

上海高校心理咨询协会第二十三届年会
暨上海高校心理健康教育开展30周年学术研讨会论文集

黄晞建 朱 健◎主 编

高校心理健康教育 理论与实践



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

上海高校心理咨询协会第二十三届年会
暨上海高校心理健康教育开展30周年学术研讨会论文集

黄晞建 朱 健◎主 编

高校心理健康教育 理论与实践



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

高校心理健康教育理论与实践/黄晞建,朱健主编. —上海:上海交通大学出版社,2015(2016重印)

ISBN 978-7-313-14084-5

I. ①高… II. ①黄…②朱… III. ①高等学校—心理健康—健康教育—中国—学术会议—文集 IV. ①B844.2-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第259622号

高校心理健康教育理论与实践

主 编:黄晞建 朱 健

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

出 版 人:韩建民

印 制:常熟市文化印刷有限公司

开 本:710mm×1000mm 1/16

字 数:675千字

版 次:2015年11月第1版

书 号:ISBN 978-7-313-14084-5/B

定 价:98.00元

地 址:上海市番禺路951号

电 话:021-64071208

经 销:全国新华书店

印 张:43.75

印 次:2016年6月第2次印刷

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:0512-52109025

序

大学生心理健康教育与日常社会生活指导是大学生思想政治工作重要组成部分。在中共中央《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》中,明确指出:要重视心理健康教育,根据大学生的身心发展特点和教育规律,注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力。

1980年代初,以上海交通大学成立专门的大学生心理健康教育与咨询机构——益友咨询中心为代表,拉开了新时期上海高校学生心理健康普及教育专项工作的大幕。

时光荏苒,30年间,上海高校心理健康教育事业取得丰硕的成果。在中共上海市科教党委、上海市教育委员会的支持下,实施上海市高校心理健康教育区域示范中心制度;建立并完善高校心理咨询社会协同工作体系;与发达国家实施心理健康教育的人才培养的战略合作计划;推进伦理、督导、科研一体化发展;研发互联网心理健康咨询自助系统等,

为大学生的成长、成才做出了重要的贡献,也培养了一批国家一流的心理健康教育专家。

此次上海高校心理健康教育工作三十周年暨上海高校心理咨询协会第二十三届年会,将收录的30所学校的69篇论文结集出版,充分展示了多年来健康教育一线工作者们在心理健康教育理论探索、实践经验、创新等各个层面的积极工作,凝聚了他们的智慧与才能。借此机会,我谨向曾经和正在大学生心理健康教育第一线工作的教师们致以崇高的敬意,并祝愿上海高校心理健康教育工作走向更加美好的未来。



2015年10月

目 录

第一篇 大学生心理发展研究

3	网络成瘾:定义、诊断标准及与人格特质的关系	姚玉红 魏珊丽 彭贤杰 许倩倩
15	大学生网络成瘾研究	易晓明
34	大学生希望特质对其心理健康水平影响的研究	李永慧
44	关于高职生心理现状特点分析与对策的研究	颜苏勤
53	团体音乐辅导对大学生积极心理品质的培育	许燕平 崔 赞 宋 娟 虞亚君 马 爽 宋晓东
63	基于积极心理学视角的青少年网络使用研究	郭顺清
72	高校研究生情感现状及对策探析	徐玉兰 胡 娟
85	大学生亲子关系特点及与依恋风格的关系研究	马婷婷
97	探究过往生活感受对大学生心理健康水平的预测作用	韩俊萍 张 麒
105	时间管理倾向对大学生手机上网成瘾的回归分析	张 芝
114	上海市某工科院校高职生抑郁现状调查	梁秀清
124	高语境文化下大学生人际交往“冷暴力”研究	王爱丽 孙 月 孔婧雯
132	对当前大学生的智能手机使用行为和使用心理的研究	王凤仙
139	高校学生中慢性病患者的心理健康与人格特质初探	沈可汗 刘在佳

146	大学生啃老族现象的研究	于俊杰 张梁萍
153	积极心理学在高职学生团体心理辅导中的应用研究	陈江媛
160	社会工作的理念与方法在辅导员心理健康工作中的运用	秦向荣
170	紧急事件应急晤谈对抓捕遇袭目击学警危机干预效果评估	徐 睿
177	开心吧——大学生职业生涯团体心理咨询案例解析	田守花

第二篇 大学生心理健康教育的方式、方法研究

189	神话心理剧概述及其在大学生成长团体中的应用	李淑臻
200	非结构团体实践中的困惑与反思	汪国琴
207	大学生宽恕心理的研究综述	李永慧
217	超个人心理学指导下的团体工作方法与技术	马前广 杨晓哲
232	希望理论及其在团体心理咨询中的研究与应用	卢丽琼
250	微信群在研究生历程式体验性团体中的运用	薛 璟 蒋立峰
254	大学生心理学素养初探	宋 娟
262	新形势下大学生心理危机干预工作的思考	陈 进
268	生命教育视野下对高校心理健康教育的新探索	任丽杰
279	全方位构建大学生自杀心理危机干预机制	陈晓静
287	高校学生寝室人际关系促进的心理学思考与实践探索	陶茹文
294	大学生的社会交往困扰及其心理导引	杨晓哲
301	大学生自我意识发展特点及引导策略	黄永莲
310	自体心理学视角下的大学生“求点赞”网络泛成瘾行为分析及对策探讨	王晓峰 兰丽丽
320	从问题视角转向优势视角——挖掘学生抗逆力的辅导员工作方式浅析	林 琳

327	中国儒家传统道德教育与大学生心理健康教育的融合研究	刘 永
344	阶梯法在大学生生涯发展教育中的应用	陈方敏 杨正丹 杨 欣
354	农村生源大学新生问题探讨	宋莉君
359	退伍复学大学生学校适应特点的质性研究	朱 艳
377	对后进生自我心理干预方法的尝试研究	阮 澎 马 莹 戴辉明
382	自闭症患者家庭干预的研究回顾和展望	祖燕飞 杜亚松 徐光兴

第三篇 大学生心理咨询理论研究

397	涧水疗法的时间维度研究新论	杨文圣
412	涧水疗法的同情维度研究新论	杨文圣
423	绘画艺术治疗研究述评	毕玉芳
432	“乌托邦症候群”概念与悖论改变理论在大学生心理咨询中的运用	钱 捷
440	接纳与承诺疗法及其在高校心理咨询中应用的研究	李 炜
450	卦易心理咨询之乾卦运用	张翠芳
460	电影心理疗法的应用	程 蕾
467	心理咨询的副作用:定义、评估与应对策略	吴 冉 王广海 张 梅 徐光兴
481	绘画艺术疗法在心理咨询中的实践探索	伍阿陆
492	从隐喻认知视角看《周易》哲学理念对现代心理咨询的启示	杨 敏
500	咨询技巧“质疑”应用后效果的启发	韦开森

第四篇 大学生心理咨询个案报告

507	发现真实自我,尝试创造性的生活	许 静 秦 伟
-----	-----------------	---------

513	团体沙盘促进大学生寝室关系的个案研究	潘佳丽
524	我为什么那么恨她——一个憎恨情绪咨询的案例报告	原蓉霞
531	咨询案例:沉迷网络游戏的学生	肖君政
543	暴食行为的认知行为治疗个案报告	王 枫
553	学困结业生的心理危机干预案例分析	
		肖景蓉 熊 会
559	错乱的精神世界——小 L 的心理危机干预故事	王 维
569	应用音乐治疗进行减压的心理干预案例	聂含聿
574	新生适应不良的心理危机干预案例	顾正云

第五篇 大学教师素质提升研究

581	上海高校专职心理咨询师基本状况的调查与分析	
	上海高校专职心理咨询师队伍调查研究课题组	陈增堂
591	上海高校心理健康教育政策及其执行中的伦理困境	刘纯姣 王智弘
600	“无思虑觉醒”冥想可为心理咨询师自我关怀的有效技术	朱臻雯
607	上海高校心理咨询师咨询伦理的现状调查	
	曹宁宁 石 惠 卢丽琼 王智弘 卢怡任	
624	上海高校心理咨询督导的现状调研	
	陈丹丹 张小梅 张 麒	
634	上海市教师职业压力与心理健康状况调查报告	
	汪国琴 陈 进 陈 滢 喜苏南 周蔷薇	
658	积极视角下的高校辅导员师生关系影响机制研究	蔡雅琦
669	高校心理危机干预中的伦理困境与应对策略研究	李永慧
676	关于职业院校心理咨询的伦理问题的研究	温婷婷
684	高校教师职业倦怠心理及解决策略	
	沈 丽 马建力 薛 玲	

第一篇

大学生心理 发展研究



网络成瘾：定义、诊断标准及与人格特质的关系^{*}

姚玉红¹ 魏珊丽² 彭贤杰² 许倩倩²

(1 同济大学心理健康教育与咨询中心, 2 同济大学职业技术学院)

摘 要 过度网络使用可导致各种心理社会问题。为深入探究网络成瘾的心理机制, 本文对近二十年有关网络成瘾的定义、诊断标准及网络成瘾与人格特质的关系的文献作一回顾。研究发现, 网络成瘾的核心症状在于: 不含物质摄入; 成瘾者会产生戒断症状; 同时社会功能受到损害。网络成瘾与人格特质的研究表明可能存在导致网络成瘾的高危人格特质, 且不同人格特质间也可能存在交互影响。虽然网络游戏障碍(Internet Gaming Disorder)已被列入 DSM-5 的附录体系(Section III), 但对于是否应将网络成瘾视作一种确诊的精神障碍并纳入手册正文仍有争论。

关键词 网络成瘾; 定义; 诊断标准; 人格特质

1 引言

20 世纪末, 有学者注意到网络过度使用的现象并提出网络成瘾障碍(Internet addiction disorder)的概念(Goldberg, 1996)。Young 首次对网络成瘾进行实证研究(Young, 1996)。同一时期英国的 Griffiths(2000)在研究科技成瘾(technological addiction)的基础上也对网络成瘾进行阐述, 并质疑 Young 的一些观点。此后有关网络成瘾研究的文献陆续增长, 研究的领域涵盖网络成瘾的定义、特征、诊断标准、

^{*} 作者简介: 姚玉红, 同济大学心理健康教育与咨询中心, 博士, 副教授, 硕士生导师, Email: yaoyuhong@tongji.edu.cn

引起的社会心理效应、与人格特征如焦虑、羞怯、自尊、抑郁的关系等。从近几年的文献检索结果看,研究网络成瘾的热度依然不减,并转向更加具体的范畴,如对网络游戏成瘾(Wan 和 Chiou, 2010; Kuss 和 Griffiths, 2012)、职场中的网络滥用等开展研究(Griffiths, 2010; Kim 和 Byrne, 2011)。多种新兴的社交应用如 Twitter, Facebook 也引起不少学者的研究兴趣(Cheuk 和 Chan, 2007)。

本文旨在澄清并梳理网络成瘾的相关概念及其发展历程,并对网络成瘾与人格特质的相关研究进行回顾,以期更好地理解网络成瘾及其背后的心理机制。

2 网络成瘾的定义与分类

2.1 网络成瘾的定义演变

对于网络成瘾的定义,迄今为止并没有统一的意见。成瘾这一概念最初被认为与只与精神刺激物质如酒精、烟草及其他毒品及药物相关;这个过程必须包括化学物质的摄入(Chou, Condrón 和 Belland, 2005)。之后,成瘾这一概念的使用范围不断扩大,如赌博成瘾、性行为成瘾、进食成瘾等也开始有学者提及(Truan, 1993)。英国的 Griffith(2000)最早关注的是科技成瘾(technological addiction),即一种非物质的包含人机互动的行为成瘾。Young(1996)借用 DSM-IV 中病理性赌博的诊断标准,将网络成瘾(Internet addiction)定义为一种并不涉及吸入致醉物质(Intoxicant)的冲动控制障碍,而 Goldberg(1996)则将网络成瘾定义为:因为网络过度使用而造成沮丧,或是身体、心理、人际、婚姻、经济或社会功能的损害。

还有学者,如 Kandell(1998)将网络成瘾定义为“一种与成瘾者进行的线上活动无关的对网络的心理性依赖”。国内的学者中,岳晓东(2007)对网络成瘾的定义是“指由于反复使用网络不断刺激中枢神经系统,引起神经内分泌紊乱,以精神症状、躯体症状、心理障碍为主要临床表现,从而导致社会功能活动受损的一组症候群,并产生耐受性和戒断反应”。

由于对网络成瘾的定义存在不同见解,因此术语的表述也有分歧。如“Internet addiction disorder”(Goldberg, 1996)、“Internet addiction”(Young, 1996)

及“pathological Internet use” (Davis, 2001; Morahan-Martin 和 Schumacher, 2000) 等。从这些分歧中可以看出,不同学者所关注的网络成瘾的内涵是不同的。如 Goldberg 提出“Internet addiction disorder”时是从精神病学的角度去解读这一概念的,因此使用“disorder”。之后,Goldberg 建议使用“pathological Internet use”,更多强调的是过度网络使用带来的后果。值得一提的是,国内使用较频繁的术语仍是最早的“网络成瘾”(岳晓东,2007)。笔者在后文中也将采用这一术语。

综合以上几种网络成瘾的定义,其共性有 3 点:①不含物质的摄入;②过度使用并产生戒断症状;③对个体的正常社会功能产生损害。

2.2 网络成瘾的类型

网络成瘾者究竟对什么成瘾,对网络本身成瘾?还是只把网络当做一个媒介而对其中特定应用成瘾?要探讨这一问题,首先需要澄清网络成瘾的不同类型。

Young(1999)认为网络成瘾有 5 个子类型:①网络性成瘾:如过度使用成人网站获取色情信息;②网络关系成瘾:如沉溺于线上社交;③强迫上网行为:如沉溺网络赌博,网络购物或当日交易;④过量下载信息:如强迫性的网站浏览和数据搜索;⑤电脑成瘾:如沉溺于电脑游戏。Young(1998)的另一项调查发现网络成瘾者使用最多的应用是聊天室和 MUDs(一项大型网络游戏),属于网络关系成瘾和计算机成瘾;而非成瘾者使用最多的是 E-mail 和万维网。

Davis(2001)在构建病理性网络使用(pathological Internet use; PIU)模型时将 PIU 分成了两大类:一般性病理性网络使用(General PIU)和特定性病理性网络使用(Specific PIU)。特定性 PIU 指的是网络用户对网络上的一项特定功能有病态依赖,如过度使用在线色情服务、在线股票交易或在线赌博等。这种成瘾是与网络内容相关(content-specific)的,并且在线下也会存在。一般性 PIU 涵盖的则是总体性的,多维的过度网络使用。用户可能并无具体目的,只在网上消磨时间。Davis 认为精神病理学因素可导致特定性 PIU,如一个有强迫性赌博倾向的患者在意识到可以通过网络赌博后,可能会选择上网赌博,最终对网络赌博即特定性 PIU 成瘾。类似的还有沉溺于网络色情的用户。Davis 主张一般性 PIU 和个人的社交环境相关,认为缺乏家庭或朋友给予的社会支持以及被社会孤立会导致一般性 PIU。一

一般性 PIU 人群往往花费大量时间在网络聊天室、BBS、邮箱等应用上。一般性 PIU 个体通常会逃避或拖延承担责任,日常功能因此受到严重损害,此外,Davis 认为由于他们的病态症状只在上网时存在,因此会产生更多的与网络相关的问题。

从对网络成瘾的分类方式可以发现,成瘾者更多的是对网络提供的内容和对网络互动成瘾。如沉溺于网络游戏、线上关系等。网络本身只是一个媒介和工具。此外,不同人格特质的成瘾者在成瘾内容上也表现出差异,这点将在第四部分具体阐述。

3 网络成瘾的诊断与共病

3.1 网络成瘾的特征与诊断标准

Goldberg(1996)首先提出网络成瘾障碍(Internet addiction disorder)应满足以下症状:①耐受性;②戒断反应;③渴求;④消极的生活影响。Griffith(2000)进一步提出网络成瘾的 6 个特征:①突显性(salience):网络成为最重要的日常活动,并且占据个体的思想,感情和行为;②情绪调节(mood modification):个体沉溺于网络并将网络视作一种应对策略,以逃避现实或麻痹自己;③耐受性(tolerance):为了达到情绪调节的效果,需要不断地延长网络使用;④戒断反应(withdrawal symptom):当网络使用中断或减少时,个体出现不良情绪或者生理反应如颤抖、烦躁等;⑤冲突(conflict):网络使用与其他活动如社交、职业、兴趣爱好等发生冲突,或与个体的内心冲突;⑥复发性(relapse):控制网络使用一段时间后早期的网络使用模式再次出现,甚至程度更加频繁。这些特征与 DSM-IV 中病理性赌博有着相似之处。也正是因为这种相似性,促使以 Young 为代表的一些学者参照 DSM-IV 中病理性赌博的诊断标准来制定网络成瘾的诊断标准。

基于已有的这些诊断标准,研究者们发展出多种成瘾量表和问卷作为研究工具。Young(1996)通过改良 DSM-IV 中病理性赌博的诊断标准制订一个包含 8 个条目的网络成瘾诊断问卷,被试如回答 5 个条目或以上的同意,便被诊断为网络成瘾者(Internet dependent)。Young 以招募志愿者接受网上采访及电话采访的方式

征集 596 份有效答卷,通过诊断量表的测试,区分出 396 名网络成瘾者(dependent)和 100 名非成瘾者(non-dependents)并进行研究。Young 从网龄、每周上网时间、使用的具体应用以及所引起的问题 4 个方面对成瘾组和非成瘾组进行了比较研究。结果显示 83% 的成瘾者的网龄小于一年,成瘾者每周花在网上的时间平均为 38.5 小时,而非成瘾者所花的时间为 4.9 小时/周。前者所花的时间几乎为后者的八倍。非成瘾者受网络的影响较小,而成瘾者则在学业、人际关系、财政、职业和生理问题上都受到了一定的损害。一半以上的成瘾者在前 4 个方面都受到了严重的损害,而在生理层面上受影响较小。

其后,Brenner (1997)制订一个网络相关成瘾行为量表(Internet-related addictive behavior IRABI),该量表用 32 个两分法问题(对或错)来评估受访者的网络使用程度。该量表的设计参考 DSM-IV 中物质成瘾(substance abuse)的诊断标准。通过对 563 名受访者的调查研究,发现网龄较长的用户受网络的不良影响比网龄较短的用户小。并有证据显示网络用户表现出耐受性,阶段反应以及渴求等成瘾症状。

在 Greenfield(1999)做的一项大型虚拟世界成瘾调查中,所用的测试问卷条目同样参考 DSM-IV 中病理性赌博的诊断标准,该问卷包括人口统计学条目,描述性信息条目(网络使用的时间及频率,具体的网络使用等)以及临床条目(如去抑制,上网行为等)。利用这份问卷采访 17 251 名被试,近 6% 的受访者符合网络成瘾的标准。该研究中也由证据显示网络成瘾者的许多症状都与其他类型成瘾(如物质成瘾)的症状相似,比如耐受和戒断反应。

还有一些量表也被广泛使用,如 Caplan 制订的一般问题性网络使用量表(GPIUS),台湾学者制订的中国网络成瘾量表(Chinese Internet Addiction Scale)(Chen 和 Chou, 1999),以及台湾中学生网络成瘾量表(Lin 和 Tsai, 1999)等。由于不同学者理解网络成瘾的角度不同,因此网络成瘾的诊断标准也有所不同。近几年,有关诊断量表的实证探索逐年增多,主要围绕已有量表的心理测量特性、对不同文化的适用性等展开研究。(Kelley 和 Gruber, 2010; Pontes, Patro 和 Griffiths, 2014)。

3.2 网络成瘾与共病

不少文献研究了网络成瘾与其他精神障碍的共病问题,较常见的共病有情绪障碍、物质使用障碍、焦虑障碍、冲动控制障碍以及人格障碍等。Shapira et al. (2000)在对 20 名被诊断为问题性网络使用的个体研究时观察到至少一种精神障碍的显现,尤其是处于 DSM-IV 轴一上的障碍。Shapira 等人同样发现这 20 名被试中至少有一个在发展出问题性网络使用前出现精神障碍的情况。这些被试每周花在网上的非必要时间(为了娱乐休闲或个人原因)平均为 27 到 28 小时,过度的网络使用带给他们精神压力,社交,职业以及财政上的损害。Shapira et al(2003)在另一项研究里提议将问题性网络使用(problematic Internet use)视作一种冲动控制障碍,并建议未来的研究焦点放在网络与精神疾病的交互关系上。

网络成瘾者有时会表现出其他精神障碍的症状,这无疑增加了单独研究网络成瘾的难度,并且很难辨别这些成瘾者表现的症状是否由其他精神障碍诱发,还是只作为其他精神障碍的一种应对机制(Shapira, 2000)。如有双相障碍患者在躁狂发作时借助网络暂时转移或者平复自己易激惹的心绪,一旦发现此应对机制有效,患者会不断重复这种行为并最终导致病态性网络使用。

4 网络成瘾与人格特质

一些人格特质如孤独、抑郁、羞怯、低自尊等被认为与网络成瘾显著相关(Armstrong, Phillips 和 Saling, 2000; Chak 和 Leung, 2004; Fioravanti, Dèttore 和 Casale, 2012; Morahan-Martin 和 Schumacher, 2000)。然而,究竟是个体的某些人格特质增加了网络成瘾的可能,还是网络成瘾导致了特定人格特质的发展,又或是两者互相影响,这个问题始终没有定论。

Young 和 Rodgers(1998)使用 16PF 来研究网络成瘾者的人格特质。研究发现成瘾者在独立性、情绪敏感性、活动性、警觉性、低自我暴露以及特立独行(他们很容易被网络的匿名性所吸引)方面得分较高。两人的研究结果预示特定的人格特质会使个体更容易有网络成瘾倾向。