

# 心理传记疗法在大学生生命教育课程中的应用

谭玉婷<sup>1</sup>, 何承林<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>岭南师范学院心理健康教育与咨询中心, 广东 湛江

<sup>2</sup>湛江科技学院心理健康咨询中心, 广东 湛江

收稿日期: 2024年9月10日; 录用日期: 2024年11月13日; 发布日期: 2024年11月20日

## 摘要

在现代化飞速发展的背景下, 大学生群体在生活方式和价值观念方面面临着多重挑战。大学生“空心病”作为一种伴随虚无感和生活意义缺失的社会心理问题, 不仅反映了个体在社会剧烈变迁中的内在迷失, 也折射出大学生群体在个人价值和人生意义上的深层困惑。为解决大学生“空心”精神困惑, 提升大学生生命意义感, 本研究在大学生心理健康教育课中有机融合心理传记疗法, 设计了分享出生故事、你听我说、整合生命故事等教学环节, 旨在让学生从存在和时间两个维度探索生命故事, 构建自身生命意义, 获得自我认同, 建立积极正向的生命观。本文将心理传记疗法与大学生生命教育的契合作为切入点进行教学实践, 探析了心理传记疗法在大学生心理健康教育课程中的可行性。

## 关键词

心理传记疗法, 生命故事访谈, 心理健康教育, 生命教育, 生命意义

# The Application of Psychobiographical Therapy in Life Education Courses for College Students

Yuting Tan<sup>1</sup>, Chenglin He<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Mental Health Education and Counseling Center, Lingnan Normal University, Zhanjiang Guangdong

<sup>2</sup>Psychological Counseling Center of Zhanjiang University of Science and Technology, Zhanjiang Guangdong

Received: Sep. 10<sup>th</sup>, 2024; accepted: Nov. 13<sup>th</sup>, 2024; published: Nov. 20<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

Against the backdrop of rapid modernization, college students are facing multiple challenges in

\*通讯作者。

文章引用: 谭玉婷, 何承林. 心理传记疗法在大学生生命教育课程中的应用[J]. 职业教育发展, 2024, 13(6): 2319-2325.  
DOI: 10.12677/ve.2024.136357

terms of lifestyle and values. College students' "hollow disease" is a social and psychological problem accompanied by a sense of emptiness and a lack of meaning of life, which not only reflects the internal loss of individuals in the drastic changes of society, but also reflects the deep confusion of college students in terms of personal value and meaning of life. In order to solve the spiritual confusion of college students' "hollow" and enhance their sense of meaning of life, this study organically integrates psychobiographical therapy into college students' mental health education courses. It designs teaching activities such as sharing birth stories, sharing and integrating life stories, aiming to enable students to explore life stories from the dimensions of existence and time, construct their own meaning of life, gain self-identity, and establish a positive outlook on life. This article takes the integration of psychobiographical therapy and life education for college students as the starting point for teaching practice, and explores the feasibility of psychobiographical therapy in college students' mental health education courses.

## Keywords

Psychobiographical Therapy, Life Story Interview, Mental Health Education, Life Education, Meaning of Life

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

## 1. 引言

党的十九大报告明确要求“加强社会心理服务体系建设和培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”。同时,《健康中国行动(2019-2030年)》也把人民的身心健康发展提升到国家战略层面[1]。教育部党组于2018年印发的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》也指出,高校心理健康教育要重视“加强心理健康知识的普及和传播,充分挖掘学生心理潜能,培养积极心理品质,促进学生身心和谐发展”,以“最大限度预防和减少严重心理危机个案的发生”。这一要求与当前社会,特别是大学生群体中普遍存在的“空心病”现象紧密相连。“空心病”指的是一种内在价值感缺失、精神空虚的心理状态,在大学生中尤为突出。大学生在青少年期向成年早期的过渡阶段会快速发展出追求成人感的独立自主、自我意识感深化、适应性与社会化更成熟、性格定型等特点[2]。大学生也在其生命历程中尝试理解自己与自我、与他人、与世界的关系,探索生命意义。因此,重视大学生生命教育,提升大学生生命意义感,有助于引发其积极的应对方式,提高学业水平,促进人际交往、心理成长及身体健康[3],预防心理危机。

## 2. 心理健康教育课程的现状及问题

随着社会的发展,大学生面临学业、就业等诸多压力,逐渐出现自我意识、情绪管理、人际关系和生涯规划等方面的心理健康问题[4]。此外,大学生亦出现像“空心”等价值层面的精神困惑[5]。大学生正处于自我同一性和人格社会化发展的关键阶段,心理与社会性功能未完全成熟。若其心理行为问题得不到有效的预防和干预,可能会对未来的工作、生活、心理健康产生严重的影响[4]。大学生心理健康教育是开展大学生生命教育的主要渠道。然而,传统的心理健康教育课堂更青睐西方心理学知识,其教学目标更多关注“问题”消除,其教学方式缺乏体验与互动,其教学主体以教师权威为中心,侧重大学生常见的心理问题或心理疾病,传授以心理问题的症状表现、应对方式为主的知识经验,缺乏互动性、体验式地对大学生潜在的生命力量以及积极心理因素的自主探索[4]。为应对这个挑战,心理健康教育课教学亟需融合本土心理学理论进行改革。

### 3. 心理传记疗法的特点与优势

#### 3.1. 心理传记疗法的特点

郑剑虹教授于2015年提出了心理传记疗法(Psychobiographical Therapy, PBT)。这种方法是借由心理传记学相关概念及理论,引导来访者通过叙说、倾听和书写自身生命故事以及阅读与自身经历相似的杰出人物传记相结合的方式,促进来访者重新诠释生命故事和发生积极理解,获得自我认同的过程[6]。心理传记疗法浸润了后现代主义精神,诞生于本土,并在实践中愈加发展完善。该疗法摆脱了西方心理治疗方法中重视诊断问题、以问题为导向的治疗观念,通过来访者叙说自身完整生命故事,采用书写作业、解构与建构原型场景、意义构建、文本评价与反馈等方式及技术,提高来访者在治疗过程中的内在动力和疗效。有研究表明,心理传记疗法有助于来访者获得自我认同,提升生命意义感[7]。

#### 3.2. 心理传记疗法应用于大学生生命教育的优势

心理传记疗法强调个体的自身修养和自我整合,这与中国传统文化中养性事天、修身立命的主题相一致,更容易被中国文化背景来访者所接纳[7]。从实践来看,该疗法适用于轻、中度的心理问题个体,尤其适于有整合自我、挖掘潜能需要的正常人群[7]。该疗法的基本步骤包括说故事、听故事、读故事和写故事。说故事环节常用到生命故事访谈法。这是一种由郑剑虹教授提出的收集个体完整生命故事资料的质性研究方法[8]。在借鉴西方相关理论和研究基础上,郑剑虹等人结合中国文化的特点,将中国人生命故事分析为修身、人伦和事功三种主题,提出了适用中国人生命故事分析的方法,并对我国大学生等群体的生命故事进行过系列研究,有助于了解大学生不同人生发展阶段的主题变化[8]。

讲故事对大学生来说是一种既生动又具有吸引力的教学方式。生命故事访谈是一种开放式访谈技术,能够灵活运用于大学生心理健康教育课堂中。在生命故事访谈中,说故事是访谈者扮演着听众的角色,以倾听促多说,受访者在不被打扰的情况下完整叙说自身生命历程[8]。在受访者完成补充讲述后,访谈者针对性地对被受访者进行补问。分享生命故事有助于参与者整合其生命故事,建构新的意义,提高自我认同[9]、自尊[10]和对自身经历的认知积极性,以及降低抑郁、减缓压力、促进身体健康等[11]。

从自我认同的角度,郑剑虹等人提出了美好生命故事的四个指标:(1)自我接纳,表现为对过去自我、现实自我、身体自我、关系自我等所有时空、关系维度上的自我的认可和接纳[6]。(2)自我连续性,强调自我在时间和空间维度的联系,及多重自我的和谐;生命故事清晰而协调,没有或很少出现自我矛盾或冲突[8]。(3)自我意义,指生命故事富有价值感和意义感,表现为对个人、家庭、集体和社会的责任感及贡献[8]。(4)自他关系和谐,强调自我的关系维度,表现为自我与他人之间的关系和谐而融洽,与他人没有对立和冲突[6]。有研究表明,运用心理传记疗法对创伤后应激障碍来访者进行干预,有助于深化与修通其生命故事,能有效降低其抑郁和焦虑水平,缓解其应激症状,亦能增强自我认同感,以及提高自我价值感[12]。

### 4. 心理传记疗法在大学生生命教育的教学设计

本教学设计有机融合心理传记疗法进行生命教育主题的心理健康教育教学,旨在帮助大学一年级学生从存在和时间两个维度探索生命故事,建构生命意义[13],从而获得自我认同,建立积极的生命观。

#### 4.1. 教学方案

教学目标:知识目标为理解心理传记疗法,掌握生命故事访谈等练习的操作;能力目标为通过课堂练习,探索找寻生命意义的途径;情感、价值目标为通过叙说自身生命故事以及倾听他人故事,促进自我和谐以及接纳他人,获得积极自我意识,提升生命意义感,塑造活出自身生命的精彩、尊重他人生命

的观念。

教学思路：首先，通过观看视频《苍蝇一分钟的生命(One Minute Fly)》，引入生命历程话题；接着，通过分享出生故事，激发学生对生命故事的好奇；随后以两两访谈的你听我说活动开展生命故事访谈，讲述与倾听自我与他人的生命历程；最后，运用心理传记疗法中的外化技术以及意义建构帮助大学生整合自身生命故事、建构生命意义[12]；并在课后通过学习通软件收集学生对本课堂的反馈。本课堂设计用时 90 分钟，详细的教学设计思路请见图 1。

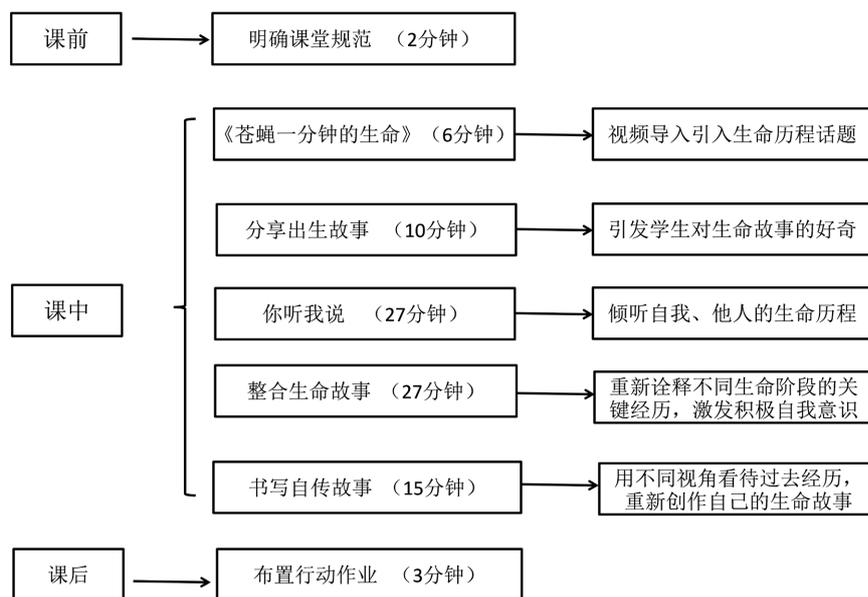


Figure 1. Teaching thought  
图 1. 教学思路

教学重点难点：教学重点集中于学生在课堂中通过整合生命故事中的练习重新思考、探索与概括自身生命故事，从而培养学生找寻生命意义的方法；教学难点在于让学生从这堂互动式、体验式的心理健康教育课中生成积极的自我认识，感受他人生命价值，从而建立正向的生命观。

## 4.2. 教学过程

在上课前，与学生澄清明确本次课堂的规范(真诚、投入、尊重、保密原则)，并强调允许学生在课堂交流环节只说其认为在该场合愿意分享的部分，以便学生在安全、信任的氛围中投入课堂讨论，有所收获。

### 模块一：视频导入

接着，播放 Michael Reichert 导演的一部动画短片《苍蝇一分钟的生命》，在幽默欢乐的氛围中，从苍蝇的生命历程引入到人的生命历程这个话题，以此展开生命故事探索之旅。

### 模块二：分享出生故事

以学生分享“你所知晓的出生故事是怎样的？比如，生产的方式是顺产还是如何？周围的人是怎么迎接你的？说说你的名字的由来？你的名字会给人什么联想”为主要内容引起学生对生命历程的回忆。

总体提炼出学生对分享出生故事的感受：学生普遍会从父母及长辈了解到一些出生的故事，或分享从父母及长辈那了解到名字的缘由，或回忆起父母及长辈对自己出生的期待，或有学生对出生故事没有印象，表现低落、失落的情绪，或从与同学轻松愉快的交流中了解其名字给他人的联想。在该环节普遍

能把学生的思绪拉回到与出生有关的回忆, 带到好奇家庭对其出生情境的氛围中, 激发学生对自身以及身边同学生命故事的兴趣。

### 模块三: 你听我说

自由组队, 两人一组, 猜拳或商议决定倾听和叙说的先后顺序, 访谈者是倾听一方, 先说, “请你讲一讲你从小到大的生命故事, 你讲的故事我都很愿意听。”作为先叙说的受谈者在不被打扰的情况下, 先用十二分钟讲述生命故事。教师提前两分钟提醒时间, 学生互换访谈者与受访者角色, 再体验一方叙说与另一方倾听。

在欢快的课堂氛围中, 学生认真地倾听队友分享其生命故事, 也很投入分享自身生命故事。学生 D 反馈“通过分享自己的故事, 意识到每个人的生活经历都是独一无二的, 每个人的故事都值得被听见和珍视”。学生 C 分享“虽然大家的生命经历有很大的不相同, 但是当听到别的同学不一样的生命经历时仍然能够产生很大的共鸣和共情。从大家这些生命经历的讲述中, 能够看见大家的性格特点和可爱的一面。”学生反馈在课堂中回忆起生命历程中的趣事, 觉察到在与同伴叙说及倾听之时有所触动。

### 模块四: 整合生命故事

在心理传记疗法, 听故事以及读故事是个体获得新的生命意义的过程, 但在 90 分钟的大学生心理健康教育课堂无法完整实现该过程。心理传记疗法认为生命故事不止一种解读方式。因此, 结合心理传记疗法的实施步骤及主要技术, 从外化技术角度来解读, 访谈者与受访者对整个生命故事分主题或阶段进行命名, 有助于受访者重新诠释不同生命阶段的关键经历和意义, 从而重新定位自我与他人的关系, 获得自我认同感[7] [12]。为此, 结合生命故事访谈大纲引导学生对其生命故事做以下探索练习: 练习一小谈人生(你如何看待自己的这些人生经历)、练习二分享“高光时刻”(请你谈谈经历过的最快乐、幸福的事情)以及练习三写愿景清单(请你说说未来的计划、想法和打算)[8], 循序渐进引发学生积极的心态, 接纳自身生命历程, 尊重他人生命, 超越生命中的困难, 珍爱生命。

学生在课堂中积极参与访谈练习, 真诚分享自己的经历与感受。学生 N 分享“通过和伙伴分享自己的高光时刻, 发现自己在一些情况下也是拥有很大的优势的, 看到自己更多的长处, 自豪感满满, 回味时感觉特别开心。发现高光时刻不仅仅只有那么一次, 有两次三次甚至是多次。”学生 L 分享“我的感受是: 生命来之不易, 生命很伟大。我觉得我来到这个世界上就是一件很幸福的事情。”学生 E 反馈“生命故事探索是一次非常有意义的经历。它让我更加珍惜自己的生活, 做到活在当下, 而不是过度焦虑。”学生 I 反馈“在这节课中回顾了自己过去的成长故事, 也倾听了他人的分享, 让我渐渐回想起那些模糊的美好的片段, 我觉得意义非凡。也许在某天我遇到了自己认为难以跨越的坎的时候, 我想起这些片段, 心中会重新生出希望。”从学生反馈中可了解到该环节普遍能达到帮助学生感悟接纳自我、尊重他人、生命的珍贵和独特性、对生命的敬畏和热爱的效果。

### 模块五: 书写自传故事

“麦克亚当斯认为故事为自我提供了连续性, 一个完整的故事可以告诉我们昨天的你如何成为今天的你、明天的你。在故事中, 我们可以建构过去、体验现在、期待将来, 故事意味着自我的统一与整合” [14]。从意义建构的角度, 学生可以从过去的、有问题的自我认同视角中分离出来, 引导学生从不同的视角来重构自身生命故事, 从中获得新的独特意义[7] [12]。因此, 引导学生在此环节将自身生命历程想象一本书, 通过纸笔练习为自己写一份自传大纲, 涵盖过去、现在和未来几部分, 确定书的主题, 令每个主要部分或阶段构成一章, 为每一章提供章名, 并用几个短句简述每章的内容, 并为这本书起一个概况性的书名。

不同于访谈环节, 学生在这个环节表现很安静, 陷入深思, 专心致志创作属于自己的自传故事。从课堂反馈中可以看到学生或担心文笔不好, 或对未来的设想不清晰, 缺乏详细规划, 对完成该环节感到

有困难。学生 H 反馈“最不喜欢的是写自传。因为自己的过去太长了, 纸短情长, 我真的无法将过去的大小事一下子体现在纸笔上。”而学生 J 反馈最喜欢该环节, 因为“让我真的静下来去思考我的一生, 有得有失, 有高光有低谷, 都是我!”学生 Y 反馈“在这堂课中, 我最喜欢的环节是将自己的人生编成一本书。在这个过程中, 我感受到自己十八年来所走的路, 绘制书时回忆起快乐和难忘的时光, 每一个重要场景都历历在目, 恍如昨天。这帮助我更好地认识自己的生命轨迹, 更好地走接下来的路程。”从学生反馈可看到, 开展大学生生命教育有助于生涯辅导, 激发大学生科学规划, 促进生涯发展。

#### 模块六: 布置行动作业

引导学生思考在愿景清单中有哪项可在大学阶段行动, 并从中选取一项, 在接下来的一周付诸行动, 借此培养学生做生涯规划并加以行动的能力。学生 A 反馈这个环节“让我规划了未来生活, 对生活更加充满期待。”学生 T 反馈通过对愿景清单的探索, “我会更清晰地认识到自己的职业兴趣和目标, 有助于做出更明智的职业规划和决策。”大部分学生借此课堂开展大学规划, 并在课后作业中将其对大学朦胧的憧憬做出行动。

### 4.3. 教学成效

生命教育包括培养学生珍惜自然生命、活出生命的精彩、尊重他人生命价值、面对死亡等[9]。从课程主题来看, 本节心理健康教育课能够贴合生命教育主题, 充分顺应了大学生当前的心理需求, 能够讲解如何运用心理传记疗法修通生命故事, 获得积极理解, 感悟生命意义, 并在课堂中通过访谈、分享与整合生命故事、书写自传故事等练习, 培养学生从生命故事中建构生命意义, 如分享“高光时刻”练习有助于学生发现自己生命中幸福快乐的“高峰点”, 通过“高峰点”经历看到自身生命的精彩, 获得自我效能感; 在访谈生命故事这个环节, 讲述自身生命历程, 亦在倾听他人生命历程, 感悟到理解、尊重自我与他人的生命价值。从课堂效果来看, 学生在课堂中有高参与度, 表现认真投入。从学生在学习通的反馈来看, 学生反响热烈, 对自我的生命历程有了具象、积极的理解, 同时也被他人生命历程所触动, 萌发尊重他人生命的正向生命观, 促进学生课后完善大学期间的生涯规划, 并付诸行动。综合来看, 学生在课上有真发现, 在课下有真运用, 本课堂基本能达成预设的教学目标。

## 5. 心理传记疗法应用于大学生生命教育的反思与展望

故事对大学生来说是生动形象的课堂素材。分享生命故事能调动学生参与课堂互动的积极性。因此, 在心理健康教育课上有有机融合心理传记疗法, 促进大学生诉说、倾听、整合以及书写生命故事, 能够帮助大学生进行自我解构与形成新的自我, 构建自身生命意义, 增强自我接纳与自我和谐, 以及理解他人生命历程, 对他人生命故事产生情感共鸣和领悟[7]。

然而, 由于每位学生的成长史不同, 个别学生难免会不经意回想到过往的创伤经历, 如与父母的冲突、长辈对其的冷漠、受到他人伤害等, 可能引起情绪失控, 由此引发课堂骚动。此时教师需要思考如何安抚学生, 稳定其情绪, 并灵活地将意外引爆的情绪有机地融合到教学中[15]。遇到上述情况, 教师可邀请学生发掘这段故事中令其感到温暖、快乐的瞬间, 寻找其生命中的“转折点”或“高峰点”, 重新叙说故事, 将这段经历转化为其生命历程[16]。

在心理健康教育课堂中应用心理传记疗法时, 需着重考虑教学过程中的时间安排。比如, 在大学生心理咨询中应用生命故事访谈法收集来访者完整生命故事资料时, 来访者在温暖、真诚、不打扰的情况下, 会讲述超过 1 个小时[8]。然而, 在大学生心理健康课堂上, 未经专业训练的访谈者通常难以做到长时间专注倾听、不出声打断、以不说促多说等要求。因此, 教师需要在活动开始前需要明确规范, 尽可能提醒学生用温暖、真诚的目光和表情鼓励搭档的同学讲述其生命故事[6], 并不评判、不指责, 尊重个

体差异。一般一次大学生心理健康教育课为 90 分钟, 若全用于访谈生命故事将难以完成其他教学任务; 若设置时间过短, 在热烈投入中结束访谈环节学生则感到仓促; 若设置时间过长, 则学生会感到冗长无聊, 显得课堂节奏拖沓。教师需要随时关注学生分享情况, 适时调整该环节时间, 掌控好课堂节奏。

此外, 积极正向的生命观需要较长时间培养以及巩固, 单凭一节课的力量很难充分实现。此后, 可将本主题设计为生命故事探索系列课程, 循序渐进对学生开展生命教育。

## 基金项目

2023 年度广州市心理学会课题(高校心理辅导专项重点课题)(课题编号: 2023GZPS02)。

2023~2024 年岭南师范学院科研项目(党建与思想政治教育专项)(课题编号: WD2425)。

## 参考文献

- [1] 申子姣, 夏翠翠. 大学生心理健康教育教师用书: 手把手教你打造体验式课堂[M]. 北京: 人民邮电出版社, 2023.
- [2] 林崇德, 李庆安. 青少年期身心发展特点[J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 2005(1): 48-56.
- [3] 张荣伟, 李丹. 如何过上有意义的生活?——基于生命意义理论模型的整合[J]. 心理科学进展, 2018, 26(4): 744-760.
- [4] 吴正慧, 程族桁, 王洁莹, 李宝石. 叙事疗法在大学生心理健康教育课程改革中的应用[J]. 心理月刊, 2023, 18(4): 205-207.
- [5] 徐伟. 当代青年精神困惑的内在逻辑与理性应对[J]. 当代青年研究, 2020(1): 68-73.
- [6] 郑剑虹, 何承林. 心理传记疗法: 理论与实践[J]. 生命叙事与心理传记学, 2015(10): 71-99.
- [7] 何承林, 郑剑虹. 心理传记疗法的操作程序解析[J]. 心理传记与质性心理学, 2023(12): 105-141.
- [8] 郑剑虹. 生命故事访谈法: 一种新的质性研究方法[J]. 生命故事与心理传记学, 2016(4): 1-27.
- [9] Lind, M. and Thomsen, D.K. (2017) Functions of Personal and Vicarious Life Stories: Identity and Empathy. *Memory*, 26, 672-682. <https://doi.org/10.1080/09658211.2017.1395054>
- [10] Steiner, K.L., Thomsen, D.K. and Pillemer, D.B. (2017) Life Story Chapters, Specific Memories, and Conceptions of the Self. *Applied Cognitive Psychology*, 31, 478-487. <https://doi.org/10.1002/acp.3343>
- [11] 陈雨秋. 心理传记疗法对师范生共情的干预研究[D]: [硕士学位论文]. 杭州: 杭州师范大学, 2021.
- [12] 何承林, 郑剑虹. 心理传记疗法在创伤后应激障碍治疗中的运用[J]. 心理传记与质性心理学, 2022(10): 127-140.
- [13] (美)维克多·弗兰克尔. 活出生命的意义[M]. 吕娜, 译. 北京: 华夏出版社, 2018.
- [14] 马一波, 钟华. 叙事心理学[M]. 上海: 上海教育出版社, 2006.
- [15] 周隽, 等. 心理课怎么玩: 心理教师实战进阶手册[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2020.
- [16] 佩恩. 叙事疗法[M]. 曾李芳, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2012.