

觉醒价值追寻，重返现实生活

——接纳承诺疗法应用于中职生网络成瘾个案辅导

◎ 赵春晓（江苏省淮阴商业学校，淮安 223003）

摘要：青少年网络成瘾已成为学校心理健康教育的重要课题。一名中职二年级学生因沉迷网络游戏严重影响学习。心理教师运用接纳承诺疗法（ACT）帮助学生觉察并接纳内心体验、澄清价值观，最终使学生改善了网络使用行为，重返正常学习生活轨道，并改善了亲子关系。运用ACT干预中职生网络成瘾为同类心理辅导提供了实践参考，探索针对中职生网络成瘾问题的有效干预方法具有重要的现实意义。

关键词：网络成瘾；接纳承诺疗法；中职生

中图分类号：G44 **文献标识码：**B **文章编号：**1671-2684（2025）07-0058-05

网络成瘾作为一种新型的行为成瘾问题，已成为当代青少年心理健康领域的重要议题。研究表明，网络成瘾是指个体在缺乏有效自我调控的情况下，反复且强迫性地使用网络，即使意识到这种行为可能会带来负面影响，仍难以主动控制或停止。中职生由于升学压力较小，手机监管相对宽松，且互联网普及率高，他们更容易将网络作为逃避现实的避风港，从而陷入网络成瘾的恶性循环^[1]。因此，探索针对中职生网络成瘾问题的有效干预方法具有重要的现实意义。

一、个案概况

小杰（化名），男，17岁，中职二年级学生，父母均为工厂的工人。入校初期，小杰能基本适应学校生活，但随着时间的推移，他沉迷网络游戏的问题日益严重。到了二年级，小杰几乎每天放学后都要玩到深夜，周末经常通宵达旦，严重影响了正常的饮食和作息。

沉迷游戏严重干扰了小杰的学习。由于经常熬夜，他上课时常常昏昏欲睡，作业完成情况不理想。任课教师反映他上课时注意力不集中，专业课实操考核多次不及格。班主任注意到小杰的出勤率明显下降，他常以身体不适为由请假。原本性格

开朗的小杰，现在变得沉默寡言，不再参与班级活动，课间休息时也总是独自玩手机游戏。

面对小杰的问题，父母采取了禁止上网、没收手机等强制措施，但效果适得其反，导致亲子关系更加紧张。在一次激烈的家庭冲突后，经班主任推荐，小杰同意到学校的心理辅导室寻求帮助。

二、分析与评估

心理教师通过访谈和观察发现，小杰的网络游戏成瘾问题已严重影响了其社会功能。虽然他对自己过度沉迷网络游戏表示困扰，但在强烈的游戏欲望面前常常感到无能为力。每当他尝试控制游戏时间，内心就会产生强烈的焦虑和烦躁，最终又重复陷入游戏的漩涡中。

本辅导个案以接纳承诺疗法（Acceptance and Commitment Therapy, ACT）作为主要干预方法。ACT通过正念、接纳、认知分离、以自我为背景的观察、明确价值和承诺行动的过程以及灵活多样的治疗技术，帮助来访者摆脱心灵的桎梏，找到生活的意义和价值^[2]。与传统的成瘾治疗方法相比，ACT并不直接致力于减少或消除成瘾行为，而是着眼于提升个体的心理灵活性，帮助其在接纳负

面体验的基础上，朝着个人价值观方向采取行动。

（一）心理体验分析

从ACT理论视角来看，小杰表现出明显的体验逃避倾向。当面对学习压力、人际困扰等负面情绪体验时，他习惯性地通过游戏来逃避或缓解这些不适感。这种体验逃避虽然能暂时缓解情绪，却强化了对游戏的依赖，使其难以发展出更有效的压力应对策略。

同时，小杰也出现了与想法的过度融合。他将游戏视为唯一的放松和获得满足的方式，这种僵化的认知模式限制了他寻找其他可能性的空间。在现实生活中遇到挫折时，他往往会产生“只有玩游戏才能让自己好受一些”“离开游戏就什么都做不好”等想法，并完全认同这些想法，导致行为选择变得受限。

（二）价值观分析

在深入交谈中发现，小杰从小缺乏父母的情感陪伴，在现实生活中难以获得成就感和归属感。网络游戏不仅能为他提供逃避现实压力的途径，更重要的是能为他提供难得的成就体验和社交认同。他在游戏中展现出良好的团队协作能力和领导才能，这些正向体验进一步强化了他对游戏的依赖。

与此同时，小杰对自己的未来充满迷茫。他坦言：“不知道学这些专业课有什么用，以后要找什么工作也没想好。”这种价值观的迷失，加上缺乏有效的压力应对策略，使他更容易沉溺于虚拟世界。当遇到学习困难或人际压力时，游戏成为他唯一的情绪调节方式。

（三）家庭系统分析

小杰的父母虽然关心他的成长，但采取的教育方式过于简单和强制。面对小杰的问题，他们倾向于使用禁止和惩罚的方式，却忽视了倾听和理解孩子的内心需求。这种教育方式不仅没有解决问题，反而加剧了亲子关系的紧张，使小杰更加倾向于通过游戏来逃避现实中的压力和冲突。

根据小杰的情况，心理教师制订了分阶段的辅导目标：近期目标是帮助小杰学会觉察和接纳内心体验，降低对游戏的过度依赖；中期目标是引导他探索和明确个人价值观，培养积极的兴趣爱好；长

期目标是协助他养成健康的生活方式，改善学习状态和人际关系，实现与父母的和解。

三、辅导过程

基于以上分析，心理教师通过接触当下、认知解离、接纳、以自我为背景的觉察、澄清价值观、承诺行动六个阶段进行干预，积极培养来访者自我成长的内在动力^[3]。

（一）建立关系，接触当下体验

第一次辅导时，小杰显得局促不安，坐姿僵硬，不时查看手机。他总是避免与心理教师的眼神接触，说话时声音很小。为了帮助他放松，心理教师先简单介绍了心理辅导室的环境，并强调这里是一个安全的空间，他说的任何话都会得到保密。同时，心理教师特意选择了一个靠窗的位置，让温暖的阳光能照进来，也能让小杰在感到不适时将注意力转移到窗外的景色上。

在初步交谈中，心理教师没有急于询问小杰的问题，而是先了解他的兴趣爱好和日常生活。当话题转到游戏时，小杰的眼睛明显亮了起来，语速也变快了。他兴奋地介绍了自己在游戏中取得的成就，但很快又流露出愧疚的神色：“其实我知道自己玩游戏太多了，但就是控制不住。每次下定决心要少玩，可最后都坚持不了多久。”心理教师以同理心回应：“听起来你一直在和自己做斗争，这种感觉一定很辛苦。每次想要改变却又失败的经历，让你感到很沮丧，对吗？”这个回应让小杰明显放松了一些，他点点头，开始更多地分享自己的挣扎经历。

第一次辅导结束时，心理教师与他共同制订了初步的辅导计划。考虑到小杰的课程安排，双方约定每周三下午放学后在心理辅导室见面。这个固定的时间安排既能保证辅导的连续性，也能帮助小杰建立稳定的作息节奏。

（二）觉察体验，培养认知解离

这个阶段重点帮助小杰学会觉察和识别自己的内心体验。心理教师先设计了一系列简单的正念练习，如“三分钟呼吸”，帮助他将注意力带回当下。每次练习开始前，心理教师都会请他调整到舒适的姿势，双脚平放在地面，感受与地面的接触，这些

具体的身体感受能帮助他更好地锚定当下。

一次关键的对话在第三次辅导中发生：

心理教师：能具体描述一下，当你特别想玩游戏却不能玩的时候，身体和心理有什么感受吗？

小杰：我感觉浑身不得劲，坐立不安。明明是在做作业，脑子里却一直在想游戏的事。感觉胸口发闷，手心出汗，就像有个声音在催着我“快去玩一会儿”一样。

心理教师：让我们试着换个方式。想象这些感受就像来访的客人，我们不用急着把它们赶走，可以好奇地观察它们，看看它们想告诉我们什么。

通过这些练习，小杰开始学会了觉察和描述自己的内心状态。他能够识别出压力大时更容易产生玩游戏的冲动，这种觉察能力的提升为后续的改变奠定了基础。

（三）培养接纳态度

这个阶段的重点是帮助小杰建立起对内心体验的开放和接纳态度。起初，每当出现玩游戏的冲动时，小杰的第一反应总是试图压制或逃避这种感受。为了帮助他转变这种对抗的态度，心理教师设计了一系列循序渐进的练习。

先是基础的“身体扫描”练习。每次练习开始前，心理教师都会引导小杰找到一个舒适的姿势，从脚趾开始，逐渐将注意力转向身体的每个部分。这个过程帮助他建立起基本的觉察能力，学会温和地关注身体的感受，而不是急于改变它们。起初，他觉得这种练习很奇怪，但渐渐他开始注意到平时被忽略的细微感受。

在建立起基础的觉察能力后，心理教师为小杰介绍了一个新的练习方式。在一次关键的对话中，当他描述自己对游戏冲动的强烈感受时，心理教师邀请他尝试“溪流观察”的练习：

心理教师：试着把这些游戏冲动想象成溪流中的树叶，而你就站在溪流边，看着它们随水流漂。你不需要去捞起它们，也不用试图阻挡它们，只是安静地观察它们来了又走。

小杰：就像游戏里的观察者模式？只是看着游戏进行，不参与其中？

这个比喻很好地契合了小杰的经验，帮助他理

解了接纳的本质。通过持续的练习，他逐渐掌握了这种新的应对方式，遇到游戏冲动时，不再一味地压制或屈服，而是学会了观察和接纳这些感受。他开始明白，这些念头就像溪流中的树叶，不必抓住它们，也不必推开它们，让它们自然流过就好。

小杰后来形容这种体验为“站在河岸上，看着树叶随水漂过”，这个生动的比喻表明他已经开始掌握接纳的态度。更重要的是，这种接纳态度的培养不仅帮助他改善了与游戏冲动的关系，也让他学会了更好地面对各种情绪体验。他能够觉察到焦虑、压力等负面情绪，而不是简单地通过游戏来逃避。这个阶段的练习为小杰后续发展观察者视角奠定了重要基础，也提升了他的心理灵活性。

这样的接纳态度培养过程，让小杰逐渐建立起了与内心体验相处的新方式。他不再把游戏冲动视为必须立即消除的敌人，而是学会了与这些感受和乎共处。这种转变为后续的深入辅导工作提供了新的可能性，也为建立更健康的生活方式奠定了坚实基础。

（四）发展观察自我

在这个阶段，心理教师着重帮助小杰培养观察者视角，这是整个辅导过程中的关键转折点。心理教师设计了一个“双重视角”练习，邀请他同时以参与者和观察者的身份体验当下。通过比较他在游戏和现实生活中的表现差异，引导他觉察到这些差异背后的心理需求。

一次深具启发性的对话发生在第六次辅导时：

心理教师：让我们做一个练习。想象你现在站在教室的后门，看着坐在座位上的自己，能描述一下你看到了什么吗？

小杰：（闭上眼睛思考片刻）我看到……一个总是低着头玩手机的男生。他看起来很孤单，好像把自己关在一个小世界里。

心理教师：当你用观察者的视角看到这一幕时，有什么感受或想法？

小杰：其实我有点心疼他……明明教室里有这么多同学，他却选择躲在游戏里。（停顿了一下）但是在游戏里的我是另一个样子，总是很活跃，带领团队……

心理教师：是的，你已经看到了两个不同的自己。能否试着以同样的方式，观察一下在游戏中的那个自己？

小杰：游戏里的我很自信，总是知道下一步该做什么。但现在想想，可能正是因为游戏规则很明确，所以才会觉得轻松。现实生活中的事情就复杂多了……

心理教师：听起来你开始看到了更多层面的自己。这些观察给你带来什么新的认识？

小杰：（眼神逐渐明亮起来）可能……我一直在用游戏证明自己的能力。但其实这些能力是我本来就有的，只是在现实中没有发挥出来。

这个觉察成了重要的突破点。小杰开始理解到，自己在游戏中展现出的领导才能和团队协作能力，其实反映了内在的潜力。通过持续的观察练习，他逐渐能够在不同情境中保持觉察，并对自己的行为模式有了更深的理解。这种自我觉察能力的提升，为他后续价值观的探索和澄清奠定了基础。

（五）澄清价值观

在建立起观察者视角后，心理辅导的重点转向了价值观的探索和澄清。这个阶段采用了“生命之树”的隐喻练习，帮助小杰探索自己真正的人生价值和目标。心理教师引导他在一张白纸上绘制一棵完整的树：树根代表核心价值观和信念，树干象征现有的能力和资源，树枝则表示未来想要发展的方向，树叶是具体可实现的目标。

起初，小杰对这样的练习感到困惑和不适应。他坦言从未认真思考过这些问题，日常生活就是在学习和游戏之间机械地循环。为了帮助他打开思路，心理教师采用了“人生回顾”的引导方式，请他站在多年后的视角回顾现在的自己，思考什么样的经历和成就让他感到真正的满足。这个视角转换让小杰开始触及自己内心深处的渴望。

在探索过程中，小杰回忆起自己从小就喜欢拆解玩具，研究各种机械的运作原理。当谈到看到网上的机器人比赛视频时，他表现出了前所未有的热情。这些回忆和向往帮助他在“生命之树”上逐步填充内容：在树根部分，他写下了“创造和探索”“真实的成就感”“与人真诚连接”等核心价值

观；在树干部分，他列出了自己已经具备的动手能力、团队协作能力、解决问题的能力等优势资源。

这个过程帮助小杰重新审视自己沉迷游戏的原因。他意识到自己深陷游戏，很大程度上是因为游戏世界能够提供即时的成就感和社交认同。然而，当他将注意力转向现实中的兴趣和可能性时，发现自己完全可以在机械制作和创新实践中获得更真实、更持久的满足感。特别是当了解到学校有机器人制作社团时，虽然小杰有些担心自己的胜任能力不足，但内心的向往促使他开始考虑参与的可能性。

（六）建立行动承诺

在价值观逐渐清晰的基础上，最后阶段的辅导重点是帮助小杰将理念转化为具体可行的行动。考虑到过于激进的改变容易引发他强烈的不适感和抵触情绪，心理教师采用了渐进式的辅导策略，先是对小杰的游戏时间进行重新规划，不再采取简单的禁止方式，而是将其设定为完成学习任务后的奖励。这种设置既承认了游戏活动本身的价值，也帮助他建立起新的行为规范和时间管理意识。

为了支持这些改变，心理教师特别关注了家庭支持系统的建立。通过一次家庭会谈，心理教师向小杰的父母详细解释了接纳承诺疗法的理念，以及小杰在改变过程中的努力和进步。这次家庭会谈极大地改善了小杰的家庭氛围，他的父母开始理解到，简单的禁止和惩罚并不能解决问题。特别是当他们看到儿子在机器人社团的积极表现后，态度发生了明显转变。父亲主动表示要为他购买制作机器人需要的零件，这个支持性的举动增强了父子之间的情感联结。

随着时间的推移，小杰的改变在多个层面显现，证实了基于价值观的行为干预的有效性。

四、效果与反思

（一）辅导效果

在为期近四个月的辅导过程中，小杰在多个方面都取得了明显进步。他对游戏的态度发生了质的转变，不再将其视为逃避现实的唯一选择，能理性看待游戏的娱乐功能。网络游戏使用行为得到有效改善，他能够合理安排游戏时间，不再是被游戏驱动，而是会根据当天的学习和活动情况灵活调整。

在学习方面,小杰能更专注地投入课程,专业课成绩有显著提升。特别是在实操课上,他表现出极大的热情和专注度,并在最近的校内机器人选拔赛中取得第二名的好成绩。

小杰在社交关系和家庭关系方面也有明显改善。通过参加社团活动,他结识了志同道合的朋友,建立了基于共同兴趣的真实社交联系。在家庭中,他更愿意与父母交流,主动分享学校生活的收获和体会,这种转变大大缓解了家庭的紧张氛围。

(二) 辅导反思

本辅导案例的实践表明,接纳承诺疗法在处理中职生网络成瘾问题方面有其独特的优势。它不同于传统的简单控制和戒断模式,而是通过帮助学生接纳内心体验、澄清个人价值观来建立新的行为模式。当小杰找到了符合自己价值观的活动方向时,他对游戏的依赖自然减轻,这启示我们改善青少年

网络成瘾的关键不在于与网络做斗争,而是要帮助他们找到更有意义的人生目标。同时,班主任为小杰提供的社团活动机会以及小杰父母态度的转变,共同构建了良好的支持系统,这种家校协作对保障辅导效果的持续性起到了重要作用。当然,在价值观探索和家庭沟通等方面,辅导过程仍有提升空间,这也为今后的辅导工作提供了思考方向。

参考文献

- [1]雷辉,杨颜慈,朱婷,等. 中职生社交网络成瘾的核心症状及其与领悟社会支持和情绪行为问题的网络关系[J]. 中国临床心理学杂志, 2024, 32(3): 531-535.
- [2]王敬国. 接纳与承诺疗法(ACT)在高校艺术群体心理健康教育中的应用[J]. 艺术探索, 2015(12): 32-34.
- [3]王凯. 接纳与承诺疗法提升大学新生入学适应力1例[J]. 心理月刊, 2024, 19(10): 189-192.

编辑/卫虹 终校/李梓萌

(上接第57页)

议,以监测阿浩的进展,并在必要时提供额外的支持。这些跟进可以是定期的,也可以是阿浩在有需要时主动寻求的。

五、效果与反思

(一) 辅导效果

辅导教师对阿浩的改变进行了全面评估。结果显示,阿浩在认知重建和系统脱敏法的应用上取得了显著的进步。他现在能够更好地识别和处理考试焦虑,自信心也有了显著提升。阿浩在模拟考试中的表现也有所改善,他能够更冷静地应对考试情境,焦虑感明显降低。此外,阿浩的家长和老师注意到了他的积极变化,并向其提供了更多的支持和鼓励。这种支持有助于阿浩在考试中取得更好的成绩。

(二) 辅导反思

面对学生,尤其是智力障碍学生,建立家校社支持网络是十分必要的。

家庭是学生最重要的支持系统,家长的理解和支持对缓解学生的考试焦虑至关重要。建议特殊孩子的家长积极学习相关知识,为孩子提供一个宽

松、支持的家庭环境。

学校应建立一套完整的特殊教育干预体系,包括心理辅导、学习辅导和社交技能训练等,以帮助学生全面应对考试焦虑。

社会应提高对智力障碍学生的理解和接纳程度,减少对他们的歧视和偏见,为他们提供一个更加包容和支持的社会环境。

特殊教育也离不开各领域工作者的通力合作,包括心理学家、教育工作者、社会工作者等,应共同为学生提供全面的支持和服务。通过这些措施,我们可以更有效地帮助智力障碍学生克服考试焦虑,提高他们的学习动力和生活质量。

参考文献

- [1]严凤平. 莫名的眼泪感让我非常恐慌——初中生社交焦虑综合干预个案报告[J]. 中小学心理健康教育, 2020(9): 61-63.
- [2]李智博. 用系统脱敏法化解焦虑恐惧情绪[J]. 政工导刊, 2016, 30(9): 50.
- [3]陈兴良. 行为科学视野中的刑法学[J]. 当代法学, 1993, 7(4): 1-7, 13.

编辑/卫虹 终校/李梓萌