛举行的2022年大会不幸但必要地被取消之后,理事会及其委员会决定举办**2022年世界积极心理疗法大会**:

- 2022年11月26-28日;
- 为期三天的丰富活动将以最初的大会议计划为基础;
- 会议时间为每天7小时,从欧洲中部时间9:00至16:30,以便亚洲同事方便地参加会议
- 通过Zoom在线。

注册将于八月开放!请使用我们新的会员门户网站进行快速、安全的注册

。

## 作者须知和指南

完整、最新的 "作者信息和指南" 请访问 JGP 网站 :  
<https://www.positum.org/ppt-journal/>。

**全球心理治疗师》 (JGP)** 是一本跨学科的数字期刊, 专门介绍积极心理疗法 (PPT, 以佩斯基安命名, 始于 1977 年)™。该期刊为半年刊, 由同行评审, 刊登有关积极心理疗法和跨文化心理疗法的人本主义心理动力学方法的经验和应用的文章。主题包括理论和临床问题研究文章、系统综述、创新、案例管理文章、心理治疗培训和教育的不同方面、PPT 在咨询、教育和管理中的应用、致编辑的信、书评等。还有一个专门针对年轻专业人员的专栏, 旨在鼓励年轻同事发表文章。期刊欢迎来自不同文化和国家的稿件。

文章**语言**为英语、俄语和乌克兰语。每篇文章必须有英文摘要, 乌克兰文和俄文文章必须有英文和原文摘要。

关于英文编辑, 作者可向我们的英文编辑 Dorothea Martin 博士 (美国/阿尔巴尼亚) 寻求帮助。这项服务对作者免费。但这仅适用于编辑, 不适用于翻译--请发送电子邮件至 [journal@positum.org](mailto:journal@positum.org)。

**审稿流程**: 除简短书评外, 所有提交的稿件都将匿名, 并发送给至少两名独立审稿人进行 "双盲" 同行评审。然后, 他们的审稿意见 (也是匿名的) 将反馈给作者。提交的文章将在 "Antiplagiat" 系统中进行检查, 如果检查结果令人满意 (根据原文片段、借用片段和是否存在正式链接的比例确定每篇文章的具体情况), 则会被接受。

**投稿**只能以 DOC、DOCX、RTF 格式的电子邮件附件发送至 [journal@positum.org](mailto:journal@positum.org)。

关于文章格式, 包括作者信息, 社论要求作者使用特殊模板。

- 用于科学章节: [科学文章模板](#)
- 实用章节: [实用文章模板](#)
- 书评和信件以自由形式接受。每位作者每期只能发表一篇论文。

在特殊情况下, 编辑可能会考虑篇幅较长的文章 (或这些指南的变体), 但作者需要在投稿前获得编辑的特别批准。(我们通常允许字数有 10%+/- 的误差)。

# THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

July 2022  
Number 2  
Volume 2

**参考文献**：作者必须在文章末尾按字母顺序列出参考文献，或使用基本的哈佛-艾伯塔文体（Harvard-APA Style）在单独的纸张上列出参考文献。参考文献列表应仅提及文中出现的参考文献，如（Fairbairn, 1941）或（Grostein, 1981; Ryle & Cowmeadow, 1992）：不接受文献综述和更广泛的参考书目。有关哈佛-APA 通用文体的详细信息，可向您索取或从多个网站上获取。

基本上使用以下格式，大写、斜体和标点符号都要准确无误。

下面是三个基本例子：

[1] 期刊文章（期刊名称不应缩写）：

**Fairbairn, W.R.D.** (1941). A revised psychopathology of the psychoses and neuro-psychoses. *国际精神分析杂志*，第 22 卷，第 250-279 页。

[2] 书籍方面

**PESESCHKIAN, N.** (2016). *Positive Psychosomatics : 积极心理疗法临床手册*，美国布卢明顿：英国 AuthorHouse 出版社。

[3] 非英语资源：

**шпигельберг, г.М.[Spiegelberg, Н. М.]** (2002). *Феноменологическое движение. Историческое введение* [现象学运动。历史简介]。M.: "Логос". 608 с.

[4] 对于多作者著作中的章节：

**PESESCHKIAN H., REMMERS A.** (2020) *Positive Psychotherapy : 导论*. In : Messias E., Peschkian H., Cagande C. (eds), *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*, (pp. 3-9). Springer, Cham.

## 频率和版权

该期刊每年出版两期。本刊支持基于自由传播科学信息和全球知识交流促进社会共同进步原则的开放获取政策。在期刊允许的任何许可下发表文章的作者保留所有权利。本刊的编辑政策允许将已发表文章的所有版本存放在作者选择的机构或其他资料库中，而不作任何限制。本刊编辑委员会保留对投稿文章进行校对的权利。

# THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

July 2022

Number 2

Volume 2

---

更多信息和联系方式请访问 JGP 网站 : <https://www.positum.org/ppt-journal/>.

