

内观疗法对个体心理健康与心理资本的干预研究

李红¹ 郝春东^{2*} 刘裕琪¹

1. 广东金融学院公共管理学院, 广州;
2. 黑龙江大学教育学院, 哈尔滨

邮箱: haochundong@163.com

摘要: 目的: 该研究旨在探讨短程内观疗法对个体心理健康水平与心理资本的干预效果。方法: 招募60名成年人被试, 分为对照组与实验组, 各30名。使用症状自评量表(SCL-90)和心理资本量表(PCQ)对两组在干预前后进行测评。结果: (1) 内观疗法体验后, 实验组SCL-90得分下降, 心理健康水平显著提高 [(155.570 ± 52.685) vs (112.900 ± 24.850)], $t=3.767$, $p<0.01$], 心理资本问卷PCQ得分提高, 心理资本水平显著提高 [(101.733 ± 12.776) vs (132.800 ± 52.892)], $t=-4.085$, $p<0.01$]。 (2) 心理健康与心理资本成年人心理资本与心理健康水平呈正相关, 心理资本与心理健康水平存在线性关系 ($b=399.292$)。结论: (1) 内观疗法对成年人心理健康与心理资本的有显著的改善效果。 (2) 心理资本对心理健康有正向预测作用。

关键词：内观疗法；心理资本；心理健康

收稿日期：2019-10-15；录用日期：2019-10-23；发表日期：2019-11-06

Research on Intervention of Naikan Therapy for Individual Mental Health and Psychological Capital

Li Hong¹ Hao Chundong^{2*} Liu Yuqi¹

1. School of Public Administration, Guangdong University of Finance, Guangzhou;

2. School of Education, Heilongjiang University, Harbin

Abstract: Objective: The aim of this study was to investigate the effect of short-term Naikan therapy on individual mental health and psychological capital. Methods: 60 adults were enrolled and divided into control group and experimental group, with 30 in each group. The two groups were evaluated before and after the intervention using the Symptom Checklist 90 (SCL-90) and the Mental Capital Scale (PCQ). Results: (1) After the Naikan therapy experience, the SCL90 scores in the experimental group decreased, and the mental health level increased significantly [(155.570±52.685) vs (112.900±24.850), $t= 3.767, p<0.01$], and the psychological capital questionnaire PCQ score increased. The level of psychological capital increased significantly [(101.733±12.776) vs (132.800±52.892), $t=-4.085, p<0.01$]. 2) Mental health and psychological capital Adults' psychological capital is positively correlated with mental health, and there is a linear relationship between psychological capital and mental health ($b=399.292$). Conclusion: (1) Naikan therapy has significant improvement effects on mental health and psychological capital of adults. (2) Psychological capital

has a positive predictive effect on mental health.

Key words: Naikan therapy; Psychological capital; Mental health

Received: 2019-10-15; Accepted: 2019-10-23; Published: 2019-11-06

Copyright © 2019 by author(s) and SciScan Publishing Limited

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



引言

在心理咨询治疗方法中,内观疗法是一种通过观察自身,从而修通人际关系,达到自我疗愈的心理疗法。人们烦恼的根源在于“我执”,表现为以自我为中心、自私、固执、偏见、任性、傲慢等。打破这种“我执”就是内观的核心所在。内观的原理就是通过让体验者对人生进行再回顾,从多个视角去观察自己的过去,澄清他人过去的形象和自我的形象。在这个澄清的过程中,事实能够使体验者产生幸福感与愧疚感,并从中寻找到自己与他人的连带感、信任感,提高与他人的共情能力、自我控制能力,稳定自身的情绪和行为(榛木美惠子, 2005) [1]。

“心理资本”最初由 Seligman 在《真实的幸福》中提出,是继人力资本、财力资本和社会资本之后被提出的第四大资本,认为心理资本同样具有创造物质和精神财富的功能用 [2]。Avolio 重新修订心理资本的定义,提出心理资本是一种持续的相对稳定的积极状态,具备预测个体未来发展状况的特质,具体表现为希望、乐观、自我效能、韧性 [3]。

白晶、张西超 (2009) [4], 唐爱琼 (2012) [5], 毕敏、王征 [6] 也通过对国内某通信运营企业的 479 名员工的问卷调查研究,探讨了员工的心理资本及其各维度与身心健康的关系,结果显示,由员工的自我效能、乐观、韧性、

希望合并而成的整体心理资本对他们的身心健康均有显著的积极影响。

本研究旨在探讨通过内观疗法，能否提升个人的心理资本水平与心理健康水平。同时，本研究将探讨心理资本能否作为心理健康的预测因子。

1 研究方法

1.1 研究对象

实验组被试均为成年人，包含社会人士和大学生，共30人，其中男生7人、女生23人。年龄在20至55岁之间。所有被试由线上招募，之前皆未参加内观实验。对照组被试也为线上招募，人数30人，对照组被试在人数、年龄、学历、心理健康水平上与实验组被试无差。在进行内观实验前，主试为被试普及相关的内观知识，且要求所有被试签署科学实验知情同意书。

1.2 研究工具

1.2.1 症状自评量表 SCL-90

本研究使用汪向东编制的《心理卫生评定量表手册》增订版资本中的《SCL-90症状自评量表》[7]。该量表通过10个因子反应心理健康水平，分别是躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执和精神病性以及7项未入归任何因子的项目，即第10因子。该量表一共90项题目，采用5级评分制，1~5表示从无、轻度、中度、相当重、严重。该量表重测信度为0.75~0.84，内部一致性信度为0.64~0.8，且具有较好的相容效度与区分效度。

1.2.2 心理资本量表 PCQ

本研究采用Luthans等编制、李超平翻译的心理资本量表[8]。该问卷包含4个分量表，分别是自我效能量表、希望量表、韧性量表、乐观量表，共24个项目，采用6点计分法。该量表具有较好的结构效度，信度为0.89，重测信度为0.7，该量表具有合理的信效度。

1.2.3 内观手册的文字记录

本研究采用有毛富强、张志浩等编制的内观记录手册[9]，用于内观体验者的文字与图画记录。

1.3 研究实施过程

本研究为内观疗法实验组对照组前后测比较实验，分前测、内观实验、后测三个阶段。内观实验具体安排如下：

1.3.1 前测阶段

实验组与对照组根据指示进行前测，测评工具为《症状自评量表 SCL-90》和《心理资本量表 PCQ》。

1.3.2 内观实验阶段

由于被试的时间地点限制，本研究中的内观实验由传统的7天内观体验改为2天的短程内观体验，即除内观时间外，吃饭睡觉的时间自行安排，共21个小时。体验者根据手册指示 [10]，围绕着所提供的三个主题，对第一抚养人和第二抚养人以生命时间轴进行内观。体验者的内观主题为“别人为我做了什么”“我为别人做了什么”和“我给别人添了什么麻烦”，按照这三个主题，体验者根据人物、时间、地点，描述事件的特写镜头和具体感受并记录在内观手册上。体验者除了需要记录内观所思考的内容外，还需要将内容在讨论会上分享汇报，主试认真倾听体验者的故事以及详细的感受，实验助手将内容进行记录。分享完成后，主试引导体验者进行下一阶段的内观体验。每完成一次阶段的内观则进行一次讨论会。在内观过程中，体验者的手机处于关机状态并由主试保管，不得随意走动、不得与人交谈、不得做与内观毫无关系的事情。

表 1 2天短程内观体验项目安排表

Table 1 Two-day Short Term Naikan Therapy Project Experience Schedule

| | 内观对象 | 体验者回忆事件的年龄区间 |
|-------|------|--------------|
| 第1天内观 | 母亲 | 学龄前与小学阶段 |
| | 母亲 | 初中阶段 |
| | 母亲 | 高中阶段 |
| | 母亲 | 大学阶段 |
| 第2天内观 | 父亲 | 学龄前与小学阶段 |
| | 父亲 | 初中阶段 |
| | 父亲 | 高中阶段 |
| | 父亲 | 大学阶段 |

1.3.3 后测阶段

内观疗法实验结束后，实验组与对照组被试根据指示进行测评，测评工具

为《症状自评量表 SCL-90》和《心理资本量表 PCQ》。

2 结果

2.1 心理健康 SCL-90 干预结果分析

由表 2 可知, 对照组 SCL-90 和各因子的得分均无显著差异 ($p>0.05$)。对短程内观体验者进行干预后, 实验组 SCL-90 和各因子的得分比干预前有所降低。其中, 恐怖因子前后得分显著 ($p<0.05$), SCL-90 总分和躯体化、强迫症因子、人际关系敏感因子、抑郁因子、焦虑因子、敌对因子、偏执因子、精神病性因子的前后得分差异极其显著, 具有统计学意义 ($p<0.01$)。这可以说明, 内观疗法对 SCL-90 的总分和部分因子得分的降低起到一定的作用。

表 2 实验组与对照组被试干预前后心理健康 SCL-90 得分 t 检验比较

Table 2 T-test on SCL-90 Score of Mental Health before and after Intervention between Experimental Group and Control Group

| | 项目 | 干预前 (M ± SD) | 干预后 (M ± SD) | t | df | p |
|---------------|--------|------------------|------------------|--------|----|-------|
| 实验组 (n=30) | 总分 | 155.570 ± 52.685 | 112.900 ± 24.850 | 3.767 | 29 | 0.001 |
| | 躯体化 | 17.200 ± 6.764 | 13.733 ± 2.490 | 2.477 | 29 | 0.019 |
| | 强迫症 | 21.233 ± 7.942 | 14.800 ± 4.358 | 3.586 | 29 | 0.001 |
| | 人际关系敏感 | 17.566 ± 6.734 | 11.700 ± 3.485 | 4.357 | 29 | 0.000 |
| | 抑郁 | 24.733 ± 10.441 | 16.667 ± 4.543 | 3.763 | 29 | 0.001 |
| | 焦虑 | 16.500 ± 6.393 | 12.633 ± 3.810 | 2.686 | 29 | 0.012 |
| | 敌对 | 10.366 ± 4.029 | 7.166 ± 2.085 | 3.8 | 29 | 0.001 |
| | 恐怖 | 11.700 ± 6.220 | 8.500 ± 2.445 | 2.385 | 29 | 0.024 |
| | 偏执 | 9.900 ± 3.111 | 7.300 ± 1.841 | 3.602 | 29 | 0.001 |
| | 精神病性 | 15.667 ± 4.971 | 11.733 ± 2.196 | 3.859 | 29 | 0.001 |
| 对照组 (n=30) | 总分 | 147.100 ± 44.767 | 132.800 ± 52.892 | 1.073 | 29 | 0.292 |
| | 躯体化 | 16.800 ± 4.723 | 16.866 ± 8.373 | -0.036 | 29 | 0.971 |
| | 强迫症 | 19.933 ± 6.586 | 16.667 ± 7.126 | 1.812 | 29 | 0.08 |
| | 人际关系敏感 | 16.700 ± 6.481 | 14.300 ± 6.374 | 1.429 | 29 | 0.164 |
| | 抑郁 | 21.366 ± 7.266 | 20.167 ± 9.795 | 0.533 | 29 | 0.598 |
| | 焦虑 | 16.033 ± 5.242 | 14.766 ± 6.436 | 0.875 | 29 | 0.389 |
| | 敌对 | 9.667 ± 3.325 | 8.767 ± 4.014 | 0.886 | 29 | 0.383 |
| | 恐怖 | 9.467 ± 3.104 | 8.866 ± 2.933 | 0.728 | 29 | 0.473 |
| | 偏执 | 10.000 ± 3.904 | 8.166 ± 2.730 | 0.808 | 29 | 0.426 |
| | 精神病性 | 16.333 ± 5.756 | 13.533 ± 4.703 | 1.991 | 29 | 0.056 |

2.2 心理资本 PCQ 干预结果分析

由表3可知,对照组心理资本量表PCQ和各因子的得分均无显著差异($p>0.05$)。对短程内观体验者进行干预后,心理资本PCQ的总分和自我效能因子、韧性因子、乐观因子的得分比干预前有所提高,前后得分差异显著,具有统计学意义($p<0.05$)。其中,PCQ总分、乐观因子、韧性因子前后得分差异极其显著($p<0.01$)。这说明,体验者通过内观疗法,在心理资本的总分和部分因子得分得到了改善。

表3 实验组与对照组被试干预前后心理资本PCQ得分t检验比较

Table 3 T-test on PCQ Score of Psychological Capital before and after Intervention between Experimental Group and Control Group

| | 项目 | 干预前 (M ± SD) | 干预后 (M ± SD) | t | df | P |
|---------------|------|------------------|------------------|--------|----|-------|
| 实验组 (n=30) | 总分 | 93.500 ± 12.478 | 103.566 ± 11.892 | -4.085 | 29 | 0.000 |
| | 自我效能 | 25.566 ± 4.673 | 27.500 ± 3.785 | -2.653 | 29 | 0.013 |
| | 希望 | 22.833 ± 4.906 | 21.933 ± 3.929 | 1.163 | 29 | 0.254 |
| | 韧性 | 22.700 ± 3.142 | 25.400 ± 3.024 | -4.317 | 29 | 0.000 |
| | 乐观 | 22.400 ± 2.159 | 24.500 ± 2.403 | -3.737 | 29 | 0.001 |
| 对照组 (n=30) | 总分 | 101.733 ± 12.776 | 98.000 ± 14.078 | 1.063 | 29 | 0.297 |
| | 自我效能 | 26.733 ± 4.799 | 26.233 ± 4.959 | 0.421 | 29 | 0.677 |
| | 希望 | 26.366 ± 4.468 | 24.900 ± 5.313 | 1.051 | 29 | 0.302 |
| | 韧性 | 24.933 ± 3.150 | 23.900 ± 3.477 | 1.137 | 29 | 0.265 |
| | 乐观 | 23.700 ± 2.366 | 22.966 ± 2.593 | 1.156 | 29 | 0.257 |

2.3 心理健康 SCL-90 与心理资本 PCQ 的回归分析

由表4可知,成年人心理健康SCL-90总分和心理资本PCQ总分正相关显著,说明成年人心理健康水平与心理资本呈正相关。回归分析结果表明,心理健康水平与心理资本存在线性关系($b=399.292$),心理资本可以在一定程度上有效预测心理健康水平。

表4 心理健康SCL-90与心理资本PCQ的回归分析结果

Table 4 Regression Analysis Result of Mental Health SCL-90 & Psychological Capital PCQ

| 自变量 | r | R ² | Beta | F | p |
|------|--------|----------------|---------|--------|-------|
| 心理资本 | 0.617a | 0.381 | 399.292 | 17.246 | 0.000 |

2.4 内观疗法对心理健康干预结果考察

运用毛富强等编制的《内观记录手册》对实验组的部分内观体验者的内观文本分析,结果举例如下,证明短程内观体验对个体的心理健康水平(内观干预前后差异显著的维度:强迫症、人际关系敏感、抑郁、敌对)与心理资本(内观干预前后差异显著的维度:自我效能、韧性、乐观)水平有很好帮助。

2.4.1 内观疗法对强迫症的干预效果

表5展示了一例强迫症来访者的内观体验疗法前后的具体情况。来访者是大学生,一直对考试有着不切实际的观念强迫,严重影响了来访者的正常复习。通过内观体验干预,来访者回忆起母亲对自己的鼓励,重新审视了自身不完美的部分,观念强迫消失了。

表5 一例强迫症来访者内观疗法干预前后效果描述

Table 5 A Description about the Effects of Naikan Therapy Intervention from a Obsessive-compulsive Disorder Case

| 强迫症特点 | 干预前后效果描述 |
|---|--|
| 强迫症。要指那些明知道没必要,但又无法摆脱的无意义思想、冲动和行为。通过内观实验中文字资料的记录发现,体验者在内观后变得随和,懂得接纳自身或者周围的事物的不完美。 | <p>内观前:中考的时候,我很焦虑。我怕考不上好的重点中学给家里人丢脸。每天这样想着想着,不知不觉就占了复习很大部分的时间,最后我忍不住向母亲隐晦地说出我的焦虑。她知道后安慰我说“无论你考得怎样,你的努力妈妈都看在眼里,妈妈知道你尽力了。况且,别人对你的看法不会因为你考得怎样而改变的。”</p> <p>内观后:可能母亲是用一种“这只是已经很平常的事”的语气说出这件事,这反而让我很有安全感,也没有胡思乱想了,稳下心情继续备考。</p> |

2.4.2 内观疗法对人际关系敏感的干预效果

表6展示了一例人际关系敏感来访者的内观体验疗法前后的具体情况。来访者是大学生,从高中阶段开始存在人际交往方面的困难,与他人缺乏有效沟通。通过内观体验干预后,来访者重新审视了自己的待人处事方式,人际关系敏感程度明显下降。

表6 一例人际关系敏感来访者内观疗法干预前后效果描述

Table 6 A Description about the Effects of Naikan Therapy Intervention from an Interpersonal Relationship Sensitive Case

| 问卷维度 | 引文举例 |
|---|---|
| 人际关系敏感。主要指某些个人不自在感和自卑感,尤其是在与其他人相比较时更突出。在人际交往中的自卑感较强,心神不宁,明显的不自在。通过内观实验中文字资料的记录发现,体验者在内观后重新审视自己的待人处事的方式,更加愿意大方地与人交往。 | 内观前:我个人性格比较内向,特别长大之后不太爱说话。上高中的时候,我和我的舍友基本上都是点头之交。直到快高三的时候,有一次我妈妈做了椰汁糕,喊我和舍友一起分享。也是从那次椰汁糕开始吧,我们就逐渐熟悉并且变得逐渐亲密。 内观后:有点遗憾可惜,自己为什么不早点打开自己的内心和别人交往吧。其实跟别人交往打交道并不是一件很困难的事情。 |

2.4.3 内观疗法对抑郁的干预效果

表7展示了一例抑郁症状来访者的内观体验疗法前后的具体情况。来访者是是大学生,缺乏学习动力,对未来生活的目标感到迷茫从而产生苦闷的心情。通过内观体验干预,回忆起母亲的陪伴,苦闷的情绪消失。

表7 一例抑郁症状来访者内观疗法干预前后效果描述

Table 7 A Description about the Effects of Naikan Therapy Intervention from a Depression Visitor

| 问卷维度 | 引文举例 |
|---|---|
| 抑郁。主要表现为,苦闷的情感与心境,对生活的兴趣减退,缺乏动力,还表现为失望、悲观,有死亡的思想与自杀观念。通过内观实验中文字资料的记录发现,体验者在内观后看到来自抚养人的支持,重新燃起对生活的兴趣,有动力去实现自己心愿。 | 内观前:初中的时候太放松了,没什么学习动力,导致成绩有所下降,那时候班主任就打了电话给我妈,我妈知道了以后没有告诉我爸,然后就每天在家看我学习,监督我做作业,我才恢复了正常的学习状态。 内观后:现在想起来,虽然那时候成绩也没有变得很好,但是我觉得这是很重要的一个里程碑,感谢母亲的陪伴吧,让我迷途知返,没有继续堕落下去。 |

2.4.4 内观疗法对敌对的干预效果

表8展示了一例敌对来访者的内观体验疗法前后的具体情况。来访者是大学生,对家族亲戚存在敌对情感,该敌对情感导致来访者无法控制自身的脾气情感。通过内观体验干预,来访者敌对情感消失了。

表 8 一例敌对症状来访者内观疗法干预前后效果描述

Table 8 A Description about the Effects of Naikan Therapy Intervention from a Hostile Disease Case

| 问卷维度 | 引文举例 |
|--|---|
| 敌对。主要从三方面来反映敌对的表现：认知、感情和行为，包括厌烦的感觉、摔物、争论到不可控制的脾气爆发。体验者在内观后获得了来自抚养人身上的联结、安全感，减少了与他人敌对的思想、感情和行为。 | 内观前：认知：小时候因为家里重男轻女的关系，我曾经受过很多委屈。有一次，我被我的叔叔误会了，认为我不想给我爷爷洗脚。其实是我想等水稍微凉些再给爷爷洗。但是叔叔不想相信我，其他人也不相信我。我感觉整个世界都好像与我为敌。 内观后：认知：当时只有我妈妈站出来相信我，并跟叔叔解释。那一刻，我感受到了妈妈对我的维护，哪怕我是个女孩子，其实我也是有人疼的。 |

2.4.5 内观疗法对自我效能的干预效果

表 9 展示了一例来访者的自我效能内观体验疗法前后的具体情况。来访者是大学生，在面对考试时存在信心不足的问题。通过内观体验的干预，来访者的自我效能水平明显提高。

表 9 一例来访者自我效能的内观疗法干预前后效果描述

Table 9 A Description about the Self-efficacy Effect of Naikan Therapy Intervention from a Visitor

| 问卷维度 | 引文举例 |
|--|--|
| 自我效能。主要指在面对具有一定挑战的任务时有信心有勇气获得成功。通过内观实验中文字资料的记录发现，体验者在内观后发现自己有能力完成某种有一定挑战的任务。 | 内观前：我觉得母亲很忙，尤其是在考试的时候，没什么时间陪我。很多事情都要自己做，有点不开心。 内观后：但是现在想起来，真的很感谢母亲对我的放手，让我有机会独立成长，却又在我需要帮助的时候给予我鼓励，让我更加有信心。 |

2.4.6 内观疗法对韧性的干预效果

表 10 展示了一例来访者韧性的内观体验疗法前后的具体情况。来访者是大学生，参加比赛时存在害怕失败的想法。通过内观体验干预，来访者在韧性水平得到提升，不再畏惧失败。

表 10 一例来访者韧性的内观疗法干预前后效果描述

Table 10 A Description about the Resilience Effect of Naikan Therapy Intervention from a Visitor

| 问卷维度 | 引文举例 |
|--|---|
| 韧性。主要指能从挫折和困难中迅速恢复过来。通过内观实验中文字资料的记录发现，体验者在内观后发现自己面对困难的时候，能够接纳失败，重新站起来。 | 内观前：大学的时候，我参加了“市场营销大赛”。那时候我很担心会赚不到钱反而要倒贴。 内观后：我爸知道后跟我说：“有时候做某件事不一定要达到你的预期结果，我更关注的是你在这个过程中学到什么”。我很感谢我爸对我说的这番话，让我不执著于成败，反而更用心在过程，哪怕失败了也不觉得丢人。” |

2.4.7 内观疗法对乐观的干预效果

表 11 展示了一例来访者乐观的内观体验疗法前后的具体情况。来访者是大学生，由于家庭经济负担重，来访者产生了“自己是麻烦”的消极想法。通过内观体验的干预，来访者产生了乐观的想法。

表 11 一例来访者乐观的内观疗法干预前后效果描述

Table 11 A Description about the Optimistic Effect of Naikan Therapy Intervention from a Visitor

| 问卷维度 | 引文举例 |
|--|--|
| 乐观。主要指对现在和未来的生活充满憧憬。通过内观实验中文字资料的记录发现，体验者在内观后发现未来可期，并非一片黑暗。 | 内观前：我哥哥姐姐都成家立业了，我弟弟也当兵能养活自己了，但是我爸妈还是很辛苦地工作，我就希望他们能够享福，不要那么辛苦，可是我还在读书，他们不放心，就还是每天很辛苦，就觉得是自己为他们添了很大的麻烦吧。 内观后：还是希望自己努力一点，虽然家里经济条件不是很好，但是总感觉会好起来。 |

3 讨论

3.1 内观疗法对心理健康水平和心理资本的干预效果原因分析

内观体验者心理健康水平与心理资本在干预前后均得到改善。在心理健康

水平方面,内观体验者在症状自评量表(SCL-90)上的总分和部分维度的前后得分差异显著。尤其是在人际交往方面,改善效果尤为显著。在心理资本方面,内观体验者在心理资本量表上的前后得分差异显著,尤其是在韧性方面,提升效果尤为显著。

短程内观对成年人在心理健康和心理资本的改善效果显著,主要原因总结如下。

3.1.1 内观疗法“修通”’人际关系设置契合心理健康标准

内观疗法之所以有效,是因为它的设置与心理健康的标准十分契合。

内观“三个主题”去自我中心。在内观的过程中,体验者被要求反复思考“我为别人做什么?”“别人为我做什么”“我为别人添加了什么麻烦?”,并将这三个问题贯穿过去与现在。这样使得体验者澄清了过去的事实,重新获得爱的体验并拥抱当下的感觉,重新构建对现实的正确认知。比如,曾经记了“母亲狠狠地打自己”这件事十年,认为母亲只会惩罚自己,不爱自己。通过内观之后,体验者看到的不止母亲打自己这件事,还看到了母亲十年如一日地为自己准备可口的饭菜,还看到自己生病时,母亲眼中不能掩饰的焦虑等等。这些都是爱的事实,通过唤起体验者关于“我的抚养者曾经为我做了什么”的事情,修通与抚养者之间的联结,形成对当下正确的认识。

内观面接师以来访者为中心,引导来访者无条件接纳自己。内观的面接师在内观过程中起着举重若轻的作用。每隔一段时间,面接师如期来到体验者面前做出“双手合十”的姿势,跪拜在体验者面前,形成一个稳定的方形意向,唤起内观体验者的安全感,使之内心产生一种稳定的状态。在此基础上,内观发挥着整合的作用。整合是个体一生中重要的任务。所谓整合,即接纳事物的对立面,允许它的存在。正如荣格所说:“与其做好人,我宁愿做一个完整的人。”好的人意味着我要消灭掉自身坏的一面,而完整的人,则是正视并拥抱自身的阴暗面,从而做到接纳自我,不断塑造成熟人格。

内观最终目的是修通人际关系。在过去的研究中发现,内观能够整合家庭及社会支持系统让体验者重新感受到来自家人、老师、同学、老板同事的关心,从而接纳他人,激发对生活的热情,全身心地投入到工作中,并且能够以自信

轻松的心态应对困难与挫折 [11]。而在本研究中, SCL-90 问卷中的人际关系敏感维度改善效果也最为明显。在整理文字资料的记录中发现, 体验者经过内观后, 回忆起不少关于他人对自己的关心, 比如逢年过节回家父母专门为自己准备饭菜并给予窝心的叮咛; 骂人的主任也曾经给予过自己很多次工作机会; 遇到困难的时候, 朋友同学第一时间对自己伸出的双手等等。这些种种事实使得体验者放下曾经的偏执、敌对、埋怨等消极情绪, 转化为感恩、幸福、羞愧, 产生充满安全感、成就感、归属感和责任感, 从而修通人际关系, 唤起对生活的激情, 提高工作热情。

3.1.2 内观疗法对心理资本的影响因素起作用

根据 Luthans 所提出的心理资本的概念可知, 心理资本的中心是积极的心理力量。从文献梳理的结果来看, 影响心理资本的因素包含: 人格特征、归因模式、自我强化、社会支持领悟、周围环境等。

提升自我效能。自我效能主要指在面对具有一定挑战的任务时有信心有勇气获得成功。张志刚研究发现, 内观疗法对改善人际关系有显著效果, 使体验者感受到和谐融洽的社会关系 [12]。而张善芹的研究结果中发现内观疗法对重构体验者社会支持系统和提升心理复原能力效果显著。通过内观实验中文字资料的记录发现, 体验者在内观后, 发现自己可以有完成某种有一定挑战的任务 [13]。

提升韧性。主要指能从挫折和困难中迅速恢复过来。通过内观实验中文字资料的记录发现, 体验者在内观后发现自己面对困难的时候, 能够接纳失败, 重新站起来。本研究中, 心理资本量表中韧性的维度的改善效果最为显著, 这与内观疗法的有效性息息相关。内观疗法之所以对体验者的干预有效, 原因在于它让体验者在思考三个主题“别人为我做什么”、“我为别人做什么”、“我给别人添了什么麻烦”中的“别人为我做了什么”放在了首位且占用时间较长。在较为封闭的角落里, 体验者能够集中注意力进行自我观察。在真荣城辉明的著作《内观疗法》中有提到体验者李大元对屏风的体验: “这里好像使人回到母亲的胎内让人感到安全。”除了屏风, 内观面接师谦虚、包容、有耐性的态度同样让体验者感受到被抱持的体验 [14]。在安全感启动的基础上, 体验者

能够从思考“他人为我做了什么”中重新获得爱的体验，产生了对父母、亲朋好友、老板同事的连带感，内心中的自信、自豪、感恩、愉悦油然而生，这些促使体验者主动承担责任、回报他人的恩情。当体验者怀揣这样一份安全、自豪、感恩的心情，自然能够应对生活、学习和工作中的挑战与机会，更能够迅速从挫折中恢复过来。因此，体验者的心理资本水平有所提高。

3.2 心理健康与心理资本的关系分析

从过去的文献梳理结果来看，心理健康与心理资本关系密切。郭晓霞在探讨心理资本与心理健康的关系的研究中发现，心理资本的四个维度：自我效能、希望、韧性、乐观皆对心理健康产生显著影响 [15]。王晓宁以心理资本为基础，设计大学生心理健康教育课程，关注大学生的人格健全、心理情绪调节、学习心理、人际交往、挫折心理的调控、幸福感等心理状况。同时，在本研究中发现，心理健康与心理资本存在线性关系 ($b=399.292$)，两者成正相关，且心理资本对心理健康存在一定的正向预测作用 [16]。

4 结论

(1) 内观体验者经短程内观疗法的干预后，在《症状自评量表 SCL-90》前后测评分数差异显著。内观疗法在提升个人心理健康水平存在显著效果。

(2) 内观体验者经短程内观疗法的干预后，在《心理资本量表 PCQ》前后测评分数差异显著。内观疗法在提改善心理资本水平存在显著效果。

(3) 成年人心理资本与心理健康水平呈正相关，心理资本与心理健康水平存在线性关系。心理资本可作为心理健康水平的预测因子。

参考文献

- [1] 榛木美惠子. 内观法基础 [J]. 上海精神医学, 2005 (6): 372-374.
- [2] Hulbert A. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment by Martin E. P. Seligman [J]. American Journal of Psychiatry, 2002, 161 (5): 936-937.

<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.5.936>

- [3] Luthans F, Avolio B J, Walumbwa F O, et al. The Psychological Capital of Chinese Workers: Exploring the Relationship with Performance [J]. *Management & Organization Review*, 2005, 1 (2): 249-2.
- <https://doi.org/10.1111/j.1740-8784.2005.00011.x>
- [4] 钱璐. 内观疗法对员工工作幸福感的干预研究 [D]. 苏州大学, 2017.
- [5] 张善芹. 服刑人员的依恋、社会支持和心理复原力的关系及内观干预研究 [D]. 苏州大学, 2017.
- [6] 华敏, 王征, 陈光, 等. 执行阅兵任务官兵心理资本对心理健康影响的多元回归分析 [J]. *人民军医*, 2018, 61 (10): 891-894+900.
- [7] 汪向东. 心理卫生评定量表手册 [M]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1993.
- [8] 李超平, 时勘. 分配公平与程序公平对工作倦怠的影响 [J]. *心理学报*, 2003 (05): 677-684.
- [9] 张志浩, 戴必兵, 毛富强, 等. 内观和谐认知问卷的编制和信效度检验 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2019, 27 (05): 749-754.
- [10] 李红, 李夏妍. 短程内观疗法提高大学生领悟社会支持的研究 [J]. *黑龙江高教研究*, 2013, 31 (2): 138-140.
- [11] 钱璐. 内观疗法对员工工作幸福感的干预研究 [D]. 苏州大学, 2017.
- [12] 张志刚. 内观疗法对大学生心理资本的干预研究 [D]. 苏州大学, 2015.
- [13] 张善芹. 服刑人员的依恋、社会支持和心理复原力的关系及内观干预研究 [D]. 苏州大学, 2017.
- [14] 真荣城辉明. 内观疗法 [M]. 王祖承, 等译. 北京: 人民出版社, 2011: 224.
- [15] 郭晓霞. 大学生心理资本与心理健康的关系综述 [J]. *学周刊*, 2018 (32): 11-12.
- [16] 王晓宁. 基于心理资本开发的大学生心理健康教育课程建设 [J]. *吉林化工学院学报*, 2018, 35 (12): 96-99.