

自悯：大学生心理自助教育的新方向

张玉 金芳萍 丁奇芳

(浙江越秀外国语学院 浙江 绍兴 312000)

摘要：大学生的心理自助教育体现心理健康教育“以人为本”的教育理念。针对当前心理自助教育的现状，可以将自悯技能作为学生心理自助能力培养的转变方向。高校利用心理健康课、心理活动、心理咨询的平台，开展各种形式的自悯水平提升训练，引导学生学会静观自己，友善对待困境中的自己，获得支持自己成长的心理自助能力。

关键词：大学生；自悯；心理自助教育；

前言

新时代的高校心理健康教育，应随着心理知识和技术的更迭，针对当下大学生的心理面貌的特征，需转变其培养方向。自 20 世纪 80 年代，我国高等院校开展心理健康教育到今天，已有 40 多年。从大量心理健康研究的结论和现有心理咨询的实践中，不难发现，心理健康状态的调节很大程度上，取决于学生自身心理潜能的发挥。因此，学校心理健康教育工作的最终目标还是在于“授人以渔”——即大学生心理自助能力的培育。

1 开展大学生心理自助教育的必要性

为何要注重大学生心理自助教育，具体可以从以下三个方面理解。

第一，以人为本的培养目标。自 20 世纪末，美国心理学家马丁·塞利格曼提倡开展积极心理学运动以来，心理学界愈发关注人本身的积极正向力量，以人为本的心理学进一步发展。受到积极心理学浪潮的影响，早在 2005 年就有国内学者提出要开展自助式的心理健康教育，充分调动学生的积极性、主动性和创造性^[1]。思考如何发挥学生的主力，心理健康教育需要结合社会生活的实际和学生自身发展的需求，注重提高学生自我觉察、自我分析、自我调整、自我疗愈等能力，使其能够自主自助地保持心理动态平衡，适应快速更迭的社会生活。

第二，当代大学生的特点。大学是微型人际关系社会，是个体人格发展的重要时期，有学者将此阶段形象比喻为“雏鹰学飞”。他们离开家庭的怀抱，将独自面对适应成长、人际交往、学业规划、职业生涯抉择等一系列人生课题，然而当代大学生却普遍存在自我评价偏差、情绪不稳定、人际交往能力不足、抗压能力差和生活目标不明确等问题，一项关于 684 名大学生心理健康状况的研究发现，15.11% 学生存在中度以上的心理问题，四个年级的心理健康状况差异明显，相对于大一、大二学生，大三、大四学生的心理问题更凸显^[2]。可见，面对诸多现实生活的难题，学生需要具备觉察和维护自身心理健康的自助能力，成熟、从容地去应对。

第三，心理自助教育的现状。随着国家对大学生心理健康的重视，各高校在教育部《普通高等学校学生心理健康教育指导纲要》下开展工作。10 余年的教育实践后，高校心理自助教育出现心理自助教育的重视不够、传统心理自助平台使用率低、心理咨询受众面小等问题^[3]。具体而言，首先，心理健康课普遍以单一授课为主，照本宣科式教学，减弱了学生的学习动机，同时也减少了习得心理自助技能的机会；其次，传统心理自助平台通常由心理自助产品（音乐放松椅、宣泄沙袋、沙盘等）搭建，虽然高校积极宣传，但因体验效果不佳、人力成本较大，自助工具多闲置于心理中心；再者，心理咨询遵循自愿原则，心理老师往往被动地守在咨询室里等待学生预约，或在发生危机事件后，充当“消防员”角色，也就是说，当有需求的学生来咨询时，心理咨询过程中的自助教育功能才会产

生。

综上所述，无论是从培养目标和教育现状的实际，还是学生发展的需要，心理自助能力的培养都应当在心理健康教育工作中被重视、被看见。心理健康需要心理自助能力的保护，心理自助能力的获得需要新的心理技能。

2 自悯及其对心理自助能力的促成作用

2.1 自悯及其干预技术

自悯 (Self-compassion) 又被称做自悯、自我同情，美国心理学家 Kristin·Neff 在 2003 年提出该概念，并在生活中艰难时刻践行对自我的关怀。她认为当个体处在痛苦或失败的情况下需要对自己友善和表达理解，而不是严厉的自我批评，应该将自己的经历视为人类经历的一部分，而不是将其视为孤立的存在，并在正念中抱持自己痛苦的想法和感受，而不是过度沉思它们^[4]。在此基础上将自悯分为自我友善、普遍人性感和正念三个组成部分。自我友善，代表自悯的情感层面（慈爱），指的是面对自己的不足或过错时，不是苛责攻击自己而是包容安慰自己。普遍人性感，是自悯的认知层面（联结），自悯将自己的失败和挫折境遇与人类相连接，接受“人无完人，人人皆是”的态度。正念，是自悯的意志层面（临在），区别于广义的正念对不同体验的中性内观，指的是以清晰、平和的方式关注自己每时每刻的体验，不故意忽视也不难以介怀。可见，自悯是一种在正念提供的心理空间，个体拉开适当心理距离，通过自我友善的情感支持和普遍人性的想法，面对自己的负性经历，关爱自己的自助过程。

鉴于自悯对个体身心健康及疗愈的潜在效果，研究者们开发了多种自悯训练项目和干预技术，致力于培养和提升个体的自悯水平。如怜悯心理训练 (Compassionate Mind Training, CMT)、正念自悯训练 (Mind Self-Compassion, MSC)、怜悯聚焦疗法 (Compassion Focused Therapy, CFT) 等。前两者的参与者可以是普通人群也可以是部分临床患者，CMT 认为人们因缺乏对自身痛苦来源的理解和自我宽慰的能力而在失意时，自我批判和自我否定，所以，训练的目的在于教会人们通过回忆怜悯他人时的情感和行为，与理想的自己联想对话等方式，自我联结激活自身抚育给予的心理，体验自悯的温暖感受；MSC 十分贴合自悯的三个基本成分，通常以团体辅导进行，系统的训练内容包括正念呼吸、慈爱行走、自悯书信等，旨在通过体验练习诱发自悯，促进个体养成自悯的习惯；而后者 CFT 法则专门为具体高度羞耻感和高自我批评临床患者设计，该疗法认为患者的威胁保护系统异常敏感，这导致他们习惯性将他人拒之门外，不能接受他人的“靠近”，治疗的目标不是降低个体的防御而是强调增强个体的舒缓抚慰系统，通过构建悲悯意象、慈爱冥想、给予关怀等练习帮助参与者建立自悯的自我认知，从而习得自悯、怜悯他人和接受他人怜悯的能力。

2.2 自悯有助于心理自助能力的形成

随着自悯研究的关注度上升,大量研究结果为自悯对个体心理自助能力的促进作用提供了实证支持。学者栾海清研究自助能力的培养机制,将其划分为心理健康维护能力、心理问题调节能力和心理危机应对能力^[9]。下面针对三种能力的内涵及相关自悯研究一一说明。

首先,心理健康维护能力指个体在日常生活中发展积极心理力量、具有良好自我意识、维持健康心理状态的能力,研究发现自悯与个人的积极情感(快乐、平和等)、自我觉知力和主动探索性有显著的正相关;在人际交往过程中,相较于低自悯者,高自悯对他人的中性反馈接受程度更高,人际关系更融洽,并且自悯水平高的人似乎更易满足其感到幸福的比例越大^[46]。这说明了人们拥有较高的自悯水平在个体心理健康维护的自助过程中,发挥着积极效用。

其次,一个人的心理调节能力反映在当遇到心理困惑时,所做出的反应与调适,使暂时失衡的心理状态恢复和谐水平的程度。有研究者关注不同自悯水平个体对负性事件的应对差异,结果发现,高自悯水平者对负性事件采取积极的应对方式,较好地启动心理关怀机能,减少自身在负性事件后可能受到的伤害,还有研究发现自悯与焦虑情绪呈负相关,自我面临威胁情景时,自悯缓冲了个体的焦虑感受^[7]。也就是说,个体的自悯水平越高,面对负性体验时,自我心理调控能力越好,反映出个体良好的心理自助能力。

最后,上述两者能力通常属于一般心理问题领域,而心理危机应对则涉及严重心理问题范畴。当个体在遇到严重心理问题无法解决时的自我帮助、寻求支持、有效应对水平反映了一个人的心理危机应对能力。研究者们利用自悯干预做临床治疗,重点培养当事人的自悯技能。一项54人的MSC干预研究发现,在咨询师带领下开展8周的训练后,干预组的自悯能力和生活满意度均大幅上升,而抑郁、焦虑、压力和情绪回避则下降明显,并且效果持续时间长达6个月^[8],上述研究说明自悯可以是人们处在心理危机情况下有效的自我应对措施,为自己提供急需的情感支持。

3 利用多平台促进大学生自悯水平提升

大学生在学校环境中已面临人生诸多课题,学校心理健康教育对预防和缓解学生心理问题起到一定的作用,能够为学生提供的武器便是心理自助能力。自悯作为一种可习得的心理技能,可以帮助提升当代大学生的自悯水平,使其在情绪失控、压力过大、社交失败等困境中,静观自己的挣扎,用关怀、和善与支持的方式积极回应自己。虽然目前自悯未在学校领域形成成熟的训练项目,但是根据已有的自悯干预项目和自助教育实践,结合学校心理健康教育的平台,依然可以量体裁衣地开展自悯能力培养教育。

3.1 开展班级自悯技能教学课程

心理健康教育课是心理老师接触学生最多最广的方式,可以充分利用班级授课的优势,设计自悯技能教学方案。如将课程设置为16学时,每周2次,每次90分钟,由一位心理老师和一位助教带领,每两节课侧重于一个特定的主题,主题可借鉴MSC训练进行,包括:(1)自悯的一般性介绍和回顾;(2)提供正念的基础知识及冥想训练;(3)讨论自悯在生活各方面的应用;(4)帮助学生培养富有自悯的内心声音和语言;(5)强调按照核心价值观生活的重要性;(6)教授学生处理困难情绪的技巧;(7)帮助学生应对具有挑战性的人际关系;(8)讨论如何以欣赏的方式与自己 and 生活的积极方面联系起来,此外,还可以设置课堂学分奖励机制,增加学生的参与积极性。当学生面临心理困难时刻时,想到并使用自我怜悯技能,即是心理自助教育课的价值和意义。

3.2 借助心理活动进行自悯团体辅导

人们倾向于对他人友善和表达关怀,却缺乏对自己怜悯的体验

和习惯,甚至将这种行为认定为懦弱的表现。团体心理辅导是一种在团体契约基础上,针对特定某一主题开展的活动,心理老师根据学生的需求,将自悯理念与活动主题结合设计自悯团辅方案,如针对焦虑情绪的团辅可以包括:初步相识——觉察身体情绪——自悯练习——普遍人性认知与体验——静观正念联结等环节,在团辅凝聚力的氛围下,小组成员通过具体的正念焦虑练习,使用怜悯意象和自悯祝福语,阅读焦虑自悯书信等技能,学会用温和、安抚、允许的方式去管理和缓解焦虑情绪,并结合家庭作业,促进形成稳定的自悯习惯。

3.3 利用个体咨询提供自悯疗愈

在受心理问题困扰的学生中,自我评价消极、自我羞耻感强、人际交往能力欠缺的学生不在少数,作为心理老师常常会感到心疼,引导他们关怀自我(在理解自己的基础上),提升失意和受挫时的自我怜悯能力,可以是心理老师跟学生共同做出的尝试。因为在学生未来的生活中,依然会激活自身“陈旧”的心理和行为模式,但当他们学会用自我友善的语言和行为对待自己,用普遍人性的角度看待自己,用正念的态度静观和接纳自我的慌乱,或许新的建设性模式已经悄然形成。

4 总结与展望

总之,考虑到当下复杂多变的社会生活环境,以及学生心理困扰和心理问题多发的现实,能够提高学生心理自助能力的心理健康教育势在必行。自悯作为一种兼具实证应用性和人文关怀性的技能,对个体心理自助潜能的发挥起到积极促进作用,可以帮助学生在逆境中静观自己的挣扎,和自己在一起,用关怀、和善与支持的方式回应自己,构建自我支持系统,无论在什么情况下,依然学着拥抱自己与生活,给予自己茁壮成长所需的力量。在未来的心理自助教育中,心理健康教育工作者可以尝试将自悯技能培养作为其中一项,利用学校的多方平台,开展自悯教育和研究,提升学生自我指导的能力,为学生的人格成长持续持续护航。

参考文献:

- [1]王希永.论自助式心理健康教育[J].中国教育学报,2005(2):26-28.
- [2]王志莉,钟志兵.在校大学生心理健康状况特点的分析[J].中国民康医学,2010(1):56-57.
- [3]王宏丹,滕美君.探索大学生实现心理自助的有效路径.教育观察[J].2021(17),60-63.
- [4]内夫,克里斯汀.(2003).自悯:对自己健康态度的另一种概念.自我与身份,2(2),85-101.
- [5]栾海清.大学生心理自助能力形成路径及培养机制研究[J].江苏高教,2016(4):4.
- [6]尼利,沙勒特,穆罕默德等(2009).面对压力时的自我仁慈:自悯、目标调节和支持在大学生幸福感中的作用.动机和情感,33(1),88-97.
- [7]内夫,柯克帕特里克,鲁德.(2007).自悯和适应性心理功能.人格研究杂志,41(1),139-154.
- [8]内夫,杰默.(2012).正念自悯计划试点研究和随机对照试验.临床心理学杂志,69(1),28-44.

基金项目:本课题系2021年浙江越秀外国语学院校级科研项目“大学新生自悯与心理健康的关系”的研究成果(项目编号:N2021022)