

DNA-V课程中青少年《价值罗盘》的本土化应用探索

陈 钢 曲婷霞

菲律宾莱西姆大学八打雁校区 菲律宾八大雁 1772

摘要: 基于青少年价值的调查研究,旨在唤醒青少年健康生活价值感,明确目标方向,促进教育工作者能够重视青少年价值的启迪,培养青少年成为有活力的人,并且会基于自身的价值方向去努力和行动。

关键词: 青少年; 价值; 心理灵活性; DNA-V; 接纳承诺疗法

Exploration of Localized Application of Teenager's "Value Compass" in DNA-V Course

Chen Gang, Qu Tingxia

Laysim University of the Philippines Batangas Campus Batangas, Philippines 1772

Abstract: The investigation and research based on the value of adolescents aims to awaken the sense of value of a healthy life among adolescents, clarify the direction of goals, promote educators to attach importance to the enlightenment of the value of adolescents, cultivate adolescents to become energetic people, and work hard based on their own value direction and action.

Keywords: adolescent value psychological flexibility DNA-V acceptance-commitment therapy

根据心理健康蓝皮书《中国国民心理健康》发展报告(2019-2020),2020年我国青少年的抑郁检出率高达24.6%,其中重度抑郁为7.4%。

2021年公布的全国儿童青少年精神障碍患病率高达17.5%,3.2%的孩子被确诊为抑郁障碍,4.8%的孩子被确诊为焦虑障碍,我国青少年非自杀性自伤发生率高达约20%。

青少年走向成人阶段的一个过渡期。在这个快速而又剧烈变化的时期,让青少年在面对身体的变化及其带来的后果时经历着种种内心的矛盾。

一个承载着积极或者消极情感的身体意象就在此时成为一个重要支点,用来支撑起他们自我评价机制的建立,而自我评价是对自我价值的认识,他将会产生出对自身某种能力或某项成就的觉知,以及体会到他的个人期望或理想与他对自身现状的主观感受之间的差距。也因此,探索青少年的价值方向有着非常重要的意义。

一、接纳承诺疗法及DNA-V课程体系简介

接纳承诺疗法(ACT疗法)由美国内华达大学临床心理学教授斯蒂文·海斯(Steven C.Hayes)及其同事创立。基于灵活六边形模型的六大核心治疗过程,分别从接纳当下、认知解离、接触当下、以己为景、澄清价值、

承诺行动这个过程来帮助来访者增强心理灵活性、投入有价值、有意义的生活。接纳承诺疗法虽然对青少年常见的各种心理健康问题也是有效的,但是接纳承诺疗法的模型对于青少年来讲显得过于复杂,青少年不容易理解其中的一些概念,因此澳大利亚青少年临床心理学家LouiseHayes和她的同事一起结合临床实践,在积极心理学、进化论和接纳承诺疗法的理论基础之上,同时在语境行为科学的指导下,创立了简单易行、相对容易操作的DNA-V模型。DNA-V分别代表了四个单词,D代表DISCOVERER-探索者,N代表NOTICER(观察者),A代表ADVISOR(建议者),V代表价值(VALUE),通过培养内在探索技能,提高自我觉察和心理灵活性,从而能够重塑内心的V(价值),过上富有活力而且有意义的生活。

二、DNA-V模型中价值的重要性和澄清

DNA-V模型中发现者、观察者、建议者的相关知识和技能,都是为了DNA-V模型的核心价值来服务的,价值就是你想要成为什么样的人以及你想如何对待自己、他人以及周围的世界,价值是我们内心里想要与世界他人以及自己如何互动的深层的渴望,当我们去做与价值相关的事情的时候,内心会有一种满足感,而这种满足感又会促进我们进一步地去行动,价值好比一个指南针,

让人认清方向，朝着这个方向，我们可以不断的设置一个又一个的大目标、小目标。

价值是一个人源源不绝的内在的动力，是我们对人生、对事物赋予的积极的意义。与青少年探索和澄清价值可以帮助孩子们从迷茫和混乱中走出来，找到人生前进的正确方向，同时能够激活他们内在的动力，让孩子们愿意把时间和精力投入到对他们而言真正重要的事情上。

三、本土化青少年价值源头探讨

当代青少年的价值取向主流是进取的、向上的，政治态度是积极的：他们积极关注国家大事，关心国家的前途和命运，且对于国家的政策、决定以及对于大事件的处理大部分学生持理解和赞同的态度。他们不仅仅局限于课本专业知识，还把努力拓宽知识面、开阔视野、锻炼各种驾驭生活的能力、了解社会、树立自强自立放在第一位，但随着改革开放的深入和外来文化的渗透，人们的价值判断和价值追求呈现出多元化的发展态势。我们社会精神风貌的主流是积极向上的，与此同时必须看到，中华民族的传统美德也出现了流失的迹象，道德虚无主义有所抬头，价值底线一再松动。受社会总体氛围的影响，青少年对于美德的信仰在某种程度上也出现了模糊和背弃的倾向，他们的人生价值方面也呈现出复杂性、多元化的特点，这是因为青少年的价值教育来源于家庭、学校以用社会网络、传媒网络等，这些都是影响青少年价值取向的来源。

应该特别注意的是，青少年价值罗盘不是告诉青少年一个明确的价值观答案，而是学生与老师，子女与家长互动模式下，激发青少年健康价值观的一种方法，通过10类价值取向的自我内省，在重要性，行动力，满意度，担心程度四个维度的综合现状评判，让青少年能够在个性化、包容性、社会融合等方面，发现充分展现独立特性的价值方向的思考。

通过对现象的简单评价和对比，评价每个个体的价值罗盘现状，注意到自己什么感受？想法？情绪？回忆？画面？躯体感受？……并在一段时间内，引发青少年最想先在哪个生活领域有所改变？第一步做什么？具体行动计划？其他很想做出改变的生活领域？……

最终将想法变成现实可行的行动，让青少年通过健康的价值取向思考，从而主动发生自我提升的行为。

四、本次青少年价值的调查背景

本次调查来自于DNA-V青少年心理辅导技能训练营，课程中有来自于全国各地近两百位资深心理咨询师和接纳承诺疗法的实践者和推广者，他们均是有着多年的青少年咨询经验，在青少年探讨价值方面有着丰富的

知识背景。

ACT（接纳承诺疗法）和DNA-V课程体系，都是基于西方心理学家和欧美语境下的心理治疗方法，都源自西方国家的价值观。为了适应中国本土化的心理学应用需要，我们从中国社会主义核心价值观、中华传统及价值观、中小学学生守则、积极心理学等诸多因素的综合考量，并通过多次会议，汇集、浓缩青少年价值观的评价要素一共18个：明礼守法（爱国爱民、知礼节、遵纪守法），运动健康（喜爱运动、明确健康重要，生理常识），诚信友善（乐于助人、讲求诚信、协商化解矛盾、友好），娱乐休闲（劳逸结合、适度放松、健康娱乐），探索创新（开拓精神、追求创新、用于探索未知），责任担当（勇于承担班务、家务、力所能及和社会责任），自强自律（合理控制情绪，自我认知，自控力），自我调适（适度自知能力、一定逆境商、接纳困难逆境），人生理想（有明确短、中、长期合理目标），勤俭节约（适度物欲、爱护卫生、节约），艺术修养（艺术类爱好、通过艺术寄情逸志），孝亲尊师（尊重老师、家长、前辈），协作共情（友爱、友谊、团队、同理心），明理公正（智慧、正义感、客观、公正、洞察力），谦和包容（不耻下问、谦逊、和蔼、弹性、韧性），英勇果敢（勇敢、冒险精神），感恩利他（怜悯心、仁慈、心存敬畏、利他精神），其他类。

五、初步的调查结果与分析

本次调查选取了18种价值维度，一共收到158份有效答卷，身体健康、诚信友善、责任担当、明礼守法、孝亲尊师、人生理想、自强自律、运动休闲、自我调适、探索创新和谦和包容并列第10位。



六、东西方价值观的差异化

西方国家青少年价值观教育定位视角多元化,价值取向也多元化,从人本主义的教育理念,从人学视角出发去思考青少年价值观的教育问题;同时,也会在国家视角下,把青少年价值观教育放在国民教育和国家现代化发展视角思考,注重国家诉求和个人发展相结合的教育理念;还会坚持创新发展的教育理念,注重价值观教育的内容和方式模式不断进步。

中国心理学的本土化需要大量的研究和实践,在中国语境下,我们可喜的看到,教师、家长、青少年,将能够展现本土化特色的明礼守法、尊师孝亲价值取向评价排名考前,同时也看的,将青少年的自我调适也列入到非常重要的程度。这说明东西方语境下的价值取向存在明显的差异化。

而我国青少年价值观教育注重共性的教育,强调人与社会的系统化观照,关注传统价值的继承,强调家庭和团队,统一民族观念的认同,主张韧性和包容,科技创新能力培养等。可以预见,中国心理学的未来是东西方文化融合,人文与科学并重的时代,对人类命运共同体观念的积极建设具有重大意义。

七、青少年《价值罗盘》的应用探讨

价值判断和知识体系在认知的不同阶段扮演的作用也不同,《价值罗盘》无论是在家庭教育中还是在学校的教育中,还是在青少年的生活中,都有着非常重要的指导意义。

我们可以通过在青少年活动中,广泛开展通俗易懂的价值罗盘自测,然后再通过老师在学校开展DNA-V团体心理辅导,以及家长学校的家庭教育,能够帮助青

少年创造一个适应当下的环境,能够帮助孩子们重塑内心的价值,帮助他们提升自我的觉察力和心理的灵活性。

八、总结

未来社会需要核心素养和应对变化的技能,我们要培养青少年对于信息和知识的判断力,全面的生活技能。青少年需要学会不连续性的时代中养成韧性,重塑自己;因为“未来社会唯一不变的是改变”,变化才是世界的真正状态。青少年需要养成一个善于质疑“常识”的习惯,学会自己搜集信息,用自己的头脑思考,独立自主的做判断,要在实践中不断地打磨独立探索的品质。而价值取向就是指导他们行动的指南针!因此当青少年学会选择最有意义的价值时,他们就能够在面对任何不确定性都可以拥有心理灵活性,坚定自己的价值方向,不断去为了实现目标而努力。

价值方向的明确,让青少年的满腔热情,创新精神,伙伴友谊,或是消极的情绪,冒险的行为,心理的压力,都可能转化为成长的力量源泉,能让他们过上丰富多彩,明确生命目标,富有活力而有意义的生活。

参考文献:

[1]傅小兰,张侃.中国国民心理健康发展报告(2019-2020)[r].社会科学文献出版社,2021

[2]Louise L. Hayes PhD (Author), Joseph V. Ciarrochi PhD, The Thriving Adolescent[r].Context Press, 2015

[3]向达,杨珊.当代青少年价值取向研究[J].武警学院学报,2009,25(1).

[4]孙宏艳.国外少年儿童价值观培育的经验及启示[J].青年探索.2014(2)