

分类号: c916

学号: 20232102071

密级:

单位代码: 10759

# 石河子大学

## 硕士学位论文



### ACT 疗法提升附条件不起诉未成年人自我认同感的实务研究——以 X 机构小 Y 为例

学位申请人	夏雪
指导教师	高卉 教授
申请学位类别	专业硕士
专业名称	社会工作
研究领域	司法社会工作
所在学院	法学院

中国·新疆·石河子

2026 年 5 月

分类号: c916  
学号: 20232102071

密级:  
单位代码: 10759

# 石河子大学

## 硕士学位论文



### ACT 疗法提升附条件不起诉未成年人自我认同感的实务研究——以 X 机构小 Y 为例

学位申请人	夏雪
指导教师	高卉 教授
申请学位类别	专业硕士
专业名称	社会工作
研究领域	司法社会工作
所在学院	法学院

中国·新疆·石河子

2026 年 5 月

**A Practical Study on Enhancing the Self-Identity of Conditionally  
Non-Prosecuted Minors through ACT Therapy: A Case Study of X  
Organization's Little Y**

A Dissertation Submitted to

**Shihezi University**

In Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of

**Master of law**

By

**Xia Xue**

**(Judicial Social Work)**

Dissertation Supervisor: Prof. Gao Hui

May, 2026

# 石河子大学学位论文独创性声明及使用授权声明

## 学位论文独创性声明

本人所呈交的学位论文是在我导师的指导下进行的研究工作及取得的研究成果。据我所知，除文中已经注明引用的内容外，本论文不包含其他个人已经发表或撰写过的研究成果。对本文的研究做出重要贡献的个人和集体，均已在文中作了明确的说明并表示谢意。

研究生签名：夏雪

时间：2026年6月6日

## 使用授权声明

本人完全了解石河子大学有关保留、使用学位论文的规定，学校有权保留学位论文并向国家主管部门或指定机构送交论文的电子版和纸质版。有权将学位论文在学校图书馆保存并允许被查阅。有权自行或许可他人将学位论文编入有关数据库提供检索服务。有权将学位论文的标题和摘要汇编出版。保密的学位论文在解密后适用本规定。

研究生签名：夏雪

时间：2026年6月6日

导师签名：

夏雪

时间：2026年6月6日

## 摘要

党的二十届四中全会强调“强化未成年人违法犯罪预防和治理”。在参与附条件不起诉未成年人这一特殊群体的帮教工作中发现部分该群体存在自我认同感低下的现象，主要表现为对涉罪经历的回避与抗拒、自我角色与价值的认知混淆、以及行动上的无目标与低效能。以上表现从接纳承诺疗法来看是心理僵化的典型特征，即个体在认知、情绪与行为层面缺乏弹性，难以整合过往经历与当前身份，进而阻碍积极自我认同的形成。因此，本研究以接纳承诺疗法的灵活六边形为核心介入框架，探讨如何提升附条件不起诉未成年人的自我认同感，并考察该疗法在介入过程中的适用性、面临的挑战及其应对方式。

接纳承诺疗法以关系框架理论为支撑，以功能性语境主义为哲学根基，属于人本主义取向的心理治疗方法，也是认知行为治疗体系中的第三代疗法。其核心目标在于提升个体的心理灵活性与自我认同水平，协助服务对象投身于富有价值与意义的生活实践。本研究以该疗法为核心框架，围绕接纳、认知解离、以己为景、觉察当下、澄清价值与承诺行动六大过程展开个案工作介入。相较于传统认知行为疗法强调通过修正想法来改变行为，该疗法主张以开放、接纳的态度面对内在体验，而非强行剥离或对抗。接纳承诺疗法不直接挑战认知内容，而是通过改变个体与想法之间的语境关系，削弱语言与评价对行为的控制，从而松动僵化的自我叙事，增强心理灵活性，提升自我认同感。

研究发现受接纳承诺疗法干预的服务对象小Y在自我觉察、情绪调节与价值导向行动等方面均有积极转变，开始从固化的消极自我认知中脱离，学会以更灵活、专注的态度面对当下生活，并在沟通、目标设立与行动效能上获得改善。这初步验证了其在提升附条件不起诉未成年人自我认同感方面的可行性与有效性。然而，介入过程中也存在专业术语转化难和隐喻理解障碍等阻抗，需通过通俗表达、节奏调整及家庭、社区、学校等系统协同方式予以应对。本研究为司法社会工作领域针对附条件不起诉未成年人的心理社会服务提供了实证参考，也为接纳承诺疗法在涉罪未成年人帮教中的进一步应用与本土化探索提供了实践依据。

**关键词：**接纳承诺疗法；附条件不起诉未成年人；自我认同感；个案工作

## Abstract

The Fourth Plenary Session of the 20th Central Committee of the Communist Party of China emphasized the "strengthening of prevention and governance of juvenile delinquency." In the assistance and education work involving the special group of minors who are subject to conditional non-prosecution, it was found that some members of this group exhibit a low sense of self-identity. This is mainly manifested as avoidance and resistance towards their criminal experiences, confusion in their self-role and value cognition, as well as aimlessness and inefficiency in their actions. From the perspective of Acceptance and Commitment Therapy, these manifestations are typical characteristics of psychological rigidity, which refers to an individual's lack of flexibility in cognition, emotions, and behavior, making it difficult to integrate past experiences with current identity, thereby hindering the formation of positive self-identity. Therefore, this study takes the flexible hexagon of ACT as the core intervention framework to explore how to enhance the self-identity of minors who are subject to conditional non-prosecution, and examines the applicability, challenges faced, and coping strategies of this therapy in the intervention process.

Acceptance and Commitment Therapy is grounded in the Relational Frame Theory and philosophical principles of Functional Contextualism. It is a humanistic approach to psychological treatment and the third-generation therapy within the Cognitive Behavioral Therapy system. Its core objective is to enhance individuals' psychological flexibility and self-identity, aiding clients in engaging in life practices that are rich in value and meaning. This study uses ACT as the core framework and focuses on six key processes: acceptance, cognitive disengagement, taking oneself as the mirror, being present, clarifying values, and committing to action. In contrast to traditional CBT, which emphasizes changing behavior through modifying thoughts, ACT advocates for an open and accepting attitude towards inner experiences, rather than forcibly detaching or confronting them. Instead of directly challenging cognitive content, ACT aims to alter the contextual relationship between individuals and their thoughts, weakening the control of language and evaluation over behavior. This, in turn, loosens rigid self-narratives, enhances psychological flexibility, and boosts self-identity.

The study found that the service recipient, Xiao Y, who received intervention from Acceptance and Commitment Therapy, exhibited positive changes in self-awareness, emotional regulation, and value-guided action. She began to break away from her fixed negative self-perception, learned to face her current life with a more flexible and focused attitude, and improved in communication, goal setting, and action effectiveness. This preliminarily verifies the feasibility and effectiveness of ACT in enhancing the self-identity of minors who are subject to conditional non-prosecution. However, during the intervention process, there were obstacles such as difficulties in translating professional terminology and understanding

metaphors, which need to be addressed through plain language, pacing adjustments, and collaborative efforts from family, community, and school systems. This study provides empirical reference for psychosocial services for minors who are subject to conditional non-prosecution in the field of judicial social work, and also offers practical evidence for the further application and localization exploration of ACT in the assistance and education of juvenile offenders.

**Key words:**Acceptance And Commitment Therapy; Conditional Non-Prosecution Of Minors; Self-Identity; Casework

# 目录

摘要.....	I
Abstract.....	II
绪论.....	1
一、研究背景以及研究问题.....	1
(一) 研究背景.....	1
(二) 研究问题.....	2
二、研究意义.....	2
(一) 理论意义.....	2
(二) 实践意义.....	3
三、研究设计.....	3
(一) 研究思路.....	3
(二) 研究方法.....	4
(三) 研究伦理.....	5
第一章 文献综述.....	6
一、关于自我认同感的相关研究.....	6
(一) 关于自我认同重要性的研究.....	6
(二) 关于自我认同影响因素的研究.....	7
二、关于接纳承诺疗法的研究.....	8
(一) 关于接纳承诺疗法理论发展与应用领域的研究.....	8
(二) 关于接纳承诺疗法对涉罪未成年人矫正帮教的研究.....	9
三、关于未成年人帮教服务的研究.....	9
四、关于社会工作介入未成年自我认同感的实务研究.....	10
五、研究述评.....	12
第二章 理论基础以及相关概念.....	13
一、理论基础.....	13
(一) ACT 疗法概述.....	13
(二) ACT 疗法有关模型.....	13
二、相关概念界定.....	15
(一) 自我认同感.....	15
(二) 附条件不起诉.....	16
第三章 X 机构基本情况与附条件不起诉未成年人自我认同感评估.....	18

一、X 机构基本情况 .....	18
二、X 机构附条件不起诉未成年人自我认同感现状 .....	19
(一) 附条件不起诉未成年人的基本情况 .....	19
(二) 附条件不起诉未成年人的自我认同情况 .....	20
(三) 附条件不起诉未成年人自我认同感的问题分析 .....	21
(四) 附条件不起诉未成年人自我认同感的影响因素分析 .....	24
第四章 接纳承诺疗法介入附条件不起诉未成年人的实务过程 .....	27
一、个案介绍 .....	27
(一) 服务对象的选取 .....	27
(二) 盗窃罪案主小 Y 的基本情况 .....	28
(三) 盗窃罪案主小 Y 的自我认同感量表分析 .....	29
二、具体实务过程 .....	31
(一) 建立关系, 破冰初访 .....	33
(二) 接纳情绪, 体验当下 .....	35
(三) 认知解离, 观察想法 .....	36
(四) 锚定当下, 正念觉察 .....	38
(五) 以己为景, 拓展自我 .....	39
(六) 澄清价值, 探寻方向 .....	41
(七) 承诺行动, 践行价值 .....	43
(八) 总结评估, 回顾历程 .....	45
三、成效与自我评估 .....	45
(一) 量化指标改善 .....	46
(二) 服务对象及监护人反馈 .....	46
(三) 认知与行为转变 .....	46
第五章 研究结论 .....	47
一、接纳承诺疗法介入附条件不起诉未成年人的理论适用性 .....	47
(一) 契合未成年人心理特点 .....	47
(二) 有效应对司法压力 .....	47
(三) 促进行为改变与成长 .....	47
二、隐喻的适用性与局限 .....	48
(一) 隐喻在帮教中的积极作用 .....	48
(二) 实践过程中的局限及原因 .....	48
(三) 应对策略与方法 .....	48
三、正念练习的适用性与局限 .....	49

(一) 正念练习在帮教中的积极作用 .....	49
(二) 实施过程中的局限及原因 .....	49
(三) 应对策略与方法 .....	49
第六章 研究反思与建议 .....	51
一、研究反思 .....	51
(一) 测量工具 .....	51
(二) 个案设置 .....	51
(三) 文化差异 .....	51
二、建议 .....	52
(一) 多领域开展附条件不起诉未成年自我认同感提升教育 .....	52
(二) 多方式推动附条件不起诉未成年家庭亲子关系融洽 .....	53
(三) 多渠道促进附条件不起诉未成年社会支持网络建构 .....	54
结语 .....	55
参考文献 .....	56
一、著作类 .....	56
二、期刊类 .....	56
三、学位论文类 .....	60
四、网站类 .....	60
附录 .....	61
附录 A 自我认同感量表 (SIS) .....	61
附录 B 针对司法社工访谈提纲 (编号 X-01 至 X-03) .....	63
附录 C 针对附条件不起诉未成年人访谈提纲 (编号 A-G) .....	64
附录 D 针对未检检察官访谈提纲 (编号 W) .....	65
致谢 .....	66
作者简介 .....	67

## 绪论

### 一、研究背景以及研究问题

#### （一）研究背景

党的二十届四中全会明确指出“强化未成年人违法犯罪预防和治理”。<sup>①</sup>未成年人是国家发展与民族延续的重要根基，他们的成长状态直接牵动着家庭安宁与社会秩序。也正因如此，未成年人违法犯罪的治理与后续帮教工作，成为一项必须正视且不可轻视的现实课题。

2025年6月16日，最高人民检察院正式发布《未成年人检察工作白皮书（2024）》（以下简称白皮书）。根据这份文件披露的数据，2024年全国检察机关受理审查逮捕的未成年犯罪嫌疑人65198人，其中批准逮捕34329人，相关数据较上一年度上升27.8%。在依法规范适用附条件不起诉情况方面，全国检察机关对未成年犯罪嫌疑人依法适用附条件不起诉20978人，附条件不起诉率为21.5%。未成年人犯罪案件类型相对集中，主要包括盗窃罪、诈骗罪、聚众斗殴罪、强奸罪和抢劫罪，五类犯罪人数合计占受理审查起诉未成年人犯罪总数的69.4%<sup>②</sup>。

由此可见，近五年未成年人的犯罪数量有所上升，并且低龄化趋势越来越明显<sup>③</sup>，未成年人犯罪现象严重，逐渐受到大众关注。附条件不起诉制度的比例也在随之上升，最高人民检察院指出了“依法惩戒和精准帮教”的重要性，这作为一种专门针对涉罪未成年人的司法处理方式，目的是为他们进行有针对性的帮教矫治，提供一个改过自新的机会。此类未成年人对自己的犯罪行为缺乏清晰的认知，对自己的价值和未来感到迷茫和困惑。同时，他们容易受到社会标签和负面评价的影响而产生自我污名和自我贬低的心理。这种自我认同的困境一定程度上影响了未成年的心理健康从而阻碍其重新融入社会和实现自我价值。司法社会工作在未成年人司法保护中发挥着越来越重要的作用，个案工作作为专业方法之一，具有针对性强和个性化服务等特点，采用接纳承诺疗法（Acceptance and Commitment Therapy，也叫ACT）能够有效地介入附条件不起诉未成

①《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》，载中华人民共和国中央人民政府门户网站2025年10月28日，[https://www.gov.cn/zhengce/202510/content\\_7046050.htm](https://www.gov.cn/zhengce/202510/content_7046050.htm)。

②《未成年人检察工作白皮书（2024）》，载最高人民检察院官网2025年6月16日，[https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/202506/t20250616\\_698278.shtml](https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/202506/t20250616_698278.shtml)。

③李林：《轻罪案件未成年人缓刑适用程序的阶段化改进》，载《法治研究》2025年第5期。

年人的心理僵化问题，提升自我认同感。

## （二）研究问题

附条件不起诉未成年人在当今社会作为一个特殊群体，其自我认同状况值得关注。实务中虽然发现有部分附条件不起诉未成年人在事发后受到外界评价时能够展现出较强的适应能力，但仍有不少人存在自我认同方面的问题，比如贬低自我，也对未来生活缺乏信心等。以上问题严重影响了该群体的健康成长和顺利回归社会。

接纳承诺疗法的核心，在于引导个体更好地认识、理解并接纳自身状态与过往经历，最终提升个体的心理灵活性和自我认同感。每个人自我认同的呈现状况存在差异，且自我认同受自我认知以及外界评判两方面因素影响。而自我接纳理念贯穿整个治疗辅导过程可以为高效介入打下基础。附条件不起诉未成年人因过往的不良行为经历形成了一些僵化的心理认知，再与负面情绪相融合就导致自我认同感较低。该群体更多地去关注外界的负面评价而难以正视自身的优势和潜力，思维容易陷入偏激和固化，具有难以完成认知重构的特点，更适合引导他们在正视自身问题的基础上主动投入生活，朝着有意义、有价值的目标持续行动。

接纳承诺疗法采用反常规的干预思路，协助个体从专注解决问题的思维模式，逐步转向以正念觉察为核心的接纳状态，并帮助个体摆脱过去负面情绪与认知的羁绊而接受自我，寻找内在的价值指向，主动投身当前现实生活以增强自我认同感。基于此，本研究试图立足于以下几个问题进行探讨：接纳承诺疗法是怎样干预附条件不诉未成年人自我认同感的提升并取得了哪些实际效果；接纳承诺疗法对于干预附条件不诉未成年人自我认同感提升具有什么样的适用性和局限性，以及怎样打破这些局限性。

## 二、研究意义

### （一）理论意义

通过查阅文献发现接纳承诺疗法作为一种成熟的心理干预方法，在国外多个临床领域展现出显著疗效。国内学者对 ACT 的研究处于初步发展阶段，现有相关研究大多集中在理论层面，围绕 ACT 的理论渊源与干预模型展开探讨。在实践应用中，该疗法多用于缓解青少年、孕产妇及抑郁群体的焦虑、抑郁等情绪问题，而将其引入附条件不起诉未成年人帮教领域的实证探索仍较为有限。因附条件不起诉未成年有过涉罪经历，心理上比一般青少年更复杂、更敏感，心理僵化的问题也更严重，所以本研究想借鉴国内外学者对接纳承诺疗法的理论梳理以及他们在不同群体中的实践经验，把这种方法用到

附条件不起诉的未成年人帮教工作中来。这不仅能够检验该疗法对涉案未成年人心理灵活性与情绪状态的改善效果，还能拓展 ACT 在司法社会工作领域的应用研究，为提升未成年人自我认同提供新的干预路径。

## （二）实践意义

附条件不起诉是未成年人特别程序中的一项重要制度，不仅体现了刑罚的谦抑性，也符合恢复性司法理念，有利于未成年人回归社会。而附条件不起诉的核心不仅在于不起诉，更在于帮教，因此社会工作介入附条件不起诉未成年人精准帮教过程可以达到以下的现实意义。

第一，促进服务对象的自我认知与成长。通过接受承诺疗法，服务对象可以更加深入地了解自己的内心世界，认识到自己的错误行为及其根源，从而增强自我认知。这种自我认知的提升有助于他们形成正确的价值观和行为准则，进而在未来的生活中做出更明智的选择。

第二，提高附条件不起诉制度的实施效果。附条件不起诉机制，是面向涉罪未成年人所设立的一项特殊司法处置制度，旨在通过一定的考察期限和附加义务，帮助他们矫正不良行为，重新回归社会。接纳承诺疗法作为一种有效的心理干预手段，可以提高服务对象对附条件不起诉制度的接受度和配合度。

第三，社会工作者作为未成年人与司法机关的桥梁，对服务对象紧密持续的帮扶与了解能够在后续帮助相关人员作出科学决策、精准适用法律。

## 三、研究设计

### （一）研究思路

本研究实务地点为 X 社会工作服务中心，选取该机构内正在接受帮教服务的附条件不起诉未成年人作为研究对象。先采用量表测量与半结构化访谈两种方法来初步判断该群体自我认同感的整体水平和具体表现，还有影响其形成与发展的主要因素。再采用个案工作方法，从研究对象中选取一名自我认同感偏低且具备一定改善意愿的附条件不起诉未成年人作为介入对象，围绕接纳承诺疗法的六大核心过程开展系统干预，以期帮助服务对象缓解心理僵化，在介入过程中逐步重构更加积极的自我认知与价值方向。

研究开始前系统梳理国内外有关附条件不起诉未成年人心理表现及接纳承诺疗法在青少年社会工作中应用的相关研究，分析现有研究来明确该群体自我认同感问题的表现形式、形成机制及干预方向，初步设计实务框架。

接着凭借机构平台收集符合条件未成年人的基本信息，采用《自我认同感量表》并结合半结构化访谈，对该群体的自我认同水平、心理灵活性状况及所处环境系统进行全面评估，以求客观把握其自我认同的薄弱环节与内在需求，为后续筛选典型个案与制定个性化介入方案提供依据。

然后根据评估结果，选取一名在自我认同各维度均存在显著困扰的附条件不起诉未成年人作为服务对象，以 ACT 为指引开展结构化的个案服务。介入过程围绕建立信任关系、学习正念与接纳、练习认知解离技术、澄清个人价值、设计并实施承诺行动等环节循序渐进地展开。社工介入过程中记录量表结果，动态评估服务成效，达到预期后结束相关服务。

最后对个案工作介入的全过程进行回忆反思，重点探讨 ACT 在提升附条件不起诉未成年人自我认同感方面的介入成效和介入中遇到的挑战与应对策略。在此基础上提炼出以 ACT 为核心的司法社会工作实务经验，为未来同类研究与服务提供可资借鉴的案例参考与方法启示。

## （二）研究方法

本研究采用问卷调查法、半结构式访谈和不完全参与式观察法，问卷调查法是采用量表前后测对比的方法评估介入效果，即通过介入前的基线测量确定案主自我认同的初始水平，在社工介入完成后实施后测，并依据两次得分的差异客观评估案主自我认同的提升程度。所谓半结构式访谈法，即访谈主题事先确定，但内容与细节可交由访谈者视具体情形灵活掌控的一种访谈形式<sup>①</sup>。不完全参与式观察可以拓宽资料来源渠道，弥补半结构访谈依赖于研究对象所提供的资料这一缺陷，更加客观和公正<sup>②</sup>。这为本研究开展全方位、深层次地了解附条件不起诉未成年人各生态系统情况与改善自我认知情况给与了支持和依据。

### 1. 问卷调查法

问卷作为调查中用来收集数据的工具其目的是测量人们的行为、态度和社会特征<sup>③</sup>。本研究以前后测评估方式检验个案工作干预成效，具体操作采用自填问卷由服务对象完成。测量工具方面，选用 Ochse 与 Plug（1986）合作编制的《自我认同感量表》。

### 2. 半结构访谈

半结构式访谈的特点在于研究者以粗线条提纲为框架进行引导，能够把握访谈的整

①申继亮、董奇：《心理与教育研究法》，浙江教育出版社 2005 年版，第 393 页。

②简春安、邹平仪：《社会工作研究方法（上）》，华东理工大学出版社 2018 年版。

③风笑天：《社会研究方法》，中国人民大学出版社 2018 年版，第 180 页。

体节奏与核心议题，同时赋予被访者一定的自由度，使其拥有发挥与表达的空间。本研究拟对 11 名人员采用半结构式的深度访谈，单次访谈时长约 40-60 分钟，根据可行能力理论设计提纲，将案主的成长环境、生活习惯、家庭情况、社会交往等作为主要资料进一步分析自我认同感低下背后的动因，从而设计更有效的帮扶计划。

### 3.不完全参与式观察法

观察法是指研究者以明确的研究目的和预先设计的观察框架为基础进入到研究对象的生活环境中，运用感官或借助辅助工具来记录研究对象的行为互动及所处情境的一种研究方法。本研究以不完全参与式观察的方式深入附条件不起诉未成年人所处的自然环境，对其日常行为和情绪表现等方面进行了观察。

## （三）研究伦理

本研究以提升附条件不起诉未成年人的自我认同感为目标，研究过程始终将社会工作的伦理准则为遵循，确保了研究对象的隐私权、知情权和自决权得到充分保障。

### 1.知情同意原则

建立专业关系前本研究向研究对象及其监护人说明了研究目的、方法及可能涉及的隐私风险以确保其充分理解研究内容。研究对象在自愿签署知情同意后就可以参与研究。研究过程中的文字记录和语音资料等仅在其明确授权的前提下进行采集和使用。

### 2.保密与隐私保护原则

研究过程中获取的所有个人信息均严格保密，且撰写论文时隐去可识别身份的信息，避免研究对象因隐私泄露而遭受二次伤害。

### 3.自决与利益最大化原则

本研究通过专业介入来帮助服务对象理性分析自身处境，但其实最终决策权始终在被研究对象手里。研究者的角色仅仅限于提供支持与资源链接且不会做替代性决策，以确保研究对象在充分知情的基础上做出最符合自身利益的选择。

研究全程接受直系督导及机构伦理审查，社工具有助理社会工作者证书，若发现干预可能对研究对象产生负面影响将立即调整方案或终止研究，将服务对象的身心健康放在第一位。

## 第一章 文献综述

本研究聚焦 ACT 疗法提升附条件不起诉未成年人自我认同感的个案工作，围绕自我认同感、涉罪未成年、附条件不起诉未成年人、接纳承诺疗法、社会工作干预等核心议题，通过对国内外相关研究成果进行全面整理与分析，明晰现有研究进展、理论体系与实际应用方向。根据研究主题，主要分为四个部分进行文献综述，可归结成：关于自我认同感的相关研究、关于接纳承诺疗法的研究、关于未成年人帮教服务的研究以及关于社会工作介入未成年低自我认同感的实务研究。最后将进行总体的文献评价，并提出本研究的努力方向。

### 一、关于自我认同感的相关研究

#### （一）关于自我认同重要性的研究

在个体的生活适应与心理健康方面，自我认同状态发挥着关键作用。埃里克森认为青少年时期的核心课题在于确立积极的自我认同，能够思考和回答我是谁、我要做什么、我要去哪等一系列问题<sup>①</sup>。未成年人若具备稳定积极的自我认同，更易悦纳自我、保持自信并建立良好的同伴关系；反之，自我认知偏差易引发身份困惑，使其难以认清自身价值与发展方向，进而无法形成积极的自我概念与健康的个人形象，这可能导致内心冲突、苦恼，对心理健康和成长产生不利影响<sup>②</sup>。屈廖健指出社会情感能力对学生教育成就、社会关系、身心健康和行为表现的发展存在影响<sup>③</sup>。赵凤莲、汤林弟则将自我认同危机的出现归纳为科学技术、消费文化、大众媒介等几个方面的原因<sup>④</sup>。

自我认同会对个体的情绪产生明显影响，自我认同感高的人能更客观地看待自己，社交中不害羞且负面情绪也少。尤其对未成年人来说高自我认同还能减少生活压力，更清楚自身的社会角色和保持乐观<sup>⑤</sup>，对自我认同的投入也有利于人际关系的发展和和谐。

①埃里克森：《同一性：青少年与危机》，诺顿公司 1968 年版，第 112-120 页。

②侯会：《关于大学生自我认同感的分析研究》，载《大学教育》2014 年第 18 期。

③屈廖健、孙怡琳、谭笑：《国际视域下学生社会情感能力研究：测评工具、学习项目与成因效应》，载《苏州大学学报（教育科学版）》2025 年第 13 卷第 5 期，第 113-128 页。

④赵凤莲、汤林弟：《现代社会中自我认同危机的成因分析》，载《南京政治学院学报》2013 年第 3 期。

⑤孙步宽、汤晓菁：《自我认同、积极情绪体验对大学生宿舍人际影响》，载《福建师大福清分校学报》2019 年第 1 期。

## （二）关于自我认同影响因素的研究

在个体因素上，崔光成从个人的性格和情绪的角度肯定了对自我认同发展的影响<sup>①</sup>。Makros 在研究中肯定了个体自我信念对青少年同一性发展的影响<sup>②</sup>，罗宇晴指出性格优势与自我认同的关联性性格特质的发掘过程本质上是青少年建构自我认同的重要契机<sup>③</sup>。

在家庭情境中，Grotevant 的相关研究指出，亲子间的交流模式与家庭教育方式均为关键影响因素。如果家庭成员文化素质高、关系互动密切，更便于产生自我认同感<sup>④</sup>，个体在成长早期经历的家庭生活事件，会对其心理发展产生长期且持续的影响，因此需要对青少年开展科学引导，防止其对相关事件形成认知偏差。

在朋辈群体方面，周茹指出初中阶段是青少年社交敏感期，同伴关系对自我认同的形成影响深远<sup>⑤</sup>。安秋玲提出主动进行朋辈交往将有效地调节身份的困惑与扩散状态并逐步过渡到同一性的习得<sup>⑥</sup>。而赵娅、张青选择将朋辈聚焦到同宿舍成员，发现大学生宿舍和谐状态与自我认同之间存在正相关关系<sup>⑦</sup>。

在全球化背景下，文化与价值观念日益呈现多元化特征。王一睿指出鼓励青少年探索各种角色、寻找各种价值观的社区和学校能够促进青少年自我认同的形成<sup>⑧</sup>。雷雳强调信息技术的高速发展是时代发展的鲜明特征。在此背景下，互联网的普及引发了信息总量的爆炸式增长，信息获取的便捷性及传播的时效性均实现了前所未有的突破，进而对青少年自我认同的形成与发展产生着重要影响<sup>⑨</sup>。

①崔光成、赵阿勳、陈云辉：《性别、年级、人格特征与大学生自我同一性发展关系的研究》，载《齐齐哈尔医学院学报》2000年第6期。

②Makros J. & McCabe M., *Relationships Between Identity and Self-Representations During Adolescence*, *J. Youth & Adolescence* (2001).

③罗宇晴：《积极心理学视域下青少年积极心理品质的培养策略》，载《社会与公益》2025年第20期，第88-90页。

④Grotevant H. D. & Cooper C. R., *Individuation in Family Relationships: A Perspective on Individual Differences in the Development of Identity and Role-Taking Skill in Adolescence*, 29 *Hum. Dev.* (1986).

⑤周茹、李玉荣、刘琼：《校园反“蛐蛐”指南——初中生隐性欺凌应对主题心理班会》，载《中小学心理健康教育》2025年第32期，第66-69页。

⑥安秋玲：《青少年非正式群体交往与自我同一性发展研究》，华东师范大学2006年博士学位论文。

⑦赵娅、张青：《护理本科生宿舍人际关系及自我认同感的相关性研究》，载《中华护理教育》2015年第12期。

⑧王一睿、周庆华：《特征人群感知体验视角下的城市空间及其营造策略探讨》，载《国际城市规划》2025年第40卷第1期，第135-144页。

⑨雷雳、陈猛：《互联网使用与青少年自我认同的生态关系》，载《心理科学进展》2005年第2期。

## 二、关于接纳承诺疗法的研究

### （一）关于接纳承诺疗法理论发展与应用领域的研究

ACT 疗法将六大核心治疗技术划分为三种应对风格和两大基本过程<sup>①</sup>。认知解离与接纳能够为个体的思维与情绪留出容纳空间，体现为一种开放姿态；以己为景与当下觉察立足此时此地，体现为一种专注状态；而明确价值与践行承诺行动，则能推动个体做出改善生活品质的行为，体现为主动投入。ACT 的六大核心过程可归纳为两条主线：一条是由当下觉察、接纳、认知解离与以己为景共同构成的正念接纳路径；另一条则是由当下觉察、价值确立、承诺行动与以己为景组成的行为改变路径。

第一代行为治疗体系依托华生、斯金纳等人构建的行为主义理论逐步成型，并在此基础上发展出系统脱敏等行为干预技术。艾利斯提出的理性情绪疗法进一步推动了认知相关理念的发展，后续干预模式将行为与认知理论加以整合，最终形成了认知行为治疗。由于认知行为疗法的治疗效果有限，美国学者史蒂文·海斯提出了接纳承诺疗法，作为第三代行为治疗之一，该疗法更注重情境与症状之间的关联。同时还从心理健康模型和核心改变过程的整体效果验证研究分析该疗法的有效性<sup>②</sup>。

在学校心理健康教育领域，陈盈等人的研究显示接纳承诺疗法具有重要的应用启示。该疗法能够辅助干预青少年群体中常见的心理应激、抑郁、焦虑、神经性厌食症、慢性疼痛、危险行为、学习障碍等多种身心行为问题<sup>③</sup>。根据李立标的观点，他认为接纳承诺疗法的概念与技术自我意识、学习心理咨询、情绪管理和人际交往等方面，以及学习倦怠、冲动行为和挫折的应对情境中，均有不同程度的应用价值<sup>④</sup>。江韵研究发现接纳承诺疗法应用于各类疾病及人群的治疗护理可有效改善生理与心理状态。但目前国内相关应用研究较少，现有研究样本量偏小，随访时间偏短。今后需扩大样本量、延长观察时间，开展大样本、多中心、多病种的前瞻性随机对照研究，以深入挖掘创新干预内容、方法及形式，探索该疗法在护理领域的广泛应用可行性，让更多人群受益<sup>⑤</sup>。

### （二）关于接纳承诺疗法对涉罪未成年人矫正帮教的研究

本研究通过查阅文献与书籍梳理了接纳承诺疗法的起源发展、理论基础、六大治疗

①张婧、王淑娟、祝卓宏：《接纳与承诺疗法的心理病理模型和治疗模式》，载《中国心理卫生杂志》2012年第5期。

②曾祥龙、刘翔平、于是：《接纳与承诺疗法的理论背景、实证研究与未来发展》，载《心理科学进展》2011年第7期。

③陈盈、胡茂荣、何厚建等：《接纳承诺疗法在青少年心理健康促进中的应用与展望》，载《医学与哲学（B）》2017年第10期。

④李立标：《接纳承诺疗法在初中心理课中的应用价值》，载《中小学心理健康教育》2018年第1期。

⑤江韵：《接纳与承诺疗法在护理领域的应用进展》，载《护理研究》2020年第1期。

技术及病理模型。目前,该疗法主要应用于治疗护理领域及在校学生抑郁、焦虑等情绪问题的干预。

本研究选取涉罪未成年人作为研究对象,该群体一直是社会各界重点关注的特殊人群。目前针对这一群体的矫正与帮教干预,大多依托发展较为成熟的理论与方法,例如增能理论、认知行为治疗、理性情绪疗法等。接纳承诺疗法作为认知行为体系的第三代疗法,在涉罪青少年矫治领域的相关研究仍明显不足。一方面是由于该疗法出现时间相对较晚,另一方面则是传统理论与疗法应用普及度高、实践成效突出,积累了大量可参考经验。再加上可供参考的实务案例有限,且涉罪未成年人帮教工作本身具有较强的规范性与严肃性,进一步导致接纳承诺疗法在该群体矫治中的应用研究相对匮乏。

### 三、关于未成年人帮教服务的研究

国外提出的观护制度包含观察、监督与保护。该模式以人道主义为基础,对可矫正的少年罪犯进行合理监管指导,唤醒其良知善念,使其改过自新,向有利于社会的方向发展<sup>①</sup>。简·亚当斯在梳理社会工作于矫正体系中的实践成果后,正式提出以“司法社会工作”来命名这一专业领域。从19世纪末至20世纪初的起步阶段,再到20世纪上半叶的逐步发展,司法社会工作的服务范畴持续拓展:早期工作多聚焦于儿童安置评估、犯罪人员风险研判与矫正、未成年人权益保障以及精神障碍涉案者的治疗等内容,后续逐渐将各类受害人纳入服务对象,为其提供全面的专业支持,并逐步构建起相对完善的领域框架与服务体系。面向受害人的服务内容丰富多元,既包含暴力犯罪受害者的危机评估、危机介入与创伤修复,也涵盖心理教育、小组辅导,同时还涉及相关法律完善与政策推动等倡导性工作。美国的司法社会工作以预防犯罪、矫治违法行为为工作目标,其发展与美国社会的经济、政治和法律发展环境息息相关<sup>②</sup>。

而国内的帮教是一项带有社区性和群众性的矫正制度,它在一定范围内对附条件不起诉未成年人提供帮助和教育。当下青少年犯罪问题频频发生,传统法律教育已经不能满足附条件不起诉未成年人的复杂需求了,学界普遍认为社会工作者在观护帮教服务中具有重要的介入价值。

在知识性经验研究成果中,《未成年人刑事案件社会调查理论与实务》论述了社会调查制度的立法精神以及在未成年人违法犯罪预防和未成年人司法中的地位和作用。总结出开展社会调查所包含的历史因素和保护因素等指标体系,并对700多名涉罪的未成年人社会调查工作实务经验进行总结和提炼<sup>③</sup>。北京青少年社会工作研究院组织编写《中

①杨岭、蔡璇娜:《美国少年观护制度的演变及其特征》,载《预防青少年犯罪研究》2023年第4期。

②熊贵彬:《兴起、衰退和呼唤:美国司法社会工作百年发展历程的回顾》,载《社会福利(理论版)》2015年第8期。

③路琦、席小华:《未成年人刑事案件社会调查理论与实务》,中国人民公安大学出版社2012年版。

国青少年司法社会工作理论与实务模式研究》凭借社会工作嵌入少年司法的理论研究、各地的青少年司法社会工作实践经验以及具体的案例等几个方面展示我国司法社会工作在少年司法领域的发展情况<sup>①</sup>。

我国社会工作者介入观护帮教服务内容包括社会调查与评估，具体通过访谈评估、心理测评和社区资源整合等方法帮助涉罪未成年人实现心理行为修正和社会融入<sup>②</sup>。

从功能维度来看，心理帮扶救助方面要解决目标群体存在的心理问题和调整错误认知则主要采取心理咨询、沙盘治疗和绘画艺术疗法等方式<sup>③</sup>。增强未成年人法律认知与规则意识的法治教育，通常以模拟法庭、法治讲座等互动形式开展，必要时辅以法律援助，引导其在现实生活中形成遵纪守法的行为模式。教育支持与生涯发展方面的话则是开展学业辅导、职业技能培训及生涯规划指导，帮助未成年人提升学习能力和就业竞争力，为回归社会奠定了现实基础。家庭关系与亲职能力建设通过家庭访谈、亲职教育和家庭治疗等方式改善家庭沟通模式与情感氛围，强化家庭支持功能。社区融入与社会支持层面通常组织该群体参与志愿服务和社区活动，建立正向同辈小组，帮助其不断提升责任感和价值感。同时还要整合检察、教育、共青团和妇联等多元主体的资源来形成保护与教育的合力，赋予困境未成年人构建属于自己的社会支持网络的能力<sup>④</sup>。

从本质上看，社会工作介入附条件不起诉未成年人的观护帮教是需要多元协作的实践过程，不仅要求社会工作者具备跨心理学、法学、教育学及社会工作的多元学科知识体系与介入技巧，更需拥有较好的跨系统沟通和链接资源的能力。

#### 四、关于社会工作介入未成年自我认同感的实务研究

通过文献梳理可见，社会工作领域围绕青少年自我认同的相关研究已较为丰硕。相关研究不只是停留在对青少年认同困境的表面分析，还结合实务经验总结出科学可行的介入路径，为促进青少年积极自我认同的形成提供了专业支持。在实务开展过程中，社会工作者通常会整合多种理论视角，包括心理社会治疗模式、认知行为理论以及自我认同相关理论等。这些理论从不同层面为实务工作提供分析思路与操作方法，既有助于全面探析认同困境的形成原因，也可以为不同特点的青少年设计差异化服务方案，从而提高介入工作的精准性与实际效果。

个案工作方法在服刑人员未成年子女、事实无人抚养儿童、高职生自我认同问题中

①席小华：《中国青少年司法社会工作理论与实务模式研究》，华东理工大学出版社 2019 年版。

②任文启：《涉罪未成年人社会调查服务的制度设计、实践现状与发展方向》，载《预防青少年犯罪研究》2025 年第 5 期。

③宋赞：《检察机关在未成年人刑事案件中的心理干预程序设计》，载《社会科学战线》2017 年第 4 期。

④宋志军、毛泽金：《从保护到赋权：未成年人司法社会支持的拓展与深化》，载《中国青年社会科学》2023 年第 5 期。

运用较多且效果明显。以心理社会治理模式为基础,全面了解服刑人员未成年子女自我认同困境的主要表现和成因,运用直接治疗和间接治疗的方法干预服务对象的自我认同困境,可以帮助服务对象解构了不正确的自我认知,树立正确的认知。高职生在充满矛盾的情境中,通过与现实情境的抗争来建构现实自我,通过重新赋予自己意义来建立行动自我,通过投射对象展现理想自我,努力维护自我认同,将自我建构成为有尊严的存在<sup>①</sup>。也有研究者针对学习优异好学生运用上善若水的传统文化精髓,通过读、释、讲、引、点五步法,重构学习的自我认同感,缓解其学习上的焦虑<sup>②</sup>。

当前也有不少学者以小组工作方法为核心介入载体,针对流动青少年、留守青少年等群体的自我认同困境开展实务探索。有学者针对流动青少年自我认同水平偏低的问题,运用小组工作方法开展专业介入。依托七节连贯的小组活动,依次帮助服务对象增强自我觉察、重新定位家庭角色,建立更合理的自我评价体系并改善自我认知,同时学习沟通技能、获得同伴支持,最终实现自我认同的整体提升。也有以社会心理发展为理论依据,将自我认同概念操作化,从社会工作的优势视角切入,沿着需求评估、服务介入、服务成效、专业反思的路径展开小组工作实务干预<sup>③</sup>。

在干预模式方面,已有学者将个案辅导与小组工作相结合开展实践。个案工作能够针对青少年的具体困境进行深度介入,小组工作则可借助同伴间的互动与分享,助力其逐步建立稳定的自我认同。例如采用叙事治疗法对自我认同困境严重的留守青少年进行个案介入,助其克服自卑及人际交往等问题,之后又招募其他成员组成健康成长小组,帮助纠正不良认知概念,改善自我认同困境<sup>④</sup>。

尽管社会工作领域在应对未成年人自我认同困境方面已有较为丰富的研究积累,但针对附条件不起诉未成年人这一特殊群体的相关探讨仍较为匮乏。这一群体自身经历较为特殊,所处生活环境与心理压力更为复杂,在自我认同的形成与发展过程中,也往往面临着更多难题与阻碍。

## 五、研究述评

对相关文献梳理发现国外社会工作领域介入不良行为未成年人的时间比较早,并且发展出了成熟的干预方式,都有比较完善的立法,国外的干预措施是以保护为主,惩罚为辅,注重对未成年人自身的干预与改变,重视家庭对未成年人行为改变的积极作用。

①沈洪成、刘媛:《成为优生:高职院校优生自我认同建构的个案研究》,载《民族教育研究》2020年第1期。

②赵苇:《重建“自我认同”缓解学习焦虑——“上善若水”传统文化理念在心理咨询中的运用》,载《教育实践与研究》2022年增刊第1期。

③张红、卢煜钧、鲁汉杰:《农村留守青少年自我认同困境的小组工作介入》,载《西北农林科技大学学报(社会科学版)》2017年第5期。

④鲁汉杰:《农村留守青少年自我认同困境的社会工作介入研究》,西北农林科技大学2016年硕士学位论文。

国内研究多从司法社会学、犯罪心理学及社会工作等视角对其行为成因、风险因素、帮教模式及社会融入路径进行了广泛探讨，这为实务工作奠定了重要基础。然而针对未成年人进行深度心理干预以系统性提升其自我认同感的研究在理论与方法的创新整合上仍存在显著局限，需要进一步探索。

研究层次方面，现有成果多集中于制度构建、帮教流程管理与宏观成效评估，偏向于政策性和管理性研究。这些研究虽能勾勒出服务的外部框架，但对干预过程中个体内在心理世界发生了哪些微观改变，他们怎样与涉罪者标签进行的内心对话，羞耻感怎么影响其自我认知，新的价值观念又如何萌发并引导行为缺乏了细致入微的深描与阐释。在研究内容上偏重采用小组和社区工作的方法针对外在行为矫正、法制教育与一般性心理疏导进行介入，尽管介入必不可少，但专门针对自我认同感这一深层心理结构进行设计的且可以操作的专业干预方案仍然较少。以涉罪青少年为研究对象的研究不少，但专门以附条件不起诉未成年人为对象并将自我认同感提升为目标的个案研究还是相对较少。

鉴于此，本研究旨在引入接纳承诺疗法作为核心理论框架以个案研究为方法尝试弥补上述研究缺口。ACT 疗法以其对认知解离、接纳、价值澄清与承诺行动的强调，恰好针对了自我认同困境中认知融合、经验性回避与价值迷失的核心痛点。该理论不直接驳斥我是坏的这一想法，而是教个体学会持有这个想法却不被它统治，从而腾出心理空间去连接自己想成为怎样的人这一价值问题并采取行动，这一过程是一种崭新且积极的自我认同的建构过程。

本研究将通过一个深度个案，细致呈现 ACT 疗法怎么在与司法社会工作的实务情境中具体化、本土化地应用，并系统考察在安全信任的关系中，个体内在体验、认知模式、价值取向及行为选择发生的连锁性变化。

## 第二章 理论基础以及相关概念

### 一、理论基础

#### （一）ACT 疗法概述

接纳承诺疗法（又叫 ACT 疗法）由美国心理学家 Hayes SC, Luoma JB 等人提出，在 20 世纪 90 年代基于传统行为疗法基础创新开发，该疗法为“第三代行为主义疗法”的典范，是新一代认知行为治疗的核心<sup>①</sup>。其理论体系整合了功能性语境主义的哲学背景与关系框架理论的实证基础，并融合了东方哲学中关于正念与接纳的思想<sup>②</sup>。接纳承诺疗法包含接纳、认知解离、关注当下、以己为景、明确价值、承诺行动这六大核心过程。它更注重对内心体验的接纳而非强行对抗，这一理念与我国传统道家思想存在内在契合。相关实践也表明，该疗法在缓解消极情绪、提升个体生命质量等方面具有积极作用。

本研究运用接纳承诺疗法，帮助附条件不起诉未成年人去接纳因为涉罪行为带来的各种变动，降低再犯的风险，帮他们建立信心找到积极的方向，同时提高心理灵活性，减少迷茫和混乱的感觉，提升自我同一性。具体而言就是通过个案工作的方法探讨接纳承诺疗法在提升这类未成年人自我认同方面是否适用和具体效果。

#### （二）ACT 疗法有关模型

##### 1. 心理僵化的核心病理过程

按照 ACT 的理论逻辑，个体出现负面情绪与心理困扰，根源往往在于心理层面的僵化状态。当主观认知与现实情境相互纠缠，会逐步引发经验回避与认知融合等问题，进而让人失去对当下生活的真实感受，被固化的自我概念所束缚，难以按照自身价值展开有效行动。ACT 的病理模型以心理僵化作为核心线索，其六大核心过程彼此影响、相互联动（见图 2-1）。

<sup>①</sup>Yovel I., *Acceptance and Commitment Therapy and the New Generation of Cognitive Behavioral Treatments*, 46 *J. Psychiatry Relat. Sci*, 304 (2009).

<sup>②</sup>Hayes S. C., *Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies—Republished Article*, 47 *Behav. Therapy*, 869 (2016).

①经验性回避：指个体刻意想要摆脱、避开那些不愿面对的内部感受，包括负面情绪、脑海中的念头或不愉快的记忆。这类内心体验通常具有隐蔽性，若不主动表达，外部很难察觉。它与经验性接纳恰好相反。②认知融合：指个体把头脑里产生的想法直接等同于客观现实，整个人被念头裹挟、难以抽离。这种状态会明显影响个体的判断与行为，让人更容易抓取过去经历中的消极信息，忽略当下场景对行为的实际指引。③脱离当下：经验性回避与认知融合都会让人过度沉浸在对过去的回想或对未来的想象中，表现为对过往的遗憾、对尚未发生之事的担忧。在这种状态下，个体容易把过去与未来和负面情绪绑定，花费大量心力反复回想与推演，却逐渐远离真实的生活场景，既难以专注眼前，也缺少调整自身行为的有效方式。④概念化自我：自我概念是经由语言与认知加工形成的，是对个人过往、未来预期、想法、经历与行为倾向的整体总结，本质上是对自我的一种概括性描述。如果过度执着于这种固化的自我认知，会让行为模式变得刻板，心理灵活性与环境适应能力也会明显下降。⑤价值不清：当认知融合与经验性回避持续影响个体行为模式，人们会逐渐难以清晰界定内心真正看重的生活方向，价值对行为的指引作用也会不断弱化。⑥不动或无效行动：缺乏实效的行动大多是在经验性回避的驱动下产生的，与目标导向的行为相对立，常表现为拖延和逃避或冲动式、反应式行为。此类行动使个体偏离觉知与价值导向的生活，引发生活困扰与内在冲突，难以实现生活质量的提升。

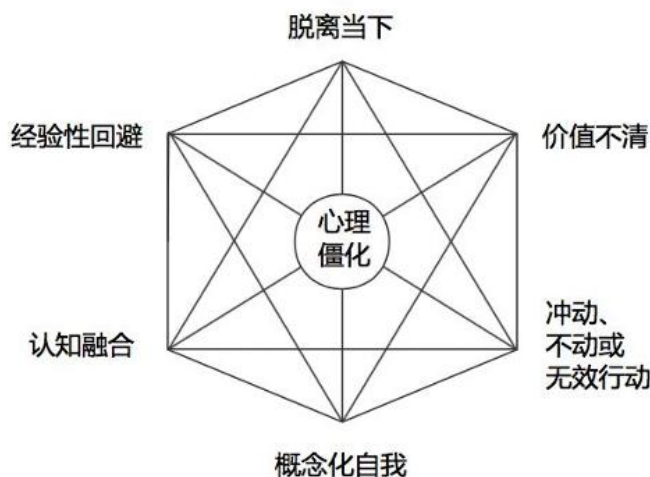


图 2-1 接纳承诺疗法的心理病理模型

## 2.核心治疗过程

ACT 疗法的核心目标，在于增强个体的心理灵活程度，帮助人们以更清醒的觉察直面现实生活，并主动做出符合自身价值的行动，同时在行为选择上保持弹性，这样才能有效实现自己的个人价值。目标主要是通过六个核心过程来实现的，每个过程从不同角

度去削弱由语言和现实之间错误关联而带来的那些消极影响（见图 2-2）。

①接纳：这一维度与经验性回避倾向相反，它强调个体无论面对何种情绪与感受，都能够选择坦然接受并允许其自然存在，进而形成一种不评判、能包容、保持开放的灵活心态。②认知去融合：与认知融合相对立，其作用在于帮助个体和自身的想法、念头保持适度距离，把思维过程与真实体验区分开来，避免被想法裹挟或过度沉浸其中。③关注当下：这一过程与脱离当下的状态形成对照，旨在引导个体把注意力从过去或未来拉回到眼前，以不加评判的方式觉察内心变化与周围环境。④以己为景：主要帮助个体重新理解自我，摆脱被标签化、概念化的自我束缚，从评判式的自我认知，转向更接纳、更贴近当下的觉察式自我。⑤明确价值：这里的价值不同于具体的行动目标，而是个体内心认定、愿意长期坚持的生活方向与理想追求。它能够帮助个体找到前行方向、强化内在动力，同时更理性地面对成长中的压力与挫折，提升整体生活质量。⑥实际承诺：在确立价值方向之后，引导个体做出真实有效的行动承诺，把抽象价值转化为分阶段、可落实的具体目标，并主动承担行动责任。即便伴随焦虑情绪，也能保持持续向前的行动状态。

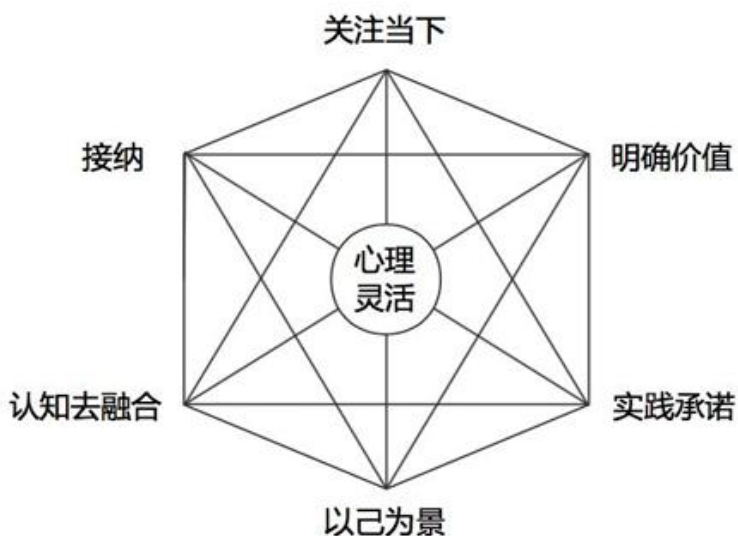


图 2-2 接纳承诺疗法的心理治疗模型

## 二、相关概念界定

### （一）自我认同感

关于自我认同的概念界定，学界存在多元解读，不同学者的观点呈现出差异性。自我认同又常被称作自我同一性，这一概念最早由美国学者埃里克森在弗洛伊德相关理论

的框架上提出。吉登斯则进一步将其阐释为个体对自身的界定与评判，把它看作一个不断进行自我建构与持续反思的动态过程。沈杰提出自我认同是一种建立在信任感与确定感基础之上的良性认知状态，体现为个体与外部环境之间形成的和谐互动关系<sup>①</sup>。姚上海与罗高峰指出，自我认同感是个体在与他人及社会互动过程中所形成的自我反思，强调其在理想、价值、角色及社会认同层面与社会集体保持内在一致性与连贯性，注重个体与环境之间的互动关系<sup>②</sup>。侯会则认为自我认同感是一种融合自我感觉、自我意识与外部因素，经由深入自我剖析而形成的自我评价过程，体现了个体在与他人及群体互动过程中，将价值观与人生观加以整合所呈现的人格特质<sup>③</sup>。王树青认为自我同一性是指个体在时空维度上对自身内在一致性与连续性所形成的主观感受与体验，同时也包括重要他人所感知到的个体存在的一致性与连续性<sup>④</sup>。在梳理并参考多位学者对自我认同的概念界定及其核心特征的基础上，本研究将自我认同作如下界定：自我认同是指个体对自身独特性、完整性与连续性的主观体验与建构过程，即在时间维度上能够感知过去与现在的内在一致，在价值维度上能够明确自我的生活方向，对自身所思所想所作所为形成稳定的认可与接纳。

而附条件不起诉未成年人在自我认同的建构上常因涉罪经历及社会标签而面临诸多阻碍。为深入分析该群体自我认同感的核心内涵及其现实困境，本研究从自我价值认同、自我角色认同和自我动机认同三个层面展开分析与干预。自我价值认同即个体对自身存在意义与内在价值的肯定程度，以及对个人情绪、过往经历和当下处境的接纳状况，强调以开放和不评判的姿态去面对附条件不起诉所带来的复杂情绪。自我角色认同指个体在家庭和学校等不同场域中对自身角色的定位与整合能力，也包含怎样应对涉罪者这一标签化身份所引发的角色冲突与混乱。自我动机认同为个体对未来的明确程度和推动正向行动的内生动力，关乎我想成为什么样的人以及我能否实现转变。

## （二）附条件不起诉

未成年人附条件不起诉制度核心内涵在于由人民检察院在法定考验期限内，对被决定附条件不起诉的未成年犯罪嫌疑人实施监督与考察。在这个期间如果未成年犯罪嫌疑人主观恶性不大、认罪认罚，也没有再犯的危险，最后就会对涉案未成年人作出不起诉的处理。

适用附条件不起诉须同时满足以下六项要求：第一，适用对象限定为涉罪未成年人；

①沈杰：《吉登斯的社会心理思想——高度现代性境况下的自我认同问题》，载《云南大学学报（社会科学版）》2023年第1期。

②姚上海、罗高峰：《结构化理论视角下的自我认同研究》，载《理论月刊》2011年第3期。

③侯会、张宪刚：《认知行为疗法应用于社交恐惧症的个案研究》，载《心理月刊》2025年第6期。

④王树青、王雪皎、严凤霞等：《社交网站自我呈现对大学生自我同一性的影响：网络社会支持与基本心理需要满足的纵向中介作用》，载《中国临床心理学杂志》2025年第6期。

第二，案件已达到起诉的法定证明标准；第三，罪名范围限于侵犯公民人身权、财产权及扰乱社会管理秩序类犯罪；第四，刑罚预期较轻，依法可能判处一年有期徒刑以下刑罚；第五，悔罪态度明确，涉案未成年人能够真诚认罪悔过；第六，程序要件，检察机关须在决定前征询公安机关及被害人的意见。

借助一定期限的帮教考察安排，附条件不起诉制度既能促进涉案未成年人顺利回归社会，又能防止其与涉罪成年人接触所可能产生的交叉感染，还可使其免于承受罪犯、被告人等负面标签所带来的不利影响。从司法实践来看，这一制度对优化司法资源配置和修复受损社会关系以及落实宽严相济的刑事司法政策均具有十分重要的现实意义。

## 第三章 X 机构基本情况与附条件不起诉未成年人自我认同感评估

### 一、X 机构基本情况

在涉罪未成年人司法帮教服务领域，本研究依托的 X 社会工作服务中心为成都市司法社工领域的示范标杆机构。自 2015 年起该机构便深耕涉罪未成年人司法社工帮教服务，核心围绕复学支持和就业帮扶等关键需求，助力涉罪未成年人顺利回归社会。截至目前，已累计完成数千名涉罪未成年人的帮教服务，为未成年受害者及施害者家庭开展数百场亲职教育活动。其构建的检察机关+司法社工+社会支持协同服务模式极具研究典型性，该模式联合检察机关在社区设立了未成年人检察工作站，搭建起了包含需求评估、心理测评和强制家庭教育指导等为一体的全流程服务链条，也制定了标准化操作手册，开发实务培训课程并孵化百余名专业司法社工人才等，成功获评国家级青少年事务社会工作实训基地。同时积极整合高校资源建立同伴支持机制，推动服务对象家庭、社区支持网络的重建。该机构的服务实践已纳入《未成年人司法社会工作服务规范》国家标准制定的实证依据，兼具创新性与规范性，同时为本次 ACT 疗法提升附条件不起诉未成年人自我认同感研究提供了可靠的实务样本支撑。

本研究选取的调研对象包括司法社工、附条件不起诉未成年人和未检检察官三类核心主体，这三类主体均与司法帮教服务直接关联，其认知与经验可为本研究提供多元视角的支撑与补充。其中 3 名司法社工从业者（编号 X-01 至 X-03）具备社会工作、管理学、心理学等多元专业背景，均为长期深耕涉罪未成年人司法帮教领域的资深从业者，实务经验跨度 1 至 8 年，对司法帮教的实践逻辑与服务痛点有着深刻且独特的见解。7 名服务对象为处于 6 个月帮教期内的附条件不起诉未成年人（编号 A-G），其自身的自我认同困境与干预体验是本研究的核心调研内容。1 名未检检察官（编号 W）长期从事涉罪未成年人相关工作，深度参与与司法社工机构的服务对接，具备丰富的实务管理与统筹经验。上述三类主体共同构成司法社工帮教服务的核心参与方，其反馈与见解对本研究的介入方案优化及结论阐释具有重要的引导、解释与补充价值。

## 二、X 机构附条件不起诉未成年人自我认同感现状

### （一）附条件不起诉未成年人的基本情况

依托 X 社工机构，借助实地调研与深度访谈，对项目中 7 名适用附条件不起诉的未成年人开展资料收集，系统整理了相关信息。这 7 名研究对象分属不同家庭，其中女生 3 人、男生 4 人，年龄大多集中在 16 岁上下，日常照料多由祖辈或母亲承担，父亲参与度普遍不高。从学业情况来看，仅 1 人成绩处于中等，4 人已离开校园，另有 2 人存在明显的学习障碍，这一数据也反映出，超过半数的对象正面临不同程度的学业困境。在人际互动层面，仅有 2 人在事件发生后仍能保持正常的社交意愿与交往能力，其余对象大多偏好独处，部分还出现自我封闭的状态，对家庭之外的社交场景存在明显的回避心理。且本研究通过与 7 名在附条件不起诉考验期内的未成年人进行沟通和自我认同量表测试，发现多数对象在自我认同方面存在异常。X 机构承接项目中的 7 名附条件不起诉未成年子女的基本概况如下表 3-1 和表 3-2 所示：

表 3-1 X 机构中心 2024 年 8 月-2025 年 2 月部分受访附条件不起诉未成年人基本信息

个案编号	性别	年龄	罪名	考察期
A	男	15	盗窃罪	六个月
B	男	16	盗窃罪	六个月
C	女	17	诈骗罪	六个月
D	男	16	盗窃罪	六个月
E	女	17	诈骗罪	六个月
F	女	17	盗窃罪	六个月
G	男	17	聚众斗殴罪	六个月

由表可以看出，以上 7 位附条件不起诉未成年人男性比例高于女性比例，盗窃罪和诈骗罪占比较高，年龄范围在 16-18 周岁，整体情况大致与最高检白皮书保持一致。

表 3-2 X 机构中心附条件不起诉未成年人的家庭情况

个案编号	罪名	基本情况
A	盗窃罪	A 两岁时父母离异，离异后居无定所，现父亲再婚。就读于职业学校，与武术学校结交一些不良少年，义气较重，受新鲜事物的影响追求物质刺激，未形成正确三观，思想并未成熟，法律意识薄弱。
B	盗窃罪	B 小学时，其父亲常因 B 未完成作业使用晾衣杆对其进行打骂，平均 1、2 个月 1 次；父亲去世后母亲便主要承担起了对 B 的监管教育，多为口头教育，效果甚微，自辍学外出后与母亲交流甚少，仅在向母亲索要钱财时单向联系，母亲现因无力管教 B 对其采取放任态度，母子关系一般。

续表 3-2 X 机构中心附条件不起诉未成年人的家庭情况

个案编号	罪名	基本情况
C	诈骗罪	C 自幼因父母外出务工，主要由祖父母抚养至小学毕业。C 父母对其管教方式多以说教为主，对于 C 的学习、交友以及行为规范均很重视，有较强的家庭教育意识，但缺乏正确的家庭教育方式。且 C 对家庭贡献有感知，但缺乏有效回应，根源或在于幼时互动不足，影响了情感表达与沟通能力。
D	盗窃罪	D 父母于其小学时离异，母亲自此了无音讯。父亲常年在外务工，偶尔回家。自幼由奶奶照顾长大，奶奶主要负责其生活起居，父亲仅回家时看管 D，主要以说教的形式对其教育，D 不听其父亲所说，过早步入社会交友，正确的三观并未形成，容易造成主观和片面的思想。
E	诈骗罪	E 因在成长过程中缺少父母的监管，父亲的家暴行为对其身心健康造成伤害，加之初中后辍学过早步入社会交友，无法辨别是非对错，容易听信他人的建议从而盲目跟从他人。
F	盗窃罪	F 主要由奶奶负责其生活起居，爷爷负责其上下学接送；因无法适应学校学习进度于 2022 年下半年辍学，现在其叔叔的理发店从事洗发工作，在工作阶段其开始出现抽烟的不良行为、嗜好，有纹身，易受到环境影响，过早辍学导致自我认知形成还未完善，正确的三观还未形成，容易造成主观和片面的思想。
G	聚众斗殴罪	G 奶奶负责监管教育 G 较多，父亲因工作原因偶尔回家，平时 G 与父亲沟通较少，只有在 G 犯错误时会指责。G 奶奶于其幼时较为宠溺，在其犯错时会维护。喜欢玩手机打游戏，因为网络上的信息良莠不齐，其正确的三观还未形成，是非判断能力和自控能力不足，导致在缺乏正确引导的情况下容易影响其学习和生活。

## （二）附条件不起诉未成年人的自我认同情况

在 X 社会工作服务中心开展专业实习期间，深度参与了涉罪未成年人司法帮教项目，在此过程中与附条件不起诉未成年人形成直接服务对接。通过实务接触发现，该群体普遍面临显著的自我认同困境，且此类困境已渗透到行为、学习与心理等多个层面，具体表现为在行为层面多数未成年人呈现沉默寡言的状态，与人交流时存在明显的社交回避倾向，如不敢直视对方眼神和回应简短被动，社交范围局限于少数亲友，缺乏主动建立人际关系的能力。学习层面的话群体内辍学现象较为突出，即便仍处于在读状态的未成年人普遍表现出消极被动的学习态度，对学业规划与学习生活感到迷茫，因缺乏动力难以主动投入学习活动。而心理层面该群体的自卑与敏感是典型的心理特征，部分未成年人甚至因过度自我否定而陷入自我封闭状态，拒绝与他人开展任何深度沟通，对周围的人和环境抱有强烈的抵触心理，难以建立信任感。

为系统和精准地厘清该群体的自我认同感现状，本研究采用标准化的《自我认同感量表》（SIS）对目标群体开展专项测评。该量表共包含 19 个题项，全面覆盖自我认知清晰度、自我接纳程度、社会角色适配和未来发展定位等自我认同核心维度，能够较为全面地反映被测者的自我认同水平。量表采用 4 级李克特计分方式，被测者需结合自身实际情况，对每个题项选择“完全不适用”“偶尔适用或基本不适用”“常常适用”“非常适用”中的最贴合选项，各选项分别对应 1 - 4 分的计分标准，总计得分越高代表自我认同感水平越高。被测者完成全部题项作答后，通过累加各题项对应分数得出最终总分，以此量化评估其自我认同感整体状况。

需要特别说明的是，本次量表测评严格遵循未成年人保护与伦理规范，在正式测评前与 X 机构资深司法社工共同向被测未成年人及其监护人详细说明测评目的、流程及保密原则，在获得双方书面同意后才开展测评工作，这充分保障了被测者的知情权与自主选择权。本次测评共收集 X 机构附条件不起诉未成年人有效样本 7 份，具体得分分布情况如表 3-3 所示。

表 3-3 X 机构中心附条件不起诉未成年子女自我认同量表测量得分情况表

个案编号	罪名	得分
A	盗窃罪	45
B	盗窃罪	41
C	诈骗罪	50
D	盗窃罪	47
E	诈骗罪	48
F	盗窃罪	40
G	聚众斗殴罪	39

### （三）附条件不起诉未成年人自我认同感的问题分析

基于本次量表测量数据的分析结果可见，参与测评的 7 名附条件不起诉未成年人，其自我认同感处于平均水平之下，群体普遍存在自我认同困境。具体数据分布特征是 7 名被测者中，6 名的量表得分集中在 39-49 分区间，这一核心分布态势表明了该群体多数成员的自我认同感显著低于常态水平。仅有 1 名被测者得分在 50 分以上，相较于其他 6 名成员，其自我认同水平相对偏高。这一特例也表明了即便经历涉罪这一重大节点

事件，个别附条件不起诉未成年人仍能在逆境中维持较为积极的自我认知态度，以相对乐观自信的心态接纳自我，为后续干预过程挖掘个体优势提供了参照。

为进一步深化对该群体自我认同困境的认知，弥补量化数据的局限性，本研究以《自我认同感量表》为基础框架，从自我价值认同、自我角色认同和自我动机认同三大核心维度，同步整合与司法社工、未检检察官及监护人的半结构式访谈资料，对 7 名被测者的自我认同状况开展细分剖析。通过量化数据和质性资料的相互印证与补充，以期更全面和精准地揭示附条件不起诉未成年人在成长过程中遭遇的认同危机，为后续 ACT 疗法干预方案的设计提供更坚实的依据。

### 1. 自我价值认同偏差

在附条件不起诉未成年人群体中，自我价值认同偏差普遍存在，并集中表现为以涉罪经历为核心形成对自身价值的全面否定。这些未成年人往往将单次或阶段性的行为偏差等同于个人本质的败坏或无价值，陷入坏孩子的身份认同，难以客观和整体地看待自身的优势、潜力与生命的无限可能。这种认知偏差不仅严重阻碍其心理与社会功能的重建，也成为附条件不起诉制度发挥教育挽救作用的关键内生性障碍。

多数未成年人将涉罪经历等同于自身无价值，形成强烈的自我否定倾向，难以客观看待自身的优势与潜力。这种偏差认知不仅源于过往的不良经历，也受到社会评价与家庭态度的强化。在访谈中，未成年人 A 直言：“我犯了错，就是个坏孩子，再怎么改也没人会相信我，我也没什么用，做什么都成不了。”这句话清晰展现了其认知链条，从错误行为到拥有坏身份再到觉得自己没有能力，认为未来也没有希望了。另一名受访者 C 则表达了类似的自我贬低：“这件事之后我觉得自己心里有个污点，洗也洗不掉。以前我还觉得自己挺热心肠，有点优点的。现在觉得那些都没用，我本质可能就是坏的。”C 的监护人也曾在社会调查中提及：“自从他出了这事儿，我们也觉得没面子，平时难免说他几句不争气，他现在也总低着头说自己没用，我们看着也着急呀”。这种负面自我认知的固化，使其在面对机会时习惯性退缩，进一步加剧自我价值感的缺失。

另外刑事诉讼程序本身即便最终不予起诉，其调查、讯问和帮教等过程已让未成年人深刻感受到越轨者的社会身份。该群体敏感于邻居、老师和同伴的异样眼光或疏远态度。例如未成年人 A 在访谈中提到：“回学校后，感觉有些老师看我的眼神不一样了，以前参加的活动好像也不太会优先考虑我了。虽然没人明说，但我觉得他们都给我贴了标签。”这种感知到的社会排斥与隐性歧视，进一步外化并确认了其内心的低价值感。

总之，附条件不起诉未成年人的自我价值认同偏差是一种内化了的社会污名与心理创伤相结合的复杂认知心理问题。它根植于对涉罪经历的误解，经由内在严苛的自我审判、家庭互动的负向反馈以及社会环境的隐性排斥而不断被固化。这种将自我与问题高度融合的认知状态，严重遮蔽了其看到自身资源和发展多元身份的可能性，构成了其自

我认同重建道路上首要且核心的障碍。因此，在实务干预中怎样有效帮助他们在心理上解离行为与价值，挑战并软化这些坚固的负面自我定义是提升其自我认同感和激活其改变动力的关键切入点。

## 2. 自我角色认同模糊

在附条件不起诉未成年人的自我认同危机中，自我角色认同模糊是一个尤为突出且复杂的问题。它指向了个体在突然被赋予涉罪者这一强有力的负面社会标签后，整合与协调其原有社会角色时所遭遇的系统性困难，导致身份定位混乱、角色期望不清及归属感严重缺失，进而阻碍其重建积极和连贯的自我叙事，身份定位混乱。附条件不起诉未成年人往往同时承载着未成年人、涉罪者和子女等多重角色，但无法清晰界定自身角色的责任与意义，既难以摆脱涉罪者标签的束缚，也无法顺利融入常规的社会角色中。

未成年人 D 在访谈中表示：“我现在不知道自己是谁，在学校里怕同学知道我犯过事，躲着他们。在家里父亲对我要么严厉要么不理我，感觉自己是个累赘。在社区参加公益活动，也觉得别人看我的眼神不一样，浑身不自在”。该未成年难以以纯粹和放松的学生角色融入集体，时刻生活在秘密可能被揭穿的恐惧中，或敏感于他人的目光。这种自我隔离使其无法履行正常的学生角色，从而被边缘化。另一名未成年人 G 提到：“回去上课，总觉得老师讲的东西和我有层隔膜，我好像不是他们中的一员了。小组讨论时我也不太敢说话，怕说错，更怕别人问起我之前为什么请假。”社工 X-01 说：“很多孩子案发后就辍学了，脱离了学生角色，又无法融入社会劳动者角色，加上涉罪者的负面标签，角色认知完全混乱，进而产生强烈的归属感缺失。”这表明其过往经历与身份如同一道无形的屏障。

附条件不起诉未成年人的自我角色认同模糊是一个由司法标签引发，在多系统交互中强化的复杂心理社会问题。它表现为个体在关键生活场域中无法协调多重角色期待，甚至经历了积极角色的分裂，最终导致归属感丧失和认同感破碎。这一问题凸显了在帮教实践中不能仅关注行为矫正，更需通过系统性的干预，帮助他们在现实中重新构建和整合积极的社会角色，为其提供可实践的且被认可的新身份脚本，这是修复其自我认同不可或缺的社会心理基础。

## 3. 自我动机认同缺失

量表测评中发现的辍学率高、在读生学习被动等现象，正是自我动机认同缺失的直接体现。自我动机认同缺失，是附条件不起诉未成年人自我认同危机中，关于未来面向与行动能量的核心困境。它不是简单的懒惰或叛逆，而是个体内在目标系统崩解、价值感方向迷失、以及行动意愿被抑制的综合状态。通过访谈发现该群体的自我动机认同缺失具体表现为对个人未来发展普遍感到深度迷茫，缺乏明确且有意义的人生目标，并伴

随为实现目标而持续投入努力的内在驱动力严重衰竭。这种缺失，不仅直接导致其日常功能的消极与退缩，更从根本上阻碍了其通过积极行动重建新生活与新身份的进程。

首先认知层面，该群体难以描绘或想象一个具体、积极的未来自我形象。当被问及“将来想成为什么样的人”或“有什么打算”时，回答往往是“不知道”“没想过”或“想了也没用”。回答体现了对未来的未知，当下生活失去方向。如未成年人 E 提到：“以前上学就混日子，出事后干脆就不上了，现在每天在家待着，爸妈让找个临时工也不想去，不知道自己能干什么，也不想干，就觉得过一天算一天。”这段话清晰地揭示了从目标缺失到动机衰竭再到行为退缩的完整链条。其次在行为层面，存在普遍的被动性与回避倾向。这在学业与职业探索领域尤为突出。如社工 X-02 提到：“我们接触的案例中，超过 60%的附条件不起诉未成年人在案发后出现了学业中断或极度消极的情况。即使在读者也普遍表现出上课走神呀，不交作业呀，拒绝参加任何课外活动，对技能培训课程的话就更是能逃则逃了。”另一名未成年人 F 在访谈中描述了这种状态：“我也知道应该学点什么，但一拿起书就烦躁，觉得这些跟我的生活没关系，反正我也考不上大学，学了干嘛？还不如躺着玩哈手机。”在情绪层面，常常拥有改变不了什么的无力感和厌倦感。这种情绪使得任何需要付出努力的活动都对该群体无吸引力。

社工 X-02 的观察深刻地指出了问题的历史根源：“这类孩子很多都因为缺乏正向的成长动机，才容易受不良朋辈影响走上歧途。”许多未成年人在涉罪前，其学业或家庭生活已屡遭挫折，长期体验不到通过自身努力获得成功的正反馈，从而形成了努力无用的习得性无助心态。涉罪事件成了对这种心态的一次印证和强化，使其彻底放弃通过常规路径追求目标的尝试。

附条件不起诉未成年人的自我动机认同缺失是一个源于历史挫折、固化于当下负面认知并受限于薄弱支持系统的综合性动力危机。它表现为对未来的迷茫和目标的缺失。这一问题的深层根源与自我价值否定和自我角色模糊密不可分，共同构成了一个自我认同困境三角。因此有效的干预不能仅仅依靠外部的督促或提供机会，而必须从修复其内在的动力生成系统入手，帮助其重新与个人深层价值连接，在接纳现实的基础上，培育出基于自身价值的、灵活而持续的行动意愿。这恰恰是接纳承诺疗法中价值澄清与承诺行动两大核心流程所能发挥关键作用的领域。

#### （四）附条件不起诉未成年人自我认同感的影响因素分析

##### 1. 个体偏差认知的固化与泛化影响

附条件不起诉未成年人的自我认同危机其核心的心理起点与维持机制在于个体偏差认知的固化与泛化。这并非指一时一事的错误判断，而是一套围绕涉罪经历建立起来的、僵化且具有侵蚀性的认知系统。从接纳承诺疗法的视角看这一问题本质上是与想法

背后的坏或无价值的自我概念完全认同。

这种认知偏差的固化始于对涉罪事件的灾难化解读大多数未成年人难以将行为与自我进行心理上的分离。该群体并非停留在我做了一件错误的事这一事实层面，而是迅速滑向我就是一个错误的人的身份定义。标签化的思维使他们将动态和复杂的自我凝固在一个单一的和负面的概念里。这种认知一旦固化，便具有自我验证的特性。他们会选择性关注符合坏孩子预期的信息，而忽视或贬低相反的证据，从而不断加固认知。更严重的是这种偏差认知不会局限在事件本身，而是会拓展到个体生活的各个领域，从而表现出了强烈的泛化性。例如，一个因冲动斗殴而被不起诉的男孩可能会认为自己天生脾气差、没脑子，所以学习也学不好，将来工作也做不成的。以及对关系的泛化，他们认为自己不配拥有健康的关系。未成年人 H 在访谈中透露：“我觉得朋友迟早会知道我的事，然后看不起我。与其被抛弃，不如我先躲开。”这种预期导致其主动回避社交，将孤立状态归因为自身的缺陷。还有对未来的泛化，他们将一次挫折视为人生轨迹的永久性定调。典型的思维是：“我有过这样的记录，一辈子都翻不了身了，努力也没用。”这直接抹灭了其对未来的希望感和规划动机。

从认知行为理论看这是一种过度概括和全或无的极端思维。从 ACT 理论看这是个体与概念化自我过度融合，失去了与观察性自我即能够觉知想法和感受而不被其定义的和更本真的自我的连接。

## 2. 长期负面情绪的积压与经验性回避

在偏差认知的驱动下，附条件不起诉未成年人普遍经历着以羞耻、焦虑和自卑为核心的复杂负面情绪体验，而这些情绪如果得不到有效疏解就会形成长期的情感积压。所以个体为了应对这种难以承受的内在痛苦就会往往不自觉地采取一种看似有效实则有害的策略即经验性回避，不惜一切代价去避免或者逃离让人产生痛苦情绪的内在体验和外部情境。

涉罪事件本身直接触发了未成年强烈的羞耻感和罪恶感，事发后再加上司法程序和家庭反应与社会潜在偏见，就带来了持续性的焦虑包括对未来、对评价的担忧和自卑感等。这些情绪相互交织成为了一种长期性的情绪影响其心境状态。

根据 ACT 理论，人类倾向于回避痛苦是天性，但过度的回避策略恰恰是导致心理问题长期化的核心机制。附条件不起诉未成年人常用的经验性回避策略主要是行为回避即直接避开可能引发痛苦的情境。如辍学以避开同学询问、拒绝参加公益活动以避开异样眼光、放弃尝试新事物以避免失败等。访谈中，社工 X-03 指出：“很多孩子会用身体不舒服、没兴趣等理由拒绝参加精心安排的团体活动或技能培训，深层原因其实是害怕在群体中暴露自己、害怕再次失败。”

因此，长期负面情绪积压与经验性回避就构成了一个自我延续的恶性循环，产生了

更多痛苦。想要打破这一循环不能靠单纯的情绪疏导或鼓励坚强，而需要培养该群体拥有接纳的能力即学会以开放、不评判的态度为痛苦的情绪和想法创造心理空间，同时不被它们主宰行动方向，从而腾出能量去按照个人价值生活。

### 3.自身心理应对与行为调节能力的结构性不足

附条件不起诉未成年人面对由认知偏差和情绪积压带来的内外压力时普遍表现出自身心理应对与行为调节能力的结构性不足，这种不足并非简单的意志力薄弱或者性格缺陷，而是他们在心理灵活性这一特征上存在发展滞后或受损的现象。心理灵活性是指个体在面对外部环境变化及各类挑战时，能够依据实际情况灵活地调整自身的思维模式、情绪状态及行为方式的一种能力。

结构性不足在日常应对中表现为多个维度的困难。第一是情绪调节困难，该群体缺乏接纳和有效管理负面情绪的技巧，当羞耻或焦虑袭来时未成年人常常被情绪完全淹没，陷入崩溃或者采取压抑和爆发等不适应方式。未成年人 A 描述：“有时候突然一阵烦躁上来，我就想砸东西或者一个人跑出去，自己控制不住，事后又特别后悔。”第二是冲动控制薄弱，在压力或诱感情境下难以暂停并理性思考行为的后果，更容易被即时冲动或情绪所驱动。这与导致其涉罪的行为模式同源，在帮教期间表现为难以坚持计划、容易与监管者或家人发生冲突、再次受不良影响的诱惑风险高等。第三是问题解决技能欠缺，面对学业、家庭或人际的具体困难时倾向于采用僵化或逃避的策略，缺乏了分析问题和解决问题的能力。例如，面对学习困难，他们的反应往往是我就是学不会或干脆不学了，而非寻求帮助和调整方法。

这种能力的不足是发展性风险与情境性压力共同作用的结果。许多未成年人在成长早期就未能够充分习得健康的情绪管理和问题解决技能，涉罪事件及后续的司法干预过程作为一个新事件，远远超出了他们已有的和尚不成熟的应对的能力。同时，偏差认知和情绪回避又会进一步消耗其心理能量，使其更没有资源去学习和运用复杂的调节策略，形成能力不足以应对失败而压力增大能力更显不足的恶性循环。

在 ACT 的六边形病理模型中，这直接对应了缺乏与价值的连接和无效行动两大方面，这揭示了问题的关键，该群体并非没有改变的愿望，而是缺乏一套有效的心理工具去在充满痛苦想法和感受的情境中依然能够辨识方向、保持觉知，并采取朝着价值方向的、灵活而持久的行动。

因此，提升其自我认同感绝不能停留在说教或外部约束，必须进行系统性的能力建设。ACT 疗法的整体流程从通过正念和接纳提升对当下经验的开放度，到通过认知解离减少想法对行为的控制，再到澄清个人价值并发展承诺行动是对这种结构性不足设计的一套完整的心理技能帮教训练方案。

## 第四章 接纳承诺疗法介入附条件不起诉未成年人的实务过程

### 一、个案介绍

首先，附条件不起诉未成年人正处于刑事诉讼程序中的特殊考察阶段，其身份信息与案件详情具有高度的司法敏感性与隐私性。个案工作以其封闭、一对一的专业设置，能够最大限度地保护服务对象的个人信息与司法隐私，避免因信息泄露对其造成二次伤害或社会歧视，符合未成年人司法保护中“教育、感化、挽救”的方针及保密伦理原则。其次，该群体的问题成因具有显著的复杂性与个别化特征。每个人的涉罪原因、家庭系统、社会支持、认知情绪状态及自我认同困境各不相同。个案工作使得研究者能够深入其生活脉络，进行全方位评估，从而精准识别其认知融合、经验性回避及价值迷失的具体表现，为后续针对性地制定以 ACT 疗法为核心的介入方案奠定坚实基础。

并且本研究聚焦于通过 ACT 疗法提升其自我认同感，而 ACT 疗法的起效关键在于引导个体进行深层的认知解离、价值澄清与承诺行动。这一过程需要建立在坚实、信任的专业关系基础上。个案工作所强调的深入、稳定且具治疗性的专业关系，为研究提供了安全的空间，以逐步引导服务对象探索其内在的痛苦体验、僵化信念，并共同探索个人价值方向。这种深度的陪伴与引导，对于帮助其摆脱负面自我认同、建立基于价值的灵活人生尤为关键。

#### （一）服务对象的选取

在 X 社工机构实习时参与了附条件不起诉未成年人的司法帮教项目，依托机构提供的样本，对项目内的 7 名未成年子女进行了自我认同感的测量。测量结果显示最后三名分别为 B、F、G，其中编号 G 分数是最低的。结合研究目标与机构现有目标群体制定了最终个案筛选标准：①经《自我认同感量表》初测，自我认同总分低于 45 分，且在“自我认知”“未来规划”“社会接纳”三个维度得分显著偏低；②无严重精神疾病史（由检察院提供的社会调查报告确认）；③本人及监护人自愿参与干预，能保证干预周期（计划 8 周，每周 1 次，每次 60 分钟左右）④本人有改变意愿。最后选定编号 B（化名小 Y）作为介入对象。

选取时综合考虑了其犯罪类型、家庭背景、成长经历、目前的心理状态和自我认同水平等因素，确保该个案能够充分体现附条件不起诉未成年人群体的典型特征，为后续

研究提供有价值的信息。

## （二）盗窃罪案主小 Y 的基本情况

小 Y，男，16 岁，初中肄业。因与同伴多次采用拉车门方式盗窃车内财物，涉案金额一万元，被 C 市 G 区检察院委托 X 司法社工机构开展为期 6 个月的考察帮教。本人主动申请跟进此案，已与服务对象建立联系并开展系统矫正工作。

服务对象父亲于 2022 年底去世，生前曾因学业问题对小 Y 实施体罚（约 1-2 个月一次）。目前家庭结构主要由祖父、母亲与妹妹构成，外祖父母另居、联系较少。母亲现承担主要管教责任，但以口头教育为主，效果有限；小 Y 辍学后与母亲交流甚少，仅在索取钱财时单向联系，母亲逐渐转为放任态度，母子关系疏离。与父系亲属关系紧张，尤其与姑母不睦；与妹妹关系良好。

社交圈以中专同学及社会闲散人员为主，案发前后无显著变化。性格表现为脾气暴躁、情绪不稳定，常以生闷气或吼骂表达情绪；兼具待人耿直、厨艺尚可等优点，但存在懒惰、说谎、自控力弱、过度消费等问题。

基于社会调查报告结果以及与服务对象小 Y 和其母亲多次访谈发现服务对象的低自我认同符合 ACT 的病理六边形模型，将服务对象表现出的心理僵化、低自我认同感特征总结如下：

### 1. 经验性回避

小 Y 无法处理父亲离世的自责感与家庭关系破裂的痛苦，当母亲管教或提及未来规划时，立即以暴躁、离家出走或沉迷游戏等方式逃避。

社工：上次你提到父亲去世后家里变化很大，愿意多谈谈那段时间的感受吗？

小 Y：不知道，也没什么好说的……

母亲：一提他爸他就炸，要么摔门出去，要么整夜玩游戏，根本谈不下去。

### 2. 认知融合

将过往经历固化为自我定义的核心标签，自我认知混乱，缺乏稳定的价值内核。

社工：你觉得偷东西这件事能代表你全部吗？

小 Y：差不多吧，我就是个小偷，别人都这么看。做过一次，一辈子都是，而且也有记录呀。

### 3. 过于概念化自我

长期被标签化为问题少年，受到母亲打骂、父系亲属指责，事发叠加自身盗窃的越轨行为，形成“我是失败者、我是罪犯”的自我认知。

小 Y：我姑妈说我这辈子完了，我妈也常骂我废物。其实她说得对，我现在这样也不知道还能干啥？

母亲：他爸走后我管不住他，有时候气急了就说你跟你爸一样没出息……可能说重了。

#### 4.脱离当下

小 Y 陷入在已发生的事件里，表示非常后悔，也因为这件事情的发生对自己的未来过于担忧，遗憾不能参军入伍了。

社工：如果暂时放下过去，现在你最想做什么？

小 Y：现在？我只后悔当初干嘛碰那些钱。以前读书不行还想着万一有机会当兵，这下发生这个事也不能当兵了，啥都没了。

#### 5.价值不清

口头认同守法，但行为仍遵循即时享乐的原则，价值冲突。此外对工作、交友、未来的规划也不明晰。

社工：你觉得对自己来说什么最重要？

小 Y：当然是好好做人。但有钱不就该花吗？朋友叫我去玩，总不能不去。

母亲：他老说下次不犯了，转头又跟那群人混在一起吃喝。

#### 6.无效行动

长期依赖他人例如母亲、女友的经济支持，无稳定收入计划。自己也想出去打工挣钱，但常常觉得辛苦无法坚持。与母亲也没有办法好好沟通，表示自己很难改变当下的情况。

小 Y：我想过去学手艺，可是太累了，干两天就不想干了。

母亲：他总说妈给我转点钱，说要改，但从认真学，没钱了才找我。

### （三）盗窃罪案主小 Y 的自我认同感量表分析

《自我认同感量表》由正向和反向计分构成，量表得分如果在 56-58 分之间，标准差在 7-8 分之间，这意味着测试结果在此分数之上的人已经形成较好的自我认同，明显低于此分数的人，其自我认同正在发展和形成中。小 Y 的量表通过计算合计为 41 分（见附录 A），该未成年人自我认同感整体处于中等偏下状态，存在一定程度的自我认同困惑与矛盾。

## 1.自我认知维度：认知模糊性与矛盾性并存

自我认知是自我认同感的核心维度，主要反映个体对自身特质、价值观、自我价值的稳定认知与接纳程度，对应量表第 1、4、5、9、11、16、17 题。从作答结果来看，其自我认知呈现模糊性与矛盾性并存的特征。

自我特质认知模糊：第 1 题（我不知道自己是怎样的人）选择“常常适用”、第 16 题（我不太清楚别人怎么看我）选择“常常适用”，表明其对自身核心特质（如性格、能力、兴趣）缺乏清晰界定，同时对他人眼中的自我形象存在认知偏差，符合埃里克森同一性混乱阶段的典型表现即个体在角色探索中尚未形成稳定的自我概念。

价值观与自我价值感矛盾：第 4 题（我不能肯定某些东西在道义上是否正确）选择“常常适用”，反映其道德判断标准尚未固化，价值观处于探索阶段；第 9 题（我感到自己生活中所做的事并不真正值得）选择“偶尔适用或基本不适用”第 11 题（我为自己成为这样的人感到骄傲）选择“偶尔适用或基本不适用”，二者结合显示其自我价值感存在矛盾：既不完全否定自身行为的意义，也未形成稳定的自我骄傲感，可能与附条件不起诉经历带来的标签效应相关，个体因司法干预经历产生隐性自我否定，进而削弱自我价值认同。

自我一致性较低：第 17 题（我对自己的感觉改变了）选择“常常适用”，表明其自我认知的稳定性不足，自我感觉随情境或他人评价波动，这与青少年期自我概念尚未完全成熟的发展特点一致，同时也可能受司法程序带来的环境变化（如与家庭、同伴互动模式改变）影响，进一步加剧自我认知的不稳定性。

## 2.未来规划维度：目标不确定性与意义感缺失

未来规划维度聚焦个体对生活方向、目标选择的清晰性与掌控感，对应量表第 3、15、18 题。该未成年人在该维度的表现呈现“目标不确定性与意义感缺失”的特点：

生活方向模糊：第 3 题（我知道自己应该怎样生活）选择“常常适用”，看似对生活方向有一定认知，但结合第 15 题（我改变了自己想要从生活得到什么的想法）选择“偶尔适用或基本不适用”来看，其生活方向的认知存在表面清晰性与深层不确定性的差异，可能在他人（如家人、司法工作人员）引导下形成初步生活规划，但未内化为自身坚定目标，易因外部因素调整需求，反映出他律性规划而非自律性规划的特征，不符合同一性获得阶段的自主目标设定要求。

行动意义感缺失：第 18 题（我感到自己是为了功利的考虑而行动或做事）选择“常常适用”，表明其行动动机更多源于外部功利性要求（如为满足附条件不起诉监督条件、获得他人认可），而非内在兴趣或价值追求，导致行动与自我需求的关联性较弱，进而难以形成对未来生活的意义感认同。

发展主动性不足：未来规划的核心不仅是有目标，更在于主动追求目标。该未成年

人在第 3 题与第 15 题的作答差异，反映其缺乏主动探索未来目标的动力，更多处于被动适应状态，适应司法监督要求、适应家庭期望，而非主动思考我想要什么生活，这种主动性缺失可能导致未来规划的可持续性不足，一旦外部监督或期望消失，易陷入目标真空状态。

### 3. 社会接纳维度：感知排斥与群体归属感薄弱

社会接纳维度涉及个体对他人评价、群体融入的感知，核心反映社会同一性的建立，个体能否感知到自身被他人、集体接纳，并形成对所属群体（家庭、社区、社会）的归属感，对应量表第 2、7、8、10、12、13、14、19 题。该未成年人在该维度呈现感知排斥与群体归属感薄弱的显著特征，且与附条件不起诉的司法背景高度相关：

他人评价感知消极：第 2 题（别人总是改变他们对我的看法）选择“常常适用”、第 12 题（人们对我的看法与我对自己的看法差别很大）选择“非常适用”，二者共同表明其对他人评价的感知具有不稳定性与差异性，即认为他人对自己的看法易变，又觉得他人评价与自我认知存在显著偏差，这种感知可能源于司法经历带来的社会标签恐惧，个体预设他人会因附条件不起诉标签对自己产生负面评价，进而将中性或模糊的他人态度解读为不稳定、有差异的消极信号，形成消极认知偏差。

社会排斥感知强烈：第 13 题（我感到被忽略）、第 14 题（人们好像不接纳我）均选择“非常适用”，是该维度最突出的消极指标，表明其存在强烈的被排斥感。从社会认同理论来看，这种感知可能源于两种机制：一是实际排斥，司法干预后，同伴、社区对其互动减少，客观上导致社会连接弱化；二是自我排斥，个体因司法标签产生自我污名化，主动减少社会互动，并将互动减少归因他人不接纳，形成排斥感知、主动退缩、更易感知排斥的恶性循环。

## 二、具体实务过程

个案介入前服务对象小 Y 完成了知情同意书的签署，本研究将介入过程主要分为以下八个方面。每次个案会谈时长为 60 分钟左右，每周开展一次。

接纳承诺疗法对附条件不起诉未成年人小 Y 自我认同感低介入方案如下表 4-1 所示：

表 4-1 小 Y 自我认同感低介入方案

节数	主题	内容	目标
第一节	建立关系, 破冰初访	①社工进行自我介绍与说明, 和服务对象 Y 一起制定介入过程中的一些规则; ②向服务对象介绍 ACT 的相关内容; ③进行正念呼吸练习; ④布置家庭作业。	与服务对象 Y 建立稳固、信任的专业关系, 为后续介入奠定良好基础。让服务对象感受到被尊重、理解和接纳, 消除其抵触心理, 愿意主动敞开心扉。
第二节	接纳情绪, 体验当下	①回顾上次主要内容; ②分享与怪兽拔河的隐喻; ③让案主通过“天气隐喻”的方式外化自己的情绪体验, 并分享“情绪”是怎样影响自己的, 进行情绪接纳和认知解离练习帮助其正视情绪; ④布置家庭作业, 进行正念练习。	帮助服务对象接纳当前负面情绪而非逃避。
第三节	认知解离, 观察想法	①回顾上次主要内容; ②介绍想法的本质, 进行“抬不起我的胳膊”“我有一个想法”“电脑显示器”的练习; ③释放“我是罪犯”气球, 打破自我污名; ④进行随溪漂流的落叶的正念练习; ⑤布置家庭作业。	将“犯罪标签”“我的人生无望”等自我污名与自我认同进行分离、解绑。
第四节	锚定当下, 正念觉察	①回顾上次主要内容; ②进行五感训练, 让案主分享在负面情绪发生时自己得所见所感所闻等; ③进行正念行走感受脚步触感; ④布置家庭作业。	帮助服务对象关注当下, 减少对未来的灾难化想象。

续表 4-1 小 Y 自我认同感低介入方案

节数	主题	内容	目标
第五节	以己为景, 拓展自我	①回顾上次主要内容; ②运用思想汇报改良法让服务对象为主角重写案件经历, 构建新的自我认知; ③进行“过程的你”练习; ④布置家庭作业。	建立超越问题的观察性自我。
第六节	澄清价值, 探寻方向	①回顾上次内容; ②运用两个孩子的隐喻; ③选取五张价值观扑克牌, 根据案主选出的价值观, 分享遇到的阻碍和怎样采取行动; ④进行想象 80 岁生日的练习; ⑤布置家庭作业。	帮助服务对象澄清价值, 明确其生活的意义感和目标感。
第七节	承诺行动, 践行价值	①回顾上次内容; ②协助案主基于价值去做出承诺, 将思考化作具体细微的行动。	养成与价值观一致的具体行为。
第八节	总结评估, 回顾历程	运用自我认同量表进行后测。	进行过程和成效评估。

### （一）建立关系，破冰初访

首次会谈作为接纳承诺疗法介入服务对象的起点，其核心目标在于奠定安全、信任的专业关系基础，并初步引导服务对象接触 ACT 的基本理念。

第一次会谈的具体目标包括以下几点：（1）通过真诚、共情的专业态度与规范化的服务设置，与服务对象小 Y 建立稳固的帮教关系，为后续深入的个案介入创造必要的前提；（2）营造无条件积极关注的氛围，使小 Y 充分感受到被尊重、被理解与被完全接纳，从而逐步消解其因涉罪经历产生的羞愧、戒备或抵触情绪，愿意开放地表达自我；（3）以协作而非指导的方式，与小 Y 共同明确后续介入的基本框架，包括会谈频率、时长、地点及基本规则，使其在过程中拥有明确的预期和参与感，初步体现 ACT 以服务对象为中心和价值导向选择的原则。

第一次会谈过程：为确保会谈效果，社会工作者在环境与流程上进行了精心准备。

场地选择在机构内安静、舒适且私密的个案咨询室，以最大程度减少外界干扰，保障会谈的专注性与安全性。同时提前备好茶水，传达温暖与关怀。服务对象到达后，在获得服务对象的允许后，在会谈期间进行了录音，以便社工下来做好详细记录、自查纠正。在帮教中出现的问题，体现服务的严谨性与伦理规范性。会谈伊始，社工进行了真诚的自我介绍，清晰说明了自身姓名、专业角色、本次会谈的目的以及整个帮教流程的初步构想。在进行了介绍后，为避免服务对象的警惕和防备之心，社工也向服务对象说明了个案介入过程中以服务对象为中心，在过程中有任何不适的体验都可以提出来解决，且会做好保密工作。接着，社工以开放式的提问，引导小 Y 分享案发后的日常生活感受，从而切入话题。对话中，社工敏锐地捕捉并真诚赞赏了小 Y 表现出的任何积极迹象或细微改变，以此传递正向关注，迅速缓和了初始的拘谨气氛。在建立信任关系之后，社工就什么是接纳承诺疗法、接纳承诺疗法的目标、核心过程等进行了介绍。在和服务对象交谈过程中了解到其情绪常常感到烦躁、焦虑。社工带领服务对象进行了正念练习，服务对象表示心变得平静了一些。

会谈片段截取如下：

社工：通过刚才的正念呼吸，你有什么感受呢？

小 Y：感觉自己心里稍微平静了一些，得到了一定的放松，没那么急躁了。

社工：好的，非常棒，这也让我感到很开心。在这个过程中可能会产生一些杂念，这是很正常的事情，就像天上会飘过云朵一样，不用责怪自己，慢慢把注意力拉回到呼吸上就可以。希望你在之后情绪不好的时候也可以根据刚才的步骤进行尝试。整个帮教过程我们加上这次一共有 8 次会面，每周六上午开展 1 个小时左右，地点还在这里，你看可以吗？有问题可以提出我们进行沟通。

小 Y：可以的，暂时没有问题。只是后面我想找工作还是上学可能会有变动。

社工：好的，那到时候时间有变我们提前沟通约定。

（2024 年 12 月 7 日会谈记录）

在与小 Y 一起商量的会谈的时间、地点之后，就帮教目标进行了确认，主要是帮助服务对象走出心理僵化，提升自我认同感，找到有价值的事情并付诸行动。

整个首次会谈，社会工作者综合运用了自我暴露、积极倾听、深度同理及无条件积极关注等专业技巧。自我暴露技巧使得社工以适度、恰当的自我表露传递真诚与平等，弱化了专业帮教的距离感，营造轻松、信任的沟通氛围，引导服务对象放下防备，主动敞开心扉。全程专注聆听服务对象的表达，不中断、不评判，精准捕捉其情绪波动与内心诉求，对其涉罪后的焦虑、烦躁、自卑等情绪给予充分理解与共情，让服务对象感受到被理解、被接纳。无条件积极关注技巧则让社工敏锐发掘服务对象的细微积极表现，及时给予真诚肯定与赞赏，聚焦服务对象的优势与改变可能，而非其偏差行为，逐步消解其自我否定心理，强化其改变的信心。

通过引入正念呼吸练习，社工成功地将个案介入从单纯的理论探讨转向了体验式学习，帮助小 Y 在关注当下的实践中，获得了直接的、缓解情绪压力的积极体验。这首次接触不仅初步建立了工作基础，更重要的是，为小 Y 打开了一扇窗，使其看到改变的可能路径在于学习一种与自己想法和情绪共处的新方式，而非与之搏斗，从而为后续 ACT 核心过程的深入展开奠定了坚实的信任基础与希望感。

## （二）接纳情绪，体验当下

第二次会谈的目标是引导服务对象以开放的态度觉察自身痛苦体验和情绪，停止无效对抗，允许其自然存在，减少内耗，将心理能量转向建设性行动。

第二次会谈过程：首先带领服务对象对第一次会谈的内容进行了回顾，了解其家庭作业完成情况。服务对象表示在自己感到非常焦虑、苦闷时，进行正念呼吸可以暂时帮助自己缓解负面情绪。接着，社工询问了服务对象以往应对负面情绪、与他人发生冲突时的行为，有什么样的效果，服务对象表示常常会选择进行正面冲突和想方设法等，效果都不太好。

在了解了服务对象处理负面情绪的行动后，社工分享了天气隐喻，向小 Y 解释情绪就像天气一样，有晴天、阴天、雨天等，每种情绪都是自然存在的。并引导小 Y 思考自己当前的情绪像哪种天气，描述这种“天气”的特点，如“我的情绪像暴雨天，让人感到压抑和烦躁”。在交谈过程中发现小 Y 的自卑、焦虑、情绪激动常常来自于盗取事件发生后对看不到希望，自我污名，看到身边同龄人都越来越好，自己非常忧虑，以前还想参军入伍，现在发生了这个事，希望也破灭了。社工通过这样的方式帮助其外化情绪体验，进行情绪接纳帮助其正式情绪。

通过和服务对象分享天气隐喻后，社工导入了与怪兽拔河隐喻，让服务对象知道问题本身不是问题，挣扎本身才是问题所在，只有放弃挣扎，允许情绪的存在，才能够让自己远离内耗，未来的担忧也不一定会发生。

会谈片段截取如下：

社工：请想象这样一幅场景：你与一只体型庞大、象征自卑与焦虑的怪兽正在进行一场拔河较量。你们各自紧握绳索的两端，在你们之间有一处深渊。此时，你竭尽全力试图将绳索拉向自己一方，但怪兽却以更大的力量将绳索拖向它那一侧，使你一步步向深渊靠近。面对此情此景，你将如何应对？

小 Y：我可能会选择放弃。

社工：那你觉得放弃意味着什么呢？

小 Y：不和这个怪兽进行挣扎了，反正力气也比不过它。

社工：那你试想一下刚才这个情境下，你放弃挣扎、选择放掉手里的绳子的话还会

陷入陷阱吗？

小 Y：好像不会了。

社工：对的，当你选择放弃挣扎，扔掉手里的绳子，那么就不会陷入麻烦中。其实呀，这就好比我们的负面情绪，当我们的焦虑、自卑、烦恼和担忧等情绪出现的时候我们可以试试停下原来无效的应对策略，允许其存在。

小 Y：我以前确实没有想到过这个，你这样说还挺神奇的。

(2024 年 12 月 21 日会谈记录)

最后社工给服务对象布置了家庭作业，让他每天抽 5 分钟进行一次正念练习，并约定好下次会谈时间。

本次会谈紧扣情绪觉察、情绪外化、情绪接纳的核心目标，承接首次会谈建立的专业信任关系，稳步推进 ACT 疗法核心介入环节，取得了阶段性介入成效。会谈以回顾复盘，作业检视为切入点，巩固了正念呼吸的情绪调节效果，精准挖掘出服务对象负面情绪的核心根源，即涉罪后的自我污名化、未来希望破灭与同辈对比产生的心理落差。社工借助天气隐喻、怪兽拔河隐喻两大技术将抽象的负面情绪具象化、外化，帮助服务对象跳出自我否定的思维闭环，重新认知情绪的客观性，打破其与负面情绪对抗、挣扎的心理僵化模式。全程以提问和引导为主，避免说教与评判，让服务对象自主思考、得出放弃对抗，接纳情绪的结论，激发其内在改变动力，契合 ACT 疗法以服务对象为主体的核心原则。

### （三）认知解离，观察想法

第三次会谈的目标包括以下几点：（1）帮助服务对象认识想法的本质，学会与负面想法保持距离，理解想法并不控制行为，提升心理与行为灵活性；（2）将“犯罪标签”“我的人生无望”等自我污名与自我认同进行分离、解绑。

第三次会谈过程：首先，通过回顾上次会谈的核心内容及家庭作业进展，建立与本次介入的紧密衔接，同时关注服务对象近一周在情绪、认知和行为层面的动态变化，以强化支持关系的连贯性。紧接着，围绕想法的本质展开个案，借助体验式练习引导服务对象感受“想法无法直接支配行为”这一理念，增强其对认知与行为间关系的觉察。

会谈片段截取如下：

社工：小 Y，很高兴再次见到你。在上次见面时，我们谈到你有时候会觉得自己被“罪犯”这个标签困住，也聊到当愤怒或自责的情绪出现时，你通常会通过打游戏或者离开现场来处理。还记得我们当时说到的情绪就像天气的比喻吗？你当时说最近经常雷阵雨，这一周的情绪天气怎么样？有没有哪些时刻你注意到自己的情绪变化呢？

小 Y：这周情绪也不是很好，感觉越来越焦虑，看不到希望，缺乏安全感吧。

社工：好的，我了解了，今天的话我们会一起做些特别的练习，目的不是要消除这些感受，而是学习如何给它们腾出空间，让自己能更自由地朝着想要的方向行动。你准备好了吗？

小 Y：嗯。

社工：我们的大脑很擅长产生各种想法，比如“我完了”“别人都看不起我”。这些想法本身没有错，但有时候我们会像被胶水粘住一样，紧紧贴着这些想法，忘了它们只是头脑中的文字和画面。接下来跟着我一起做一下抬不起我的胳膊的练习。

社工：请你现在用力想着我们的胳膊像铅一样沉重，完全抬不起来（示范缓慢抬臂动作），同时尝试真正抬起胳膊。你看，即使想着抬不起来，你的胳膊仍然可以抬起。这说明想法不能真正控制我们的身体对不对？我们不必一定要听从每一个出现在脑海里的指令。

小 Y：嗯，是的。

社工：那么，当我们把这种体验带回你的生活中，比如，当那种“我完了，看不到希望”的焦虑感出现，大脑同时传来“我缺乏安全感”“别人看不起我”这样的声音时，你可不可以也试着像刚才那样注意到它们的存在，但同时依然选择去做对你重要的事？

小 Y：可能有点难……但好像也不是完全不行。

社工：这就已经是很好的开始了。接下来，我想邀请你再做一个练习。

(2024年12月28日会谈记录)

在此基础上，社工协助其辨别最具困扰的自我标签，运用多种认知解离技术进行实践，并结合气球释放这一象征性仪式，推动其将自我污名客观化、外部化。随后，通过“随溪漂流的落叶”等正念技术，进一步训练其以不评判、不纠缠的态度观察内在体验，巩固认知解离的能力。最后，明确布置与当前目标紧密结合的家庭作业，鼓励其在日常生活中持续练习所学技巧，促进改变的自然泛化。

本次会谈是 ACT 疗法介入附条件不起诉未成年人自我认同感提升的关键认知重构环节，紧密承接前两次情绪接纳的介入成果，精准围绕认知解离、自我污名标签解绑两大核心目标推进。会谈以回顾复盘为纽带，精准捕捉到服务对象因涉罪标签产生的深度焦虑、自我否定等核心认知困境，通过体验式练习、隐喻引导和象征性仪式等多元方式，打破服务对象想法即事实的自动化思维误区，帮助其清晰区分自我本体与负面想法、犯罪标签的边界。例如借助气球释放的仪式化练习，赋予负面标签、消极认知具象化形态，通过仪式感的操作强化服务对象心理认知转变，助力其完成自我污名的心理解绑，提升介入效果的感知度。

社工借助了认知解离技术与正念练习，有效提升了服务对象的心理灵活性与行为自主性，推动其逐步剥离人生无望、自身有罪等负面自我认知，弱化自我污名化带来的自我认同扭曲，为后续重建积极自我概念、明确人生价值方向扫清了核心认知障碍。整个

介入过程遵循未成年人心理发展规律，以引导、体验、实践为主，避免说教式干预，充分尊重服务对象主体地位。

#### （四）锚定当下，正念觉察

第四次会谈的目标包括以下几点：（1）帮助服务对象提升对自我的察觉意识，多关注当下，减少对未来的灾难化想象。（2）提供给服务对象一个更新、更安全的方式去发现、接纳自己，包括情绪、想法等。

第四次会谈过程：在本次会谈开始之前社工首先对布置的家庭作业进行了检查和上次主要内容的回顾。服务对象表示自己会在负面情绪发生时尝试用调节呼吸和进行想法解离的方式。例如在和母亲快要发生冲突的时候，服务对象会更加专注察觉自己的呼吸；在找兼职时会与我是一个盗窃者，没人会要我的想法解离，允许其存在，但不会受其影响，主动展现自己积极阳光的一面。在了解了服务对象近一周的状况之后，社工带领其进行了五感训练，该练习方法的目的是通过调动视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉这五种感官，帮助个体将注意力聚焦当下，实现身心的稳定与放松，达到心理平衡的作用。

会谈片段截取如下：

社工：小 Y，欢迎你来。上次我们一起通过气球释放练习，学习了如何与“我是罪犯”这样的想法保持距离。我记得你当时说，看着气球飘走时，感觉虽然标签还在，但没那么压得喘不过气了。这一周里，有没有某个时刻你注意到自己与负面想法之间的关系发生了细微变化？哪怕只是瞬间的觉察也可以。

小 Y：应该有，我妈问我以后的打算的时候，虽然我会想到我以前做的事情，感觉未来很迷茫，让人很郁闷。但试过深呼吸，尽量让自己好受一点。

社工：好的，你能够主动进行尝试和改变让我感到很欣慰。有时候进步就像下雨天里偶尔透出的阳光，不需要一整天晴朗，只要有一丝光就值得留意。今天我们会继续学习如何通过身体的感官，帮助我们在情绪风暴来临时更好地锚定自己。

小 Y：好。

社工：当我们被强烈的情绪如愤怒、后悔、焦虑淹没时，常常会陷入自动驾驶状态，比如不自觉地跑去打游戏或者跟人冲突。今天练习的五感法就像心理救生圈，能帮我们在情绪浪潮中保持清醒。

小 Y：嗯。

社工：小 Y，现在请你闭上眼睛回想最近一次情绪失控的场景，你现在脑海里有画面了吗？

小 Y：有吧。

社工：好的，现在请你跟着我的提问慢慢描述。在当时的场景你最先注意到什么视

觉细节？

小 Y：我妈的眼神吧。

社工：那从她的眼神里面你可以看见什么呢？

小 Y：应该是对我很失望和无奈

社工：那有没有可能是你的错觉呢？

小 Y：不知道。

社工：好的，那接下来继续向你提问。在当时那个环境中你有听到什么声音吗？

小 Y：外面汽车的声音和自己的呼吸声。

（2025 年 1 月 11 日会谈记录）

带着服务对象到楼下进一步现实体验完成正念行走，并提前选择了一条安全、无干扰的路线。在这个过程中社工通过让服务对象专注脚步动作、呼吸、转身等，提醒服务对象避免刻意追求某种特定感受，而应该保持开放的态度去观察感受和变化。在完成了这个练习之后服务对象表示自己更深入和细致地注意到了身体的变化，也能更好地掌控自己的身体，内心非常平静。最后，社工布置了家庭作业，让服务对象思考自己还有哪些正念练习没有做过并完成，记录自己练习时候的感受。

本次会谈以提升自我觉察和聚焦当下体验为核心目标，承接前三次认知解离、情绪接纳的介入成果，进一步推进了正念技术的实操应用，实现了服务对象心理状态与行为模式的阶段性进阶。

社工通过五感正念训练和实景正念行走双重体验式练习帮助了服务对象调动感官将注意力锚定当下，有效脱离对过往过错的纠结与对未来的灾难化想象，实现身心放松与内在平静，同时为其提供了科学、安全的自我觉察与自我接纳方法。本次会谈进一步提升了服务对象的心理灵活性，强化了其自主调节情绪、应对负面认知的实操能力，推动其以更平和、客观的态度面对自身情绪与想法，为后续挖掘自身价值、重建积极自我认同感夯实了基础，整体介入循序渐进，贴合附条件不起诉未成年人的心理修复节奏。

## （五）以己为景，拓展自我

第五次会谈的目标包括以下几点：（1）引导服务对象激活对当前身心状态的有意识觉察能力；（2）引入“观察性自我”这一概念，帮助案主建立一个稳定、安全的心理视角，从而能够以更客观、接纳的态度看待自身的想法与情绪。

第五次会谈过程：介入伊始，首先与服务对象共同回顾了上一阶段的个案重点及进展。此环节旨在强化介入的连续性，巩固已建立的信任关系，并为本次干预提供语境铺垫。接着运用思想汇报改良法让服务对象为主角重写案件经历，构建新的自我认知。思想汇报改良法源于思想政治教育领域，在服务场景中，其核心是通过引导服务对象以主

角身份重新叙事案件经历，打破原有负面认知框架，重构积极、客观的自我认知，具体实施分为认知解构、改良规则讲解、重写实践、认知重构等四个步骤。社工先是让服务对象写下了对案件的看法和情绪，小 Y 表示自己当时太糊涂了，应该有一些自己的想法的。事发后常常感到自卑和迷茫。这一步让服务对象看到了原有认知的局限性。在此基础上社工向服务对象详细解释思想汇报改良法的核心规则，明确重写的要求，要以主角视角，客观、全面地看待案件经历，既要承认过程中的不足，更要挖掘自身的积极特质与潜在能力。在小 Y 了解了规则之后社工带着进入了自主重写阶段，在过程中采用了提问引导法，服务对象完成重写后，服务者与服务对象共同分析新叙事与旧叙事的差异，提炼其中的积极认知元素，构建新的自我认知。

会谈片段截取如下：

社工：小 Y，今天我们尝试一个特别的练习。过去我们谈了很多关于那件事的情况，但今天我想邀请你成为自己故事的作者，用新的角度重新讲述那天发生的事情。不是要改变事实，而是看看有没有一些被忽略的细节和感受。你愿意试试吗？

小 Y：嗯，但我不知道要怎么写。

社工：没关系，我会一步步陪你。我们先从简单的开始，如果给那天的故事起个名字，不叫“我偷东西的那天”，你会叫什么？比如“那个让我后悔的下午”，或者其它任何你想用的名字。

小 Y：那个冲动的下午吧。

社工：好的。冲动是这个故事里的一个重要角色。那我们开始慢慢回想，用这个新名字作为开头。

社工：那么什么时候“冲动”不能完全控制你？就像刚才说的那个“想放回去”的时刻，是谁在那个时候说话了？

小 Y：可能是真正的我？

社工：很好，这个“真正的我”有什么特点呢？我们能不能在故事里给这个部分也起个名字？比如“冷静的观察者”或者“有是非观的小 Y”？

小 Y：叫“清醒的我”吧。但它出来得太晚了。

社工：不晚的。它确实出现了，这就是最重要的。现在请你以“清醒的我”为主角，重写故事的最后一段，如果“清醒的我”提前到场，故事会怎么发展？

（2025年1月18日会谈记录）

在运用思想汇报改良法后小 Y 从与消极思维深度融合的概念化自我，逐渐转向能够以观察者视角觉察想法的观察性自我，这一过程不仅增强了对自我作为意识背景的觉知，同时也促进了认知解离能力的提升。

在干预尾声，我们借助“过程的你”这一练习，引导小 Y 与自身想法拉开距离，以旁观自我的视角去感受念头的生起与消散，在不做评判的状态下完成完整的觉察体验。

在过程中逐渐减轻其对“问题少年”这一概念化自我的执着，转而更多投入当下真实的生活体验，感知生活中仍存的美好与可能。本次会谈结束后，社工照常布置了家庭作业，鼓励小 Y 坚持每日进行正念练习，增强认知解离能力，更好地悦纳当下的自己，从而提升其自我认同感和心理灵活性。

本次会谈聚焦激活当下觉察能力和建立观察性自我的核心目标，是提升附条件不起诉未成年人自我认同感的关键介入环节。会谈以阶段性回顾为衔接，持续稳固专业信任关系，精准抓住服务对象深陷案件负面经历和被概念化自我捆绑的核心心理症结，创新性运用思想汇报改良法，通过认知解构、故事重述和积极元素提炼等步骤，打破服务对象固有的负面自我叙事框架，帮助其剥离冲动和犯错等单一消极标签，发掘自身潜藏的是非观与自省意识。

在此基础上，社工顺利引入并落地“观察性自我”核心理念，搭配“过程的你”练习，引导服务对象建立旁观者视角，以中立、客观和不加评判的态度看待自身过往经历、负面想法与情绪，彻底摆脱“问题少年”等概念化自我的精神束缚，进一步强化认知解离能力，提升当下身心觉察力。本次会谈完成了从行为、情绪调节到自我认知深层重构的跨越，帮助服务对象重新定义和接纳自我。

## （六）澄清价值，探寻方向

第六次会谈的目标：帮助服务对象澄清价值，明确其生活的意义感和目标感。

第六次会谈过程：介入初始，社工首先以开放式提问技术引导案主回顾上一阶段的会谈核心及后续体验。随后运用“两个孩子”隐喻促进认知解离，该隐喻相较于抽象的观察性自我更契合青少年认知特点，有效降低了心理防御。未来可进一步开发适合司法青少年的本土化隐喻体系。接着进行了“想象你 80 岁的生日”的练习，通过价值澄清，引导服务对象明确其核心价值取向，从而为后续的承诺行动奠定基础、指引方向。

在会谈过程中，社工了解到之前小 Y 是想参军入伍的，但是现在这个事件发生后他长期陷入了迷茫、没有好好规划自己的未来，也不知道努力的方向。社工告诉服务对象可以探索目标背后的想法，结合实际出发，找寻新的目标。初步练习后，社工带领服务对象进行价值观扑克牌澄清与行动探索。出示价值观卡片后，小 Y 最终选择了家庭责任、独立、诚实、成长、友谊五张。在交谈到诚实这张扑克牌时小 Y 提到怕被看不起而常撒谎。社工通过代价收益分析告诉小 Y 撒谎短期内可以让自我得到保护，但长期来看这对诚实的价值造成了影响。最终服务对象承诺要从对重要的人说真话开始实践。

ACT 疗法强调价值澄清对于个体的心理福祉与行为改变具有核心意义。明确个人价值观不仅为行动提供了方向与持续的动力，更能在实践过程中培养对当下的觉察力，引导个体探索更丰富、更有意义的生活。在社会工作介入中，工作者旨在协助服务对象小

Y 与其内在价值建立联结，逐步识别并践行那些对自身具有深刻意义的生命目标，从而在现实生活中获得意义感与方向感。在此基础上，小 Y 能够更直观地感知自身生命旅程的价值，将抽象的价值理念转化为具体的日常实践，并学会以觉察、接纳、不评判的态度安住于当下，最终构建出自驱、定向且富有弹性的生活方式。

会谈片段截取如下：

社工：小 Y，现在我们面前有很多张价值观卡片，上面写着不同的人生方向，比如“诚实”“家庭”“独立”“勇气”等等。我不是要你选对的，而是选出当下对你来说最重要的五张。可以慢慢看，凭第一感觉选就好。

小 Y：家庭、独立、诚实、成长、朋友。

社工：很好的选择。我们能聊聊为什么独立这一张对你很重要吗？

小 Y：我就想以后能自己赚钱，不靠别人，想买什么不用看人脸色。

社工：我明白了，独立对你来说意味着自立和尊严。那你觉得，现在在走向独立的路上最大的阻碍是什么呢？

小 Y：没钱吧。而且我妈总觉得我做不到，我一说要找事做，她就说先把不三不四的朋友断了再说。

社工：所以阻碍一方面来自经济现实，另一方面是妈妈的担心和不信任，这让你感到无力。如果我们把“我没钱”这个想法先放在旁边，单单看“独立”这个价值，这一周有什么样一个小小的行动能让你感觉向独立靠近了一点点？哪怕只是感觉上更像一个独立的人？

小 Y：嗯，把我妹的旧手机在网上卖了？谈价、发货都得我自己来。

社工：这是一个非常具体、非常好的开始！这就是一个属于你的价值行动。那我们来聊聊诚实。你提到这也是你看重的，但在生活中实践诚实时，遇到的挑战是什么？

小 Y：有时候吹牛吹惯了，真话到嘴边都说出不口。怕别人觉得我特没用。

社工：谢谢你这么坦诚。你看别人觉得我没用这个想法，它就像一个很大的路障，拦在了诚实这条路的前面。如果我们不跟这个想法较劲，而是带着它，依然选择说一句真话，那会是什么情景？

小 Y：……可能就跟朋友承认那次请客吃饭的钱不是我挣的，其实是我妈给的。

社工：即使心里害怕，但仍然选择这样做，这对你来说意味着什么？

小 Y：意味着……我挺勇敢的？

社工：没错！这就是带着恐惧依然为价值行动。你看，你已经自己找到了办法：为独立行动，是去卖旧手机；为诚实行动，是尝试说一句真话。这些小小的行动，就是在把你看重的价值，一点点带进生活。

（2025年1月25日会谈记录）

最后，社工将思考的行动结果进行归纳并布置了家庭作业。

本次会谈以价值澄清和确立生活方向为核心目标，会谈以阶段性回顾为切入点，精准把握服务对象因涉罪事件破灭曾经梦想而陷入迷茫的核心困境，依托 ACT 疗法价值导向核心原则，采用适配青少年认知特点的“两个孩子”隐喻、80 岁生日想象和价值观扑克牌等多元化技巧，循序渐进引导服务对象剥离负面经历带来的价值迷茫，挖掘并明确自身内在核心价值取向。

社工通过深度沟通、代价收益分析和行动启发等方式，帮助服务对象将家庭责任、独立、诚实等抽象价值转化为可落地的微小日常行动，破解其想改变却无方向的心理困境，同时引导其正视价值践行中的心理阻碍，学会带着负面想法践行价值行动。本次会谈成功帮助服务对象摆脱过往过错的束缚，重新找到生活的目标感与意义感，建立了以自身核心价值为导向的行动逻辑，为后续承诺行动的落地、自我认同感的全面提升提供了清晰方向与内在动力。

### （七）承诺行动，践行价值

第七次会谈的目标：和服务对象一起识别行动中的阻碍，养成与价值观一致的具体行为。

第七次会谈过程：首先回顾了上次会谈，巩固学习成果，评估上周行动尝试的成效与困难，为本次的承诺行动提供依据。在这个过程中服务对象表示自己上周还是有一些任务没有完成好，而无论服务对象成功与否，社工均应给予共情性回应，避免服务对象陷入全或无的思维，将焦点从结果评价转向过程学习，强化其自我效能感。

接着，社工借助《从 FEAR 到 DARE 表格》告诉了服务对象在之后行动中可能会遇到的问题 and 障碍：融合（F）、过高的目标（E）、回避不适感（A）、偏离价值（R），这四个词连起来就是“FEAR”（害怕）。而应对它们的好办法是：解离（D）、接纳不适感（A）、现实的目标（R）、拥抱价值（E），这四个办法连起来就是“DARE”（勇敢）。通过与服务对象一起探讨阻碍中的解决方法，增强了服务对象的信心。随后，社工将服务对象可能违背承诺的情况纳入讨论，并在此前将这种现象正常化，指出这属于人性中普遍存在的一面。接着介绍了两种常见的承诺应对模式：一种是做出承诺后，若未能遵守便选择放弃；另一种则是在违背承诺后，能够重新振作、从中吸取经验，再次做出承诺并继续行动。小 Y 表示自己更倾向于第二种方式，即不因一时偏离而放弃价值追求和目标，而是坚持在调整中持续成长与改变。

会谈片段截取如下：

社工：咱们先看看上次定的目标，每周主动跟母亲说一次自己的情况，你之前说只做到了一次，这次愿意跟我说说，没做到的时候心里是怎么想的吗？

小 Y：就是一到要找妈妈的时候，就会想到我上次跟她说的话，她会不会觉得我没

做到，觉得我又在骗人，然后就不想去了。

社工：能说出心里的想法特别好，这种怕别人觉得自己没做到、怕被误会的感觉，是不是让你有点不敢往前迈？

小 Y：嗯，而且有时候会想我为什么要做这个呀？就算跟妈妈汇报每周的事情也改不了之前的事，越想越没劲儿。

社工：刚才我们提到了阻碍行动之一就是融合，心里总被这些想法牵着走，比如别人会误会我、做了也没用，你刚才说的这些，是不是特别像这个情况？

小 Y：好像是，还有，我本来想每周跟我妈聊的时候，把一周做的事都说清楚，但一想到要讲那么多，就觉得麻烦，干脆不说了。

社工：这就像表格里过高的目标，咱们本来想把一周的事都说清楚，其实对现在的你来说，可能有点难。那除了这些，还有没遇到过不想面对的不舒服的感觉？比如心里慌、有点紧张的时候。

小 Y：有，上次我妈主动问我最近有没有去做什么正事，我其实自己去找了一下工作和看了学校，但我怕她说就只做这么点或者觉得我这个没什么意义我就说没做什么了，说完心里特别不舒服，但又不想再解释。

社工：你看，这就是“回避不适感”，明明做了好事，却因为怕被评价，故意不说，最后自己还不舒服。咱们现在把这些阻碍都找出来了，心里被想法牵着走（融合）、目标有点难（过高的目标）、怕不舒服就躲（回避不适感），还有你之前说的不知道为啥要做（偏离价值）。那你想不想知道，怎么应对这些阻碍呀？

小 Y：想。

社工：好的，那咱们一个一个来。比如融合，下次再想妈妈可能会误会我，就试着跟自己说这只是我想的，不一定是真的，说不定老妈还等着夸我进步，这叫解离，不被想法绑住；过高的目标，咱们可以把说一周的事改成每次说一件小事，比如今天自己动手做饭，这叫现实的目标；回避不适感，下次心里慌的时候，深呼吸一下，进行正念，告诉自己就算有点紧张，我也能说出来，这叫接纳不适感。那你觉得，自己最想先试着改哪个阻碍呀？

（2025年2月1日会谈记录）

在本次会谈中在本节活动中，社工协助服务对象将个人价值观转化为具体、可行的目标，并引导其承诺付诸实践，鼓励其在实现目标的过程中，逐步建构充实、有意义的生活。

社工创新性运用工具，将抽象的行动阻碍与应对策略具象化和通俗化，精准梳理出融合、目标过高、回避不适、偏离价值四大行动障碍，并匹配对应的解离、接纳、目标优化、价值回归解决方法，帮助服务对象清晰认知行动困境、掌握实操应对技巧。同时通过常态化解读承诺违背现象，引导选择正向应对模式，帮助服务对象放下心理负担，

树立持续改变的信心，最终协助其将核心价值转化为可执行的微小行动目标，破除行动拖延与退缩的问题。

### （八）总结评估，回顾历程

最后一次会谈的目标有以下几点：（1）回顾和巩固所学正念技术与隐喻等方法，进行过程和成效评估。（2）与服务对象告别。

最后一次会谈过程：首先社工带领服务对象回顾了上次会谈，了解近期状况。

首先是社工带领服务对象回顾了上周会谈内容，接着重点了解了小 Y 一周内的践行正向行为时的实际表现，明确其在认知转化与行为落地过程中遇到的问题与进步。

接着，针对前七次个案过程进行了回顾并着重对正念、与怪兽拔河隐喻进行了巩固学习。协助其梳理了 ACT 疗法中核心方法的应用情况，比如认知解离技术、价值澄清等，评估了哪些方法对其矫正认知、提示心灵活性更显著，哪些方法在日常中使用频率较高，并针对其掌握薄弱的环节（如面对突发诱惑时的正念应对）进行补充指导，加深其对方法的理解与记忆，巩固帮扶效果。服务对象也表示在个案介入结束后，当自己遇到负面情绪时也会使用以上方法对自己的心灵活性进行训练。

社工邀请小 Y 评估自身在帮教期间的变化与收获并再次填写了自我认同量表（SIS）。其为自己在情绪管理、行为控制与价值认知方面的进步打出 9 分（满分 10 分），表示在家庭沟通、生活适应及自我认同等多个层面均有明显改善，自我控制能力增强，对未来的方向也更加清晰。

在反馈咨询感受时，小 Y 表示，很喜欢这种不评判、不指责的交流方式，社工并未刻意深挖其过往行为的对错，而是通过引导与启发，帮助其觉察行为背后的情绪与想法，并学习实用的应对策略。这种方式让其感受到被尊重与被信任，提升了自我认同。

最后，社工正式结束帮扶关系，并强调虽然阶段性帮教告一段落，但其个人成长仍将持续。鼓励其在回归日常学习与生活后，继续运用所学正念方法，觉察并接纳困扰性的念头与情绪，不断澄清自己的人生价值，并以此为指引做出负责任的行动选择，走向更积极、充实和有意义的未来。

## 三、成效与自我评估

针对本次附条件不起诉未成年对象小 Y，社会工作者以助力其心理矫正、重塑健康认知、提升自我认同感为核心目标，通过 6 大专业辅导环节，运用隐喻引导、正念练习等适配未成年人心理特点的技术，重点改善其对过往盗窃经历的认知与处理方式。个案会谈过程中，着重帮助小 Y 实现与过往盗窃经历及衍生负面情绪的解离，引导其正视情

绪产生的根源，逐步练习与负面情绪和平共存；通过引导个体关注当下现实、觉察自身状态，有助于提升其心理灵活性，明确个人价值方向，进而改善自我认同水平，最终帮助其逐步摆脱负面经历带来的心理阴影，以积极向上的心态、充满希冀与热情的状态投入后续生活与矫正行动。附条件不起诉未成年对象介入辅导效果如下。

### （一）量化指标改善

自我认同量表（SIS）测评结果显示，在社会工作者介入辅导结束后，服务对象的得分由介入前的 41 分提高至 55 分，量表总分实现了正向变化。其中，量表中“我为自己是我生活于其中的社会一分子感到骄傲”“我知道自己应该怎样生活”等正向选项得分提升明显，“我感到自己生活中所做的事并不真正值得”“人们好像不接纳我”等反向选项得分亦同步改善，充分印证了辅导在提升其自我接纳与价值认可方面的成效。

### （二）服务对象及监护人反馈

小 Y 明确表示，在社会工作者的专业辅导下，自身原本封闭的内心状态已逐步打开，心理调适能力较之前更具灵活性。每次辅导后，均能主动跟随隐喻故事引导进行复盘思考，并坚持完成正念练习。其坦言正是通过每次正念练习的深度投入，切实体会到改变对过往盗窃经历的认知方式，对自身心性成长与心理成熟起到了关键推动作用。

此外监护人也明确表示服务对象的心理状态与行为表现实现了显著正向转变，逐步摆脱了过往负面经历带来的心理枷锁，能够坦然面对自身过往偏差行为与现实处境，不再自我否定、自我逃避，开始学会正视自身优缺点，形成了更为客观、理性的自我认知，自我接纳程度与自我认同水平显著提高，整体精神面貌焕然一新。在家庭互动层面，服务对象不再像以往一样沉默寡言，主动与监护人交流的频次大幅增加，能够围绕日常琐事、内心感受、学习生活等内容母亲进行顺畅、深入的沟通，亲子间的沟通壁垒逐渐消除，家庭相处氛围愈发和谐，展现出积极的生活态度。

### （三）认知与行为转变

在认知层面，当前未成年对象面对他人提及未来打算时已建立劳动创造价值的观念，认识到想要的东西要靠自己努力工作去挣，不能走歪路。同时开始主动关心母亲，如主动承担家务、为家人分担生活小事，对自己的行为也有了更强的责任认知，会主动反思，实现了对过往经历的接纳与自我认同，整体介入辅导达到预期目标，为其顺利完成附条件不起诉考验期、回归健康生活轨道奠定了坚实基础。

## 第五章 研究结论

### 一、接纳承诺疗法介入附条件不起诉未成年人的理论适用性

#### （一）契合未成年人心理特点

未成年人正处于身心快速发展的阶段，自我认同尚未完全形成，认知模式也在不断发展和完善。接纳承诺疗法强调接纳自己的情绪和想法，关注当下的体验，以及基于个人价值观采取行动，这些理念与未成年人的心理发展特点高度契合。本研究案例在对小 Y 的个案介入中，其因盗窃行为被附条件不起诉内心充满了自责和自卑，对未来感到迷茫。ACT 疗法帮助他接纳了自己犯错误的事实，认识到这些负面情绪是成长过程中的一部分。通过引导他关注当下的生活，发现自己对汽修专业的热爱，并将其作为实现自我价值的途径，小 Y 逐渐找回了自信，提升了自我认同。

#### （二）有效应对司法压力

附条件不起诉未成年人面临着司法程序带来的巨大压力，如对法律后果的担忧、同辈群体的异样眼光等，这些压力容易导致该群体产生焦虑、恐惧等负面情绪。接纳承诺疗法通过帮助接纳这些负面情绪，改变对压力的认知，从而有效地缓解了司法压力。小 Y 在得知自己的案件处理结果后，整天忧心忡忡，害怕受到歧视。运用 ACT 疗法，引导小 Y 认识到这些负面情绪是正常的反应，每个人在面对类似情况时都会有这样的感受。同时，帮助他将注意力从对未来的担忧转移到当下可以采取的行动上，如在家积极做家务，改正自己的行为。

#### （三）促进行为改变与成长

接纳承诺疗法通过引导未成年人明确自己的价值观，并基于价值观采取行动，从而促进其在思想、行为和心理层面的成长。在对小 Y 的个案中，社工首先帮助其进行价值观澄清，发现他内心渴望成为一个被家人和社会认可的人。然后，根据他的价值观，制定了一系列具体的行动目标，在这个过程中，小 Y 逐渐认识到自己过去的行为与价值观背道而驰，开始主动改变自己的行为，思想和心理发生了变化，变得更加成熟和自信，

实现了从问题少年到积极向上青年的转变。

## 二、隐喻的适用性与局限

### （一）隐喻在帮教中的积极作用

隐喻在接纳承诺疗法中对未成年人理解抽象概念、表达内心感受起到了重要的帮助作用。未成年人的抽象思维能力相对较弱，对于一些复杂的心理概念和情感，难以直接理解和表达。隐喻通过生动形象的故事、比喻等方式，将抽象的概念转化为具体的、易于理解的情境，帮助未成年人更好地理解自己的情绪和问题。在对小 Y 的辅导中，通过“情绪怪兽”的隐喻故事让小 Y 深刻地理解到接纳、与负面情绪共存。隐喻故事还可以为服务对象提供了一个安全的表达方式，让其能够借助故事中的角色和情节，表达自己内心深处的恐惧、自责等情感，从而更好地释放情绪，缓解心理压力。

### （二）实践过程中的局限及原因

在运用隐喻进行帮教的过程中，会面临未成年人不理解、抵触等挑战。从认知角度来看，部分未成年人因为知识储备不足、思维能力有限，可能无法理解隐喻所表达的深层含义，导致对隐喻故事产生困惑和误解。比如，在讲述一个关于“破茧成蝶”的隐喻故事时，一些未成年人可能只关注到故事的表面情节，而无法理解其中关于成长、蜕变的象征意义。从情感角度来说，当隐喻触及到未成年人内心深处的敏感问题或痛苦经历时，他们可能会产生抵触情绪，不愿意面对和接受隐喻所传达的信息。会表现出强烈的抗拒，拒绝参与讨论和思考，以避免再次体验到痛苦的情感。

### （三）应对策略与方法

针对隐喻阻抗现象，社工可以采取多种策略和方法来应对。首先，在选择隐喻故事时，要充分考虑未成年人的认知水平和生活经历，选择简单易懂、贴近他们生活的故事。对于理解能力较弱的未成年人，可以对隐喻故事进行适当的解释和引导，帮助他们更好地理解故事的含义。比如，在讲述“破茧成蝶”的故事后，可以与未成年人一起讨论蝴蝶破茧过程中所面临的困难和挑战，以及它们是怎样克服这些困难实现蜕变的，引导他们将故事与自己的成长经历联系起来。其次，当未成年人出现情感上的抵触时，社工也要给予其足够的理解和支持，尊重他们的感受，不要强行逼迫他们接受隐喻信息。可以暂时转移话题，缓解他们的紧张情绪，等他们情绪稳定后，再以更温和、委婉的方式重

新引入隐喻故事，或者尝试从其他角度引导他们思考问题。

### 三、正念练习的适用性与局限

#### （一）正念练习在帮教中的积极作用

正念练习在帮助未成年人集中注意力、调节情绪、增强自我觉察方面发挥着重要作用。对于处于成长阶段的未成年人来说，他们面临着学习、社交等多方面的压力，容易出现注意力不集中、情绪波动大等问题。正念练习通过引导他们专注于当下的呼吸、身体感觉和思维活动，帮助他们提高注意力，减少思维的分散和焦虑。例如案例小 Y 在学习和生活中总是难以集中注意力，情绪也很不稳定，容易冲动行事。通过参加正念练习，小 Y 学会了关注自己的呼吸，当杂念出现时，能够及时觉察并将注意力拉回到当下。经过一段时间的练习，他的注意力得到了明显提高。同时，正念练习还让他学会了更好地觉察自己的情绪，当他感到愤怒或焦虑时，能够意识到这些情绪的产生，并通过深呼吸等方式进行调节，避免了因情绪失控而做出错误的行为。

#### （二）实施过程中的局限及原因

在引导附条件不起诉未成年人进行正念练习时可能会出现多种阻抗表现。阻抗一是练习内容不适配，因为当前部分正念练习内容缺乏针对性，没有充分考虑附条件不起诉未成年人的年龄特点和成长背景，这导致练习内容与未成年人的认知水平和兴趣点不匹配。例如，一些练习内容过于抽象和深奥，使用了大量的专业术语，未成年人难以理解和接受。还有些练习形式单一且枯燥，长时间的静坐冥想容易让未成年人产生厌倦感。阻抗二是未成年人认知阻抗，即附条件不起诉未成年人对正念练习存在认知偏差，部分未成年人认为正念练习是无用的心理暗示，觉得其无法解决自己面临的实际问题，而他们更关注眼前的困境，对这种需要长期坚持才能看到效果的心理干预方式缺乏信任。阻抗三是练习节奏不合理，节奏过快时，未成年人没有足够的时间去感受和体验正念练习的过程，难以掌握练习方法和技巧，容易产生挫败感。节奏过慢则会让未成年人觉得无聊和浪费时间，失去参与的耐心。

#### （三）应对策略与方法

在实践中为了克服正念练习中的阻抗，社工可以采取多种有效方法。首先可以简化练习流程，根据未成年人的特点和实际情况，设计简短且有趣的正念练习活动。例如，

将传统的正念呼吸练习时间缩短为 5-10 分钟，并在练习过程中加入一些轻松的音乐或引导语，增加练习的趣味性。过程中还要给予未成年人积极的反馈和鼓励，及时肯定他们在正念练习中的进步和努力。此外还可以把未成年人的兴趣爱好将正念练习与之喜欢的活动相结合。比如对于喜欢运动的服务对象可以引导进行正念跑步练习，让其在跑步的过程中专注于自己的脚步和呼吸，这样既可以满足服务对象对运动的兴趣，又能达到正念练习的效果。以上提到的方法都可以有效地提高未成年人参与正念练习的积极性和主动性，克服阻抗，真正从正念练习中受益。

## 第六章 研究反思与建议

本研究的服务目标是帮助服务对象实现认知解离与接纳，逐步摆脱涉罪者标签的束缚，在价值澄清中帮助建立积极的目标导向与重建社会联结，有效缓解因角色冲突导致的内心混乱，提升其自我认同水平。在个案服务结束后本研究就实务操作的优化与理论的深化提出了反思与建议。

### 一、研究反思

#### （一）测量工具

本研究在评估服务对象自我认同感时，仅采用自我认同感量表开展测量。该测量结果可作为接纳与承诺疗法中以己为景环节效果评估的参考依据，但未能对 ACT 框架下心理灵活性的其他核心维度包括接触当下、澄清价值及有效行动等过程进行量化评估，导致整体评估体系存在一定片面性。所以未来可尝试开发一套对心理灵活性所包含的六个方面进行更为完整、系统的测量工具。

#### （二）个案设置

本次个案仅开展了八次辅导会谈，整体推进节奏相对紧凑。在介入初期，服务对象容易产生心理压力，对干预内容的吸收效果有限，直到中后期才逐步进入稳定状态。由此来看，后续运用 ACT 开展个案工作时，可适当将会谈次数增加到八次以上，更有利于保障整体介入效果。同时做好跟踪随访信息的记录，以便于更好判断干预效果的持续性与稳定性。

#### （三）文化差异

ACT 疗法介入附条件不起诉未成年人低自我认同感提升过程中教育者与家长都需同步转变教育视角，从传统的消极否定转向积极赋能，以 ACT 疗法对未成年心理灵活性与自我认同感的关注为核心<sup>①</sup>，重新审视附条件不起诉未成年人的成长特质，既要

<sup>①</sup>杨方荣、季卫东、宋磊：《高中生心理灵活性与心理弹性：情绪调节自我效能感的中介作用》，载《中国健康心理

见并认同他们身上的积极品质，如面对困境时的潜在韧性和尝试改变的内在动力，更要基于接纳承诺的理念相信其自身具备从逆境中恢复的心理资源。能够打破批评或打压式教育对附条件不起诉未成年人心理空间的束缚，不再以单一的过错评判定义其成长，而是正向引导帮助他们建立对自我价值的理性认知，做到接纳过往经历的客观存在，又能以积极眼光评价当下的自己和认同未来的发展可能，推动其实现心理成长与行为改善的双重目标。

## 二、建议

本研究以接纳承诺疗法为理论框架，采用个案工作的方法，以附条件不起诉未成年人自我认同感的提升为核心目标展开实务。介入过程围绕认知解离、接纳当下、价值澄清与承诺行动等环节展开，协助服务对象逐步解决因过往涉罪经历而导致的自我身份危机。过程评估和结果评估显示以 ACT 疗法为理论基础进行个案介入能够提高服务对象的自我认识、优化情绪接纳水平以及增强基于价值的行为导向动机。

深入分析发现这一群体的低自我认同并非由单一因素引起，而是呈现出明显的多维度特征，除了个人层面的情感回避还包括外部环境层面所面临的标签压力和薄弱的社会支持系统。对服务对象而言，家庭、学校、社区以及他们日常接触的司法援助和教育系统都是生活的核心场所，其人际关系的质量和社会反馈的性质直接影响其自我认同构建的方向，一旦这种环境充满接纳和支持就能为他们奠定坚实的心理和社会支持，使得他们成功确立社会地位并在自我认同恢复过程中逐渐形成积极认知。

所以对于附条件不起诉未成年人来说其自我身份的重建不应仅依赖于个人单方面的内在调整，更重要的是需要一个包容和支持性的外部环境，这样才能实现自我身份的完全恢复和可持续发展。实务工作应以整体为视角，在关注自我认同这一核心议题时敏锐识别并回应其潜在的多重需求。而这这就要求社会工作者应与司法部门、家庭、学校及社区等多方主体形成协作网络，在干预中整合资源，共同构建有利于该群体正向成长与社会融入的支持性环境。

### （一）多领域开展附条件不起诉未成年自我认同感提升教育

ACT 疗法强调情绪接纳、正念觉察与认知解离，这些核心技术不仅可以对个体进行心理干预、为其成长提供支撑，还可以转化为适合该群体的心理教育内容，融入家庭、学校、社区与司法系统等多元主体，共同促进该群体心理韧性与认同发展。

针对情绪与心理教育要着力打造司法、学校、家庭、社区多方联动的协同育人体系,让不同主体形成教育合力。在进行学校教育时可以在心理健康课程与社会情感类课程的教学中把 ACT 疗法里的正念呼吸、情绪接纳等实操方法融入进去,引导学生学会辨识自身情绪,厘清情绪与想法之间的关系,以非评判、接纳的态度与情绪相处。掌握这些方法可以让附条件不起诉未成年人在遭遇身份冲突、面对各类压力时,始终保持良好的心理灵活性;在家庭与社区层面,司法社工可整合对接各类社区资源,借助线上直播、线下课堂等平台为这类未成年人及其家长开设情绪管理、ACT 基础理念的共学工作坊。通过共学形式来切实提升未成年人的自我情绪调节能力,也让家长学会用更包容的态度、更少主观评判的方式和孩子开展情绪层面的沟通,进而在家庭内部打造出能给予孩子情感支撑的情绪环境。对于附条件不起诉未成年人而言,家长的理解与情绪支持尤为重要,能有效缓解其内心的羞耻感与孤立感,为其开展自我认同重建筑牢情感根基。

此外这类心理教育的开展要实现从单纯的认知引导向体验式、实践式学习的转变。学校可以借助主题班会、心理剧展演、正念练习小组等多样形式,为附条件不起诉未成年人搭建安全的表达与体验场景,让他们敢于直面自身情绪与想法;社区则可组织开展志愿服务、同伴支持等实践活动,引导这一群体在真实的人际互动中,练习情绪调节的方法,践行符合自身价值的行动。在整个过程中,司法社工可承担起课程协同设计者、团体活动引导者与各系统联络者的多重角色,把控 ACT 理念与相关技术在学校、社区等不同场景中的转化与应用方向,确保其落地的适配性与有效性。

## (二) 多方式推动附条件不起诉未成年家庭亲子关系融洽

在附条件不起诉未成年人自我认同感提升的干预框架中,融洽和谐的亲子关系能够提供至关重要的情感安全基地帮助服务对象重建积极自我认知和练习情绪接纳。从接纳承诺疗法的视角出发,家庭作为实践心理灵活性的重要场域,亲子互动模式的调整有助于直接缓解青少年的心理僵化,促进正向自我认同发展。

良好的亲子关系维系需要父母或者监护人以接纳与非评判为基础来面对孩子的情绪与行为,避免将涉罪事件简单归因为个人道德缺陷。在家时父母可以赋予孩子一定的在家庭事务中参与权与表达空间,使其感受到被尊重与有价值。父母应以身作则保持言行一致并尊重孩子的心理边界,为其内心感受保密,从而减少孩子的羞耻与防御,使其愿意在家庭中表达真实自我。

另外社工可以帮助设计一系列将 ACT 疗法理念深度融合的亲子协作活动,以此作为巩固家庭关系、深化自我认同的实践载体,比如全家出动进行烹饪和定期家庭会议等,在这些活动的开展过程中同步嵌入一些简易的正念觉察练习和深度的情绪交流分享等。这些兼具趣味性与参与感的行动不仅能够有效进行积极的情感交互,共同制造温暖的家

庭共同记忆,更重要的是为孩子提供了一个在真实生活情境中去能够去完善新的自我定义和体验新身份角色的平台。沉浸式的行动使得孩子自我认同的转变不再停留于理论层面,而是得以在具体的生活经验中被不断确认并最终稳固。

### (三) 多渠道促进附条件不起诉未成年社会支持网络建构

构建正向的社会支持网络是提供资源与情感援助的重要措施,能够有效帮助服务对象提高心理灵活性,实现低自我认同感的提升。该网络的构建可以以司法帮教为连接点,涵盖家庭、同辈、学校、社区等多元主体,加以社会政策导向辅助,创造一个能够接纳且愿意见证和帮助该群体改变的生态系统。

家庭支持网络作为未成年保护的首要空间,其家庭沟通需超越简单的民主开放,家庭成员应该尝试学习以 ACT 中的接纳与非评判态度来作为互动基础。父母应时刻关注孩子行为背后的情绪与价值需求,在日常生活中通过积极关注与鼓励对其为改变付出的微小努力给予及时反馈。基于理解的互动能有效缓解孩子的羞耻与防御,为认知解离提供安全的情感基础,逐步建立信心。

正向的朋辈与学校支持网络应将提供价值行动作为主要目标,学校层面可整合 ACT 疗法的相关理念用于心理健康课程与校园活动中,比如通过正念团体、角色扮演等方式教授学生觉察情绪、缓解焦虑的技巧。另外学校也可与司法社工协作为附条件不起诉未成年人设计可参与的、能体现其价值的任务,例如担任某项事务的核心角色或承担主要任务,使对服务对象在成功的同辈互动与学业参与中获得新的身份体验。

社区与社会支持网络作为包容性复归平台与资源保障系统应建设包括心理咨询站、法律服务点和职业技能工坊在内的综合支持中心,比如专门开设以 ACT 疗法为框架的青少年成长小组或亲子工作坊等。此外社区还可通过组织志愿服务来为该群体提供贡献社会、重建正面社会身份的机会。在社会政策与舆论层面应倡导减少污名化的评判,推动建立更完善的包括就业辅导、教育衔接在内的转介支持机制,从社会文化与环境层面为其认同重建铺平道路。

综上所述,运用 ACT 开展个案工作能够系统而深入地回应附条件不起诉未成年人自我认同感发展的个体心理层面需求,但需要借助环境支持以巩固和延展介入成效。未来实务与相关研究可以在司法社会工作的整体框架下融合个体干预与系统协作,使得更有效地促进该群体的心理社会康复与健康成长。

## 结语

随着我国未成年人司法理念从惩罚向教育、感化和挽救深化的转化，附条件不起诉适用率逐步提升，附条件不起诉未成年人规模及相应的心理社会服务需求愈发凸显，社会工作介入该群体帮教以促进其自我认同重建具有重要的现实必要性。

而自我认同感的建构需要在与重要他人及社会环境的持续互动中逐渐形成，研究认为自我认同感既包含个体对自身能力与价值的清晰认知与接纳，也涵盖其在社会互动中所获得的反馈与定位。社会工作强调人在情境中，对于附条件不起诉未成年人而言，家庭、学校以及朋辈群体是其自我认同形成的关键微观系统。健康的家庭支持能提供情感安全基底，这有助于缓解其罪错后的心理压力，积极的学校接纳与同伴关系能提供正向反馈抵消标签化效应，专业的司法帮教环境则能提供行为边界与改正机会。因此在 ACT 介入过程中不仅需聚焦个体内在的心理灵活性提升，也需重视其社会支持系统的修复与建设，以营造有利于积极认同发展的外部环境。

该群体的问题往往具有内隐性与复杂性，当事人可能深陷于认知融合与经验性回避而不自知，需要社工以 ACT 为指引通过专业技巧逐步引导其觉察并面对心理僵化状态，在系统的认知解离、接纳、价值澄清与承诺行动练习来实现针对性干预。社会工作者在过程中综合扮演治疗者、支持者、赋能者与资源链接者等多重角色，其秉承的专业价值观与伦理守则与 ACT 疗法的哲学高度契合，为建立安全信任的治疗联盟提供了保障，以 ACT 为导向的个案工作在提升附条件不起诉未成年人自我认同感方面展现出其独特优势与显著成效。

## 参考文献

### 一、著作类

- [1] 申继亮、董奇：《心理与教育研究法》，浙江教育出版社 2005 年版，第 393 页。
- [2] 简春安、邹平仪：《社会工作研究方法（上）》，华东理工大学出版社 2018 年版。
- [3] 路琦、席小华：《未成年人刑事案件社会调查理论与实务》，中国人民公安大学出版社 2012 年版。
- [4] 席小华：《中国青少年司法社会工作理论与实务模式研究》，华东理工大学出版社 2019 年版。
- [5] 埃里克森：《同一性：青少年与危机》，诺顿公司 1968 年版，第 112-120 页。
- [6] 乔治·赫伯特·米德：《心灵、自我与社会》，赵月瑟译，上海译文出版社 2005 年版，第 176 页。
- [7] 张春兴：《教育心理学》，浙江教育出版社 1998 年版。
- [8] 黄希庭：《人格心理学》，台湾东华书局 1998 年版。
- [9] 林崇德：《发展心理学》，人民教育出版社 2009 年版。
- [10] 风笑天：《社会研究方法》，中国人民大学出版社 2018 年版，第 180 页。
- [11] [英] 安东尼·吉登斯：《现代与自我认同：现代晚期的自我与社会》，赵旭东、方文译，生活·读书·新知三联书店 1998 年版。

### 二、期刊类

- [12] 李林：《轻罪案件未成年人缓刑适用程序的阶段化改进》，载《法治研究》2025 年第 5 期。
- [13] 范学君、高晓清：《从异化到和合：大学生的自我认同危机与复归》，载《湖南社会科学》2026 年第 1 期。
- [14] 陈梦：《青年数字媒体行为对其身份认同与心理韧性的影响研究》，载《新闻与传播研究》2025 年第 32 卷第 12 期。

- [15] 任文启:《涉罪未成年人社会调查服务的制度设计、实践现状与发展方向》,载《预防青少年犯罪研究》2025年第5期。
- [16] 宋赟:《检察机关在未成年人刑事案件中的心理干预程序设计》,载《社会科学战线》2017年第4期。
- [17] 宋志军、毛泽金:《从保护到赋权:未成年人司法社会支持的拓展与深化》,载《中国青年社会科学》2023年第5期。
- [18] 沈洪成、刘媛:《成为优等生:高职院校优等生自我认同建构的个案研究》,载《民族教育研究》2020年第1期。
- [19] 赵苇:《重建“自我认同”缓解学习焦虑——“上善若水”传统文化理念在心理咨询中的运用》,载《教育实践与研究》2022年增刊第1期。
- [20] 杨方荣、季卫东、宋磊:《高中生心理灵活性与心理弹性:情绪调节自我效能感的中介作用》,载《中国健康心理学杂志》2025年第9期。
- [21] 沈杰:《吉登斯的社会心理思想——高度现代性境况下的自我认同问题》,载《云南大学学报(社会科学版)》2023年第1期。
- [22] 姚上海、罗高峰:《结构化理论视角下的自我认同研究》,载《理论月刊》2011年第3期。
- [23] 张文喜:《认识自我与改变自我》,载《探索》2000年第4期。
- [24] 侯会、张宪刚:《认知行为疗法应用于社交恐惧症的个案研究》,载《心理月刊》2025年第6期。
- [25] 王树青、王雪皎、严凤霞等:《社交网站自我呈现对大学生自我同一性的影响:网络社会支持与基本心理需要满足的纵向中介作用》,载《中国临床心理学杂志》2025年第6期。
- [26] 孙名之:《埃里克森的自我同一性述评》,载《湖南师院学报(哲学社会科学版)》1984年第4期。
- [27] 蔡璐:《从自我同一性视角探讨青少年的心理健康发展》,载《社会工作》2006年第10期。
- [28] 郭金山:《西方心理学自我同一性概念的解析》,载《心理科学进展》2003年第2期。
- [29] 黎琛:《从心理健康教育视角探讨大学生自我同一性的确立》,载《法制与社会》2008年第10期。
- [30] 祝平燕、叶慧芳:《学校社会工作介入流动青少年自我同一性发展的研究》,载《重庆工商大学学报(社会科学版)》2013年第2期。
- [31] 刘宇丹、石流伟、徐清龙等:《医学院低年级学生自我认同感的调查研究》,载《保健医学研究与实践》2015年第6期。
- [32] 侯会:《关于大学生自我认同感的分析研究》,载《大学教育》2014年第18期。

- [33] 屈廖健、孙怡琳、谭笑：《国际视域下学生社会情感能力研究：测评工具、学习项目与成因效应》，载《苏州大学学报（教育科学版）》2025年第13卷第5期，第113-128页。
- [34] 孙步宽、汤晓菁：《自我认同、积极情绪体验对大学生宿舍人际影响》，载《福建师大福清分校学报》2019年第1期。
- [35] 崔光成、赵阿勳、陈云辉：《性别、年级、人格特征与大学生自我同一性发展关系的研究》，载《齐齐哈尔医学院学报》2000年第6期。
- [36] 陈华平、陈书洋：《青少年同伴关系对自我意识发展的影响》，载《辽宁医学院学报（社会科学版）》2009年第1期。
- [37] 赵娅、张青：《护理本科生宿舍人际关系及自我认同感的相关性研究》，载《中华护理教育》2015年第12期。
- [38] 潘绮敏、张卫、朱祖德：《论全球化与当代青少年同一性的发展》，载《华南师范大学学报（社会科学版）》2004年第2期。
- [39] 雷雳、陈猛：《互联网使用与青少年自我认同的生态关系》，载《心理科学进展》2005年第2期。
- [40] 曾祥龙、刘翔平、于是：《接纳与承诺疗法的理论背景、实证研究与未来发展》，载《心理科学进展》2011年第7期。
- [41] 张琦、王淑娟、祝卓宏：《接纳与承诺疗法的心理病理模型和治疗模式》，载《中国心理卫生杂志》2012年第5期。
- [42] 王敬、何厚健、胡茂荣：《接纳与承诺疗法的功能性语境主义解读》，载《医学与哲学（A）》2016年第8期。
- [43] 陈盈、胡茂荣、何厚建等：《接纳承诺疗法在青少年心理健康促进中的应用与展望》，载《医学与哲学（B）》2017年第10期。
- [44] 李立标：《接纳承诺疗法在初中心理课中的应用价值》，载《中小学心理健康教育》2018年第1期。
- [45] 江韵：《接纳与承诺疗法在护理领域的应用进展》，载《护理研究》2020年第1期。
- [46] 杨岭、蔡璇娜：《美国少年观护制度的演变及其特征》，载《预防青少年犯罪研究》2023年第4期。
- [47] 杨旭：《司法社工在少年司法领域中的应用——以意大利经验为例》，载《华东理工大学学报（社会科学版）》2015年第2期。
- [48] 熊贵彬：《兴起、衰退和呼唤：美国司法社会工作百年发展历程的回顾》，载《社会福利（理论版）》2015年第8期。
- [49] 张红、卢煜钧、鲁汉杰：《农村留守少年自我认同困境的小组工作介入》，载《西北农林科技大学学报（社会科学版）》2017年第5期。
- [50] 佟新：《顺从与反抗：青少年的自我认同及其整合——社会工作对平权型亲子关系的倡导性实践》，载《学海》2022年第1期。

- [51] 陶宇、姚明新:《司法社工社会调查制度介入未成年人检察工作研究——以 C 市 K 区人民检察院为例》,载《青少年研究与实践》2021 年第 2 期。
- [52] 史立梅、李金珂:《从嵌入式走向合作式:未成年人司法社会支持体系建设的路径思考》,载《中国青年社会科学》2023 年第 5 期。
- [53] 宋志军、毛泽金:《从保护到赋权:未成年人司法社会支持的拓展与深化》,载《中国青年社会科学》2023 年第 5 期。
- [54] 陈鹏:《社会工作介入服刑人员未成年子女帮扶研究》,载《社会科学战线》2017 年第 11 期,第 203-209 页。
- [55] 陈国典:《自我与自我发展的理论研究》,载《四川师范大学学报(社会科学版)》2000 年第 27 期,第 80-84 页。
- [56] 陈树强:《增权:社会工作理论与实践的新视角》,载《社会学研究》2003 年第 5 期,第 70-83 页。
- [57] 蔡璐:《从自我同一性视角探讨青少年的心理健康发展》,载《社会工作》2006 年第 10 期,第 46-48 页。
- [58] 沈悦、汪聪慧、陈桦:《流动儿童社会身份认同的影响因素及教育建议》,载《辽宁师范大学学报(社会科学版)》2023 年第 6 期。
- [59] 王一睿、周庆华:《特征人群感知体验视角下的城市空间及其营造策略探讨》,载《国际城市规划》2025 年第 40 卷第 1 期,第 135-144 页。
- [60] 罗宇晴:《积极心理学视域下青少年积极心理品质的培养策略》,载《社会与公益》2025 年第 20 期,第 88-90 页。
- [61] 周茹、李玉荣、刘琼:《校园反“蛐蛐”指南——初中生隐性欺凌应对主题心理班会》,载《中小学心理健康教育》2025 年第 32 期,第 66-69 页。
- [62] Chavez J. M. & Rocheleau G. C., *Formal Labeling, Deviant Peers, and Race/Ethnicity: An Examination of Racial and Ethnic Differences in the Process of Secondary Deviance*, 10 *Race and Justice*, 62 (2020).
- [63] Simmons C. et al., *The Differential Influence of Absent and Harsh Fathers on Juvenile Delinquency*, 62 *J. Adolescence*, 9 (2018).
- [64] Yovel I., *Acceptance and Commitment Therapy and the New Generation of Cognitive Behavioral Treatments*, 46 *Isr. J. Psychiatry Relat. Sci.*, 304-309 (2009).
- [65] Hayes S. C., *Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies —Republished Article*, 47 *Behav. Therapy*, 869-885 (2016).
- [66] Makros J. & McCabe M., *Relationships Between Identity and Self-Representations During Adolescence*, *J. Youth & Adolescence* (2001).
- [67] Grotevant H. D. & Cooper C. R., *Individuation in Family Relationships: A Perspective on Individual Differences in the Development of Identity and Role-Taking Skill in Adolescence*, 29 *Hum. Dev.* (1986).

- [68] Michael B. Schlossman & Brandon C. Welsh, *Searching for the Best Mix of Strategies: Delinquency Prevention and the Transformation of Juvenile Justice in the “Get Tough” Era and Beyond*, 89 Soc. Serv. Rev. 622 (2015).

### 三、学位论文类

- [69] 安秋玲:《青少年非正式群体交往与自我同一性发展研究》,华东师范大学2006年博士学位论文。
- [70] 陈妍:《走出心理僵化——接纳承诺疗法在涉罪未成年人帮教中的运用研究》,江西师范大学2023年硕士学位论文。
- [71] 周新洋:《接纳承诺疗法介入单亲大学生自我认同提升的行动研究》,山东大学2023年硕士学位论文。
- [72] 鲁汉杰:《农村留守青少年自我认同困境的社会工作介入研究》,西北农林科技大学2016年硕士学位论文。

### 四、网站类

- [73] 《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》,载中华人民共和国中央人民政府门户网站2025年10月28日, [https://www.gov.cn/zhengce/202510/content\\_7046050.htm](https://www.gov.cn/zhengce/202510/content_7046050.htm)。
- [74] 《未成年人检察工作白皮书(2024)》,载最高人民检察院官网2025年6月16日, [https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/202506/t20250616\\_698278.shtml](https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/202506/t20250616_698278.shtml)。

## 附录

## 附录 A 自我认同感量表 (SIS)

## 自我认同感量表

编号: B

年龄: 16

性别: 男

指导语: 请您阅读以下这些题目, 根据自身情况进行选择。回答没有对错之分, 请根据您的实际情况作即可。

	完全不适用	偶尔适用或基本不适用	常常适用	非常适用
1. 我不知道自己是怎样的人			√	
2. 别人总是改变他们对我的看法			√	
3. 我知道自己应该怎样生活		√		
4. 我不能肯定某些东西在道义上是否正确			√	
5. 大多数人对我是哪类人的看法一致		√		
6. 我感到自己的生活方式很适合我			√	
7. 我的价值为他人所承认		√		
8. 当周围没有熟人时, 我感到能更自由地成为真正的我自己		√		
9. 我感到自己生活中所做的事并不真正值得		√		
10. 我感到我对我生活的集体适应良好			√	
11. 我为自己成为这样		√		

的人感到骄傲				
12. 人们对我的看法与我对自己的看法差别很大				√
13. 我感到被忽略				√
14. 人们好像不接纳我				√
15. 我改变了自己想要从生活得到什么的想法		√		
16. 我不太清楚别人怎么看我		√		
17. 我对自己的感觉改变了			√	
18. 我感到自己是为了功利的考虑而行动或做事			√	
19. 我为自己是我生活于其中的社会一分子感到骄傲		√		
总分：41分				

计分方法：第3、5、6、7、10、11、19题正向计分，第1、2、4、8、9、12、13、14、15、16、17、18题反向计分，将所有小题得分相加，得到19个小题的总分。

## 附录 B 针对司法社工访谈提纲（编号 X-01 至 X-03）

- 1.请您简要介绍一下您从事涉罪未成年人司法帮教工作的年限和主要服务内容？
- 2.在您接触的附条件不起诉未成年人中您通常采用什么方式来评估他们的自我认同感状况？你认为他们自我认同感高或者低的主要表现是什么？
- 3.从您的观察来看，当未成年人的自我认同感开始发生积极转变时首先会体现在哪些方面？
- 4.在评估环节您会关注哪些具体信号或指标来判断未成年人自我认同感受到损害？
- 5.请结合一个典型案例，谈谈您怎么理解该案主自我认同感问题的形成原因？
- 6.您通常怎样将提升自我认同感这一较抽象的目标转化为具体、可操作的介入目标？
- 7.回顾您的实务经历，您认为影响自我认同感介入成效最关键的因素是什么？
- 8.在此类服务中您遇到的最大伦理困境或实务挑战是什么？您是怎么应对的？
- 9.基于您的经验对于一线社工开展此类工作在专业知识储备、实务技能训练或系统支持方面，您最重要的建议是什么？

## 附录 C 针对附条件不起诉未成年人访谈提纲（编号 A-G）

### 【第一部分：背景与感受】

- 1.可以谈谈你近期总体的生活状态和心情吗？
- 2.经历案件后你对自己最大的看法或感受有没有改变？发生了怎样的改变？
- 3.如果用五个词语来描述你自己你会用什么词？你觉得自己身上有哪些优点或者让你自己觉得还不错的地方？
- 4.当你感到烦躁、焦虑或对自己有负面看法时你的处理方法是什么样的？你可以具体说说吗？
- 5.有没有哪个时刻你感觉自己看待事情或自身的方式和以前有点不一样了？变化主要是什么？以及你认为是什么促成了这种变化？

### 【第二部分：改变与展望】

- 1.和接受帮教前相比你觉得自己在处理情绪、看待自己或者做出某个决定方面有什么变化吗？
- 2.你对未来的自己有什么样的期待或想象？你觉得现在可以为你的期待做的一小步是什么？
- 3.对于这段时间社工提供的帮助你觉得哪些部分对你最有价值？还有什么你希望获得但尚未得到的支持吗？

## 附录 D 针对未检检察官访谈提纲（编号 W）

1.请您从未检工作的角度,谈谈附条件不起诉未成年人在心理层面特别是自我认知、价值感方面的常见问题,以及这些问题会对帮教效果和再犯预防产生什么影响?

2.您怎么评价专业司法社工介入在附条件不起诉考察期内的作用?与传统的训诫、教育相比,司法社工介入的独特价值体现在哪里?

3.您对 ACT 疗法这一心理干预方法是否有了解?从司法目标如矫正行为、预防再犯、促进回归来看,您认为 ACT 的介入可能带来哪些积极影响?

4.在您与司法社工机构协作的过程中是否观察到有采用 ACT 治疗框架的帮教案例?如果有的话,这些孩子在态度、行为或家庭关系上有没有积极变化?

5.为更有效支持涉罪未成年人重建健康的自我认同并顺利回归社会,您认为司法系统、社会工作机构及家庭之间应从哪些方面加强协同?

## 致谢

总以为三年的时间很长，以为可以做很多事情，实则不然，行文至此，我的硕士生涯就快画上句号。

父母之爱子，则为之计深远。首先感谢我最好最爱的爸爸和妈妈，你们这一生没有享受过很好的生活，却努力用双手托举着我，让我可以有勇气、有底气去做自己想做的事，感谢你们不求回报的付出和支持，成为你们的女儿真的很幸福。养育之恩，无以为报，未来的道路我会继续努力，希望有一天女儿也能带你们看世界。

一朝沐杏雨，一生念师恩。感谢我的导师高老师，老师您专业知识渊博，为学严谨认真，待人和蔼可亲，在您身上我感受到了女性的力量，希望有朝一日也可以成为恩师您这般坚韧、有力量的人。祝老师您学术长青，桃李满园。

愿岁并谢，与友长兮。特别感谢一路相伴的朋友们，能走到今天，离不开你们的温暖同行。一起分享欢喜、分担焦虑的日子，彼此鼓劲、并肩前行的瞬间，都是我人生里最珍贵的宝藏。因为有你们，这段旅程从未孤单，愿我们永远有随心打扰的底气和心照不宣的默契，岁岁年年，温暖相伴。

山海寻梦，不觉其远；前路迢迢，阔步而行。最后想感谢自己，未来的日子还很长，还是会踏上一次次追求“上岸”的路途，在这个过程中希望小太阳能够始终有勇气、始终不放弃，祝你永远自信、明媚、热烈、洒脱，拥有给自己和爱的人幸福的能力。

既然远行已是必然，而人生是无尽旷野。那就一直走吧，走到灯火通明时，走进清风明月里，走去山花烂漫处，走向很远很远的彼岸。

## 作者简介

夏雪，女，生于2001年1月，籍贯重庆市大足区。2023年6月本科毕业于重庆工商大学社会工作专业，获法学学士学位。2023年9月起在石河子大学法学院社会工作专业学习。


### 获奖情况：

2023年9月获石河子大学拔尖人才培优奖学金；

2024年12月获石河子大学一等学业奖学金；

石河子大学硕士研究生学位论文

导师评阅表

研究生姓名	夏雪	学制	三年
专业	社会工作	研究方向	司法社会工作
学术评语:			
<p>论文聚焦了附条件不起诉未成年人自我认同感低下这一现实问题,积极回应党和政府关于强化未成年人违法犯罪预防和治理的政策导向,有一定的实际参考价值。全文资料比较丰富,结构清楚,工作量饱满,研究方法得当,研究具有一定创新,语言表达基本流畅,整体达到硕士学位论文水平。</p>			
指导教师签字:  2026年6月6日			