

互联网+背景下心理服务类APP的现状、问题及展望

彭雅楠¹, 席居哲¹, 左志宏²

(1.华东师范大学心理与认知科学学院, 上海 200062; 2.华东师范大学教育学部, 上海 200062)

【摘要】 互联网的飞速发展以及智能终端的快速普及, 使人们接受与反馈信息的方式发生了巨大的变化, 心理服务类APP应运而生。文章简介了心理服务类APP的现状, 阐述了现有心理服务类APP的使用对心理健康服务的促进及其尚待解决的问题, 并从群体的针对性和功能的多样性展望了心理服务类APP未来可能的发展走向。

【关键词】 心理咨询; APP; 互联网

中图分类号: R395.5

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2017.02.029

The Application, Strengths, Disadvantages and Development of Mobile APP in Psychological Practice

PENG Ya-nan¹, XI Ju-zhe¹, ZUO Zhi-hong²

¹School of Psychology and Cognitive Science, East China Normal University, Shanghai 200062, China;

²Faculty of Education, East China Normal University, Shanghai 200062, China

【Abstract】 The rapid development of Internet and the popularization of smart phone and other mobile devices have changed the way people receive information, which has caused the emergence of mobile APP for psychological practice. In this article, we discussed the application, strengths and disadvantages of mobile app in psychological practice, also we illustrated the expectation of app's development from target group and function diversity.

【Key words】 Psychological counseling; Mobile applications; Internet

我国的心理咨询与治疗行业自20世纪80年代以来, 不断得到发展, 专业人员从无到有, 行业规范日趋完善。互联网和通讯技术迅猛发展, 为我国心理咨询与治疗行业注入了新的力量。较早时候, 依赖互联网发展的线上咨询开始出现, 其实现机制包括文本互动、语音互动和视频互动, 其工具多为QQ、微信、电子邮件、网络论坛、网络电话、网络视频等, 咨询的具体内容涉及婚姻家庭咨询、性心理咨询、发展咨询、学习咨询、心理辅导等^[1-3]。虽然依靠网络进行的心理咨询服务已发展出一定的规模, 但与传统的线下心理服务相比, 份额上相对还比较少。随着2015年中国政府“互联网+”行动计划的提出和促进大数据发展行动纲要的颁布, 从战略上和政策上为心理服务类的线上平台发展带来了广阔的契机。也因此, 不少技术团队和投资商纷纷加入到心理服务类线上应用平台的研发中来, 心理服务类APP平台数量激增。一些心理服务类APP的客户流量和活跃度引人注目, 这提示, 大众对于接纳心理服务类APP有较好的开放度。

本文拟对心理服务类APP的现状予以梳理介绍, 并就心理服务类APP对心理健康服务的应用效能及尚待解决的问题进行分析, 且对心理服务类APP未来的发展予以展望。

1 心理咨询类APP在心理服务类APP平台中占主导

APP是英文application的简称, 多指基于智能手机、平板

电脑等移动设备的应用程序^[4]。在心理服务类的中文APP应用中, 目前可搜索到的至少有28款^[5]。综览这些APP平台, 可大概将其分为心理测试类、心理教育类、心理咨询类, 表1列出三类中下载次数超过一万次的APP。

不难看出, 已有的心理服务平台APP在内容和形式上大同小异。也因此, 如何在结构类似前提下以内容制胜是心理服务类APP运营商的不宣策略。相对而言, 心理咨询类APP更为系统, 其功能基本上可以涵盖前两类, 其功能可概括为以下几个方面。

线上咨询: APP提供的线上咨询主要有图文、语音、视频三种类型, 一般而言, 视频收费最高, 语音其次, 图文最低, 一些平台还提供免费的图文心理咨询。操作方式均为用户注册登录后, 选择相应的咨询师, 并购买其咨询服务, 预约咨询时间, 最后进行咨询。

线下咨询预约: APP上的咨询师都附有受训背景、资格认证、从业经历、所在地等基本信息, 当用户有线下面对面咨询的需要时, 也可以自行挑选平台上提供的咨询师, 预约线下咨询。

心理测试: 多数APP提供心理困扰或心理问题的自评工具, 如焦虑、抑郁、强迫、自尊、大五人格、主观幸福感等, 此类专业测试多为临床应用较广泛的评估量表。也有APP为了吸引用户, 提供一些趣味性的测试, 但这类测试并不符合心理测量学标准。

社区问答: 可搜索到的心理咨询APP均提供了社区互动的模块。一方面为用户之间的交流, 用户可将自己的烦恼和困扰发布在社区上, 供其他用户评论和交流。另一方面是用户和咨询师之间的交流, 一些平台提供问答服务, 由咨询师

【基金项目】 全国教育科学“十二五”规划教育部重点课题(DHA150275); 上海市科学技术委员会“科技创新行动计划”科普项目(15DZ2344200)

通讯作者: 席居哲, Email: jzxi@psy.ecnu.edu.cn

对用户在社区上倾诉的烦恼进行简要分析和回复。

知识科普:这一模块主要介绍心理学以及心理咨询相关的基础知识。形式上分文章、语音和视频三类;内容上包括一些常见心理问题的表现、咨询的基本设置、正常的心理现象等,其作者多为平台上的咨询师。

训练记录:只有为数不多的平台提供训练和记录的功能。如“心情日记”帮助用户记录和管理自身的情绪,“冥想训练”用于帮助用户进行放松训练。

表1 心理服务类APP列举

APP类别及样例	功能
心理测试类	
心理测试	提供“性格测试”“能力测试”“情感测试”等趣味性测试
每日心理测试	提供“社交测试”“职业测试”“爱情测试”等趣味性测试
心理测试大全	提供“爱情测试”“性格测试”“能力测试”等趣味性测试
口袋心理测试	提供“情商”“抑郁自评”等专业测试及其他趣味性测试
心理教育类	
心理FM	以广播形式提供心理疏导和心理教育
学点心理学	以广播形式科普心理学及心理咨询相关事宜
心理咨询类	
Q心理	为儿童及青少年提供心理学科普、在线心理咨询、线下心理咨询师预约
壹心理	提供心理学科普、在线心理咨询、线下心理咨询师预约
给力心理咨询	提供心理科普、心理测试、在线心理咨询、线下咨询预约、心理训练
心理记	提供心理科普、心理测试、在线心理咨询、社区问答
暖·心理	提供在线图文咨询、心理测试、社区问答
心理医生	提供心理科普、社区问答、在线语音咨询、线下咨询预约
和心理咨询	提供心理科普、心理测试、在线语音心理咨询

心理测试类与心理教育类APP提供的服务相对单一,而心理咨询类APP在涵盖两者功能的基础上,以提供心理咨询服务为主,测试、科普、问答等为辅,增强了平台的实用性。而功能的相对丰富,能够吸引不同层次的群体,从仅对心理咨询抱有好奇之心的人到切实需要专业心理咨询服务的人,都可以在心理咨询类APP上各取所需。下面就聚焦于更具涵盖性的心理咨询类APP对这类平台的优势进行分析,同时对尚存的问题进行探讨。

2 心理咨询类APP的相对优势

2.1 提供线上咨询和线下咨询预约,缓解咨询资源分布不均的问题

APP的使用使得线上咨询更加便捷,尤其是图文和语音类的服务。用户可直接在平台上与咨询师进行一对一的图文交流,许多平台也提供依靠平台直接拨打的语音电话。依靠APP进行线上咨询能够打破地域的限制,让那些无法就近进行面对面咨询的专业服务求助者借助网络和APP来获得帮助。我国心理门诊和心理咨询主要集中在大中型城市,农村地区极度缺乏心理服务;而全国不同地区的心理咨询机构发展也不平衡,华东、华北的经济发达地区,其机构专业水平相对较高,其他地区或缺乏相应的机构和专业人员,或其机构的人员的专业性和规范性欠佳^[6-8]。因而,通过APP提供线上咨询,可以在一定程度上缓解心理咨询与治疗资源不均等和行业发展不平衡的问题。

对于设有专业心理咨询机构的地区而言,也存在有需求者不知如何找到合适的心理咨询师或不知道心理咨询机构的存在的情况^[9,10]。心理咨询APP的使用,更利于机构或者心理咨询师的宣传,并为咨询需求者提供充裕的备选资源和有针对性的、高效的求助建议。

2.2 促进大众对心理咨询的了解,纠正其误解,让大众愿意走进心理咨询室

尽管需要心理咨询的人不在少数,但愿意走进心理咨询室的却为数不多,主要原因是大众对心理咨询的不了解,对心理咨询存在误解或抱有不恰当的期望^[11-14]。在一项针对广州社区居民对心理咨询的认识与需求的调查^[15]中,72%的居民认为心理咨询的对象是心理变态、精神病患者,63.4%的居民认为是存在性格缺陷的人;在心理困扰的主要来源上,工作压力、经济压力、人际关系、情绪问题排在前四位,受调查对象尽管知道自己可能需要心理咨询,但却不愿寻求心理咨询的帮助。除去50%的居民认为自己可以克服心理问题,剩下的原因集中在“认为心理问题是个人隐私,不想向咨询师透露(31.3%)”“担心别人认为自己有病(18.4%)”“不知道有相关咨询(17.8%)”“认为咨询不起作用(17.4%)”。由此可见,大众对心理咨询的对象和心理咨询本身都存在诸多的误解,认为寻求心理咨询就是承认自己是“精神病”的错误认识尚未得到纠正,或者不了解心理咨询的伦理规范,如保密原则,从而不信任心理咨询,不愿意寻求心理咨询师的帮助。

APP的使用在一定程度上可以促进大众对心理咨询的理解,纠正其对心理咨询的误解。首先,APP提供每位咨询师的简介,用户通过阅读简介便可发现心理咨询师的工作对象并不只是严重的精神障碍患者,职业发展、恋爱婚姻带来的心理困扰也可以作为与咨询师探讨的内容。其次,通过APP来预约心理咨询师更私密,来访者不用担心自己寻求专业服务的事情被他人知晓,也不用担心自己会被“污名化”或者被他人报以异样的眼光。APP带来的匿名性或许能让大众更愿意进行咨询试水,事实上,也有调查表明,60%的居民愿意选择QQ、微信、电话等不直接接触的咨询方式^[15]。再者,多数APP提供针对心理咨询的科普,如“心理咨询是如何起效的”“心理咨询为何需要收费”等,此类科普也能让用户对咨询有更正确的了解,以防其对心理咨询的效用有不当的期望,或夸大或缩小其作用。最后,在部分平台(如壹心理,给力心理咨询,暖·心理)上,已体验咨询服务的用户可在APP上发表对咨询师的评价,简要反馈咨询效果。以“壹心理”为例,可查询到部分咨询师,其好评率在97%以上。用户评价的关键词为“专业”“耐心”“分析地很好”“能帮我找到问题所在”等,这些积极正向的评价有助于打消大众对心理咨询的疑虑,也为咨询求助者提供了决策参考。从另一个角度看,评价机制的设立也起到监督咨询质量的作用,这是心理咨询服务的“大众点评”,有了监督者,用户也就更能相信咨询的质量。

2.3 促进预防,争取早发现早干预

仅针对心理困扰者进行的线下咨询和治疗不免带有被

动和事后意味,心理工作者还需从积极预防、早发现早干预的角度出发,落实一级干预和二级干预。APP的发展与使用,也能帮助心理学工作者更好地实现这两个目标。

心理教育类APP及心理咨询类APP的科普模块都提供各类教育和指导。其内容从婚恋、亲子关系到职场沟通、情绪管理等,涵盖生活中的方方面面,非常丰富。此类信息,在一定程度上对普通人群有指导和教育意义。在心理咨询类APP的社区问答模块中,用户可倾诉困惑和烦恼,由咨询师进行解答,而其他用户也可分享交流自己的经验和看法,这种“实感”信息增加了平台的粘着性。这些功能也能够促进大众进行被动的理解性学习和自主的建构性学习,从而使得求助者深化理解心理问题的致思机制,并且有可能在他人的引导以及自我开释下,顿悟并正确处理“我与人”、“我与物”、“我与我”三层关系,以积极达观的心态面对人生^[16]。

心理服务类APP平台也提供专业性的心理测试量表,用户通过测试结果可审视自身的心理健康状态,及时调试或寻求帮助。对于一些心理疾患,也可以做到早发现早干预,防止心理问题的恶化。大众越来越重视生理疾患,并能尽量做到预防在先,但很多人却忽视自己的心理健康。通过APP这样被广泛使用且成本低、便利性强的工具,有望提高大众对自身心理健康的重视度和敏感性。

3 心理服务类APP的问题

3.1 专业性问题

现有的心理服务类APP质量参差不齐,专业性没有门槛,也缺乏一套对这类APP的评估机制。这一点在那些心理测试类和心理教育类的APP上,体现尤为突出。心理测试类APP会提供一些趣味性测试,但此类测试并不符合心理测量学标准,结果仅供娱乐,这会冲淡心理测试的严谨性。有些心理教育类APP中的科普中也存在一些“伪心理学”的内容,其推广的软文缺乏科学证据和文献来源,极易导致谬种流传。相对而言,心理咨询类APP中提供的心理测试和心理科普则较为可靠,但也有APP为吸引用户,提供趣味性心理测试,但却并未说明测试的科学依据和可靠性,此类内容有可能会误导用户。因而,如何在所谓“好玩”与“好用”之间予以平衡,确保APP的专业性不变质,尚需要深入探讨。

3.2 有效性问题

线上咨询面临的最大问题是其有效性还有待检验。目前心理咨询类APP提供的线上咨询可分为非即时性咨询和即时性咨询。非即时性咨询是指咨询师和来访者的交流不是同步的,在时间上具有滞后性,一般为文字或语音留言等。即时性咨询则是双方同时使用网络交流工具,通过文字、语音或视频的方式进行交流。不管是即时性还是非即时性咨询,最大的一个问题是信息的不完整。尤其是在文字和语音类的咨询中,咨询师不能看到来访者的表情和肢体动作,非言语信息的缺失可能使得咨询师在对来访者的问题的评估和咨询的深入程度上受到限制^[17]。其次,网络的匿名性虽然可以增加来访者的自我暴露程度,但咨询师也有可能面

临来访者提供不真实或者夸张信息的情况,从而需要耗费时间和精力去判断来访者信息的真实性^[18]。线上咨询还有可能面临来访者在咨询中的专注度不足的问题。来访者可能在进行咨询时存在多任务操作的情况,如与他人聊天,同身边的人讲话;或者未能选择一个相对安静的地方进行咨询,而在咨询中被打扰^[19],这些问题都有可能影响咨询的效果。因此,线上咨询的有效性包括预后等均有待检验,或者就目前机制而言,线上咨询也许更适合解决轻度的心理问题,严重心理问题或者心理障碍,依靠线上咨询可能收效甚微^[20]。

3.3 伦理问题

APP管理方需对咨询师的资格进行确认。目前我国在咨询师资格认证方面主要以劳动部认可的咨询师资格证书和工商局认可的机构经营许可证为依据,APP管理方有责任对申请加入APP的咨询师进行资格的确认,同时咨询师本人也需考虑自身心理咨询的经验与胜任力,对自己无法处理的个案应承认自己能力的有限并及时转介。

APP应增加知情同意及监督投诉渠道的设立。在知情同意方面,APP应告知用户线上、线下咨询的风险与收益;来访者在紧急情况下得不到咨询师回应时能采取的措施;电子记录保密技术存在的局限性;哪些人会被授权接触到咨询记录等来访者有权知晓的内容。此项工作可通过让用户在注册账号前签订“用户协议”实现。目前,尚无APP在知情同意上足够完善,少数APP设置了“用户协议”,但内容局限于版权所有、服务内容、使用说明等。在监督投诉方面,现有APP只提供对咨询师的评价模块,对于咨询师的违规行为或者咨询双方出现费用等纠纷时的投诉渠道却没有开通。为了保障咨询师和来访者的利益,APP也应考虑设置相应的监督投诉渠道。

保密原则作为咨询起效的关键因素,应受到足够重视。APP的使用依赖于网络,用户的个人信息以及借助平台进行的文字、语音咨询内容,有可能被恶意盗取或者由于咨询师和来访者的不当操作而泄露;此外,需要保密的资料被无关人士阅读、修改、删除、复制等也是APP的使用中需要考虑的安全问题^[21-23]。这一问题只能依赖于技术的提高来解决,例如使用加密技术,但这一点无疑是APP运营方必须考虑的。

相关伦理规范和法律的制定需提上议程。我国尚无针对线上心理咨询以及心理服务类APP的法律规定,可参考的只有《中国互联网行业自律公约》、《全国人民代表大会常务委员会关于维护互联网安全的决定》等。同样的,相关的伦理守则也还处于空白状态。而美国心理咨询学会^[24](ACA, American Counseling Association)和美国全国注册咨询师委员会^[25](NBCC, National Board for Certified Counselors)分别于2014年和2012年发布了关于远程咨询服务的伦理守则,其内容包括知识背景与法律注意事项、知情同意与安全性、来访者身份确认、远程咨询关系等方面,对依靠网络进行的远程心理咨询服务设定了较为详细的伦理规范。因而,我国心理服务类APP若要健康长足发展,其相关法律和伦理规范的设定必须抓紧落实。

表2 心理服务类APP的相对优势与不足

	相对优势	不足
心理测试类	专业测试便于大众审视和调整自身心理健康状态,增进对自身的了解。	趣味性测试存在误导大众的可能性。
心理教育类	提供便捷的心理疏导、心理教育和心理学知识科普,促进大众对心理学及心理咨询的了解。	部分内容属于“伪心理学”,专业性和科学性有待加强。
心理咨询类	提供线下咨询预约和线上咨询,匹配咨询需求与咨询资源,缓解咨询资源分布不均的问题;可纠正大众对心理咨询的误解,使其愿意走进心理咨询室;促进心理问题的预防,以及对心理问题的早发现、早干预。	APP质量参差不齐,专业性有待加强;线上咨询的效果存在局限性,其适用对象和适用的心理问题还有待探究;咨询师资格确认、知情同意与保密、监督投诉机制、相关伦理规范及法律等关键伦理事宜尚未得到重视与完善。

4 展 望

现有心理服务类APP中心理咨询类为主,心理测试类与心理教育类并存,表2中整理了三类APP的相对优势与不足。就心理咨询类APP而言,其功能大同小异,一则充当“中介人”,帮助有需求的人找到咨询师,二则科普基础知识。未来的APP可以在目标群体上更有针对性,在功能上力求更多样化。针对不同群体设计不同的APP,如专门针对青少年的APP,专门针对多动症或者自闭症小孩及家长的APP。在功能上,APP可以突破“中介人”的角色,作为心理咨询中的辅助手段发挥作用。事实上,国外已有不少此类APP,且针对此类APP干预效果的实证研究也有不少。一般而言,这类APP都用于来访者自我报告情绪状态、追踪记录来访者症状、提供辅助训练等。如一款名为eMoods Bipolar Mood Tracker的APP可以让用户在电子心情记录仪上记录下自己一天内的主观情绪感受,同时,该APP也利用一些传感器来记录用户的睡眠状况、焦虑水平等,而这些信息都可以发送给用户的照料者或者咨询师,方便对用户的心理状态的照看;这类APP也可以帮助用户独立进行一些训练,如根据APP的指导完成咨询师教授的呼吸训练,因此,这类APP也可以督促来访者更好地完成咨询师布置的家庭作业^[26-28]。国外已有学者对于用于临床治疗的APP进行了统计,一篇2011年的综述整理了50项广泛使用的APP,其功能从临床诊断、症状监控、心理教育到技能训练等均有涵盖,操作系统主要为安卓、苹果、黑莓^[29]。在心理咨询技术和流派上,由于CBT和DBT的可操作性强,多数APP都是基于这两类疗法进行设计,或者说大多数是这两类疗法的咨询中会建议来访者使用APP辅助咨询^[30-32]。由此可见,我国现有的心理服务类APP的使用只是一个开始,APP仍有望通过不断的精进在心理健康服务领域发挥重要作用。

参 考 文 献

- 熊敏秀,黄渊基.网络心理咨询:含义、类型及其发展.邵阳学院学报(社会科学版),2014,13(6):115-120
- 杜向阳.网络即时视频心理咨询:网络心理咨询发展的新趋势.徐州师范大学学报(哲学社会科学版),2012,3:135-139
- 赵嘉路,贾晓明,徐琳,等.电子邮件心理咨询的治疗性回复模型与技术的实证研究.中国临床心理学杂志,2011,6:834-837
- 王婷,王楠.基于内容分析法的教育APP现状研究.中国教育信息化,2016,6(12):83-87
- 盛柳柳,严建雯.高校心理咨询App开发的探讨.心理技术与应用,2016,4(2):125-128
- 钱铭怡,陈红,秦漠,等.国内六大区心理治疗和咨询管理状况的调查.心理科学,2008,31(2):441-446
- 周婧.社会上的心理咨询服务现状与对策研究.西南大学,2010
- 张婕,邓云龙,谢丽琴.我国心理咨询培训研究现状与发展.中国临床心理学杂志,2011,19(6):850-852
- 曾院珍,宋凤宁.城市民营心理咨询的现状调查及发展对策研究.经济与社会发展,2010,8(6):120-122
- 陶金花.社会心理咨询的现状研究.中国卫生事业管理,2011,9:713-714
- 何心展,陈传锋,沈斌表.不同阶层心理健康观念及需求状况的调查研究.应用心理学,2002,2:35-38
- 刘晓秋,张秀芬,白志军.广州市民众对社会心理咨询的态度和需求研究.医学与哲学(A),2016,2:23-26
- 张丽云.谈社会对心理咨询及心理治疗的需求.中国医药科学,2011,2:80
- 吴国林.心理咨询与治疗的社会需求.中外妇儿健康,2011,9:330
- 林玉凤,黄希彤,阮焯坪,等.广州市社区居民对心理咨询的认识与需求情况调查.卫生软科学,2015,29(11):687-690
- 赵成蓉.浅谈网络心理咨询的得与失——以心理分析疗法和认知行为疗法的应用为例.兰州教育学院学报,2011,27(6):269-271
- 安芹,贾晓明.即时文字网络心理咨询的社会临场感研究.中国临床心理学杂志,2016,24(1):177-181
- 万龙,康钊.网络心理咨询的可行性分析.湖北第二师范学院学报,2016,33(1):79-81
- 赵嘉路,贾晓明.即时网络心理咨询的过程-效果模型初探:对来访者的定性研究.中国心理卫生杂志,2012,26(11):838-845
- 李微,周郁秋,李莎莎,等.计算机网络在心理治疗领域的研究与应用现状.中国临床心理学杂志,2013,21(2):344-347
- 王睿.网络心理咨询中存在的问题与发展前景.电脑知识与技术,2015,11(16):35-36

参 考 文 献

- 1 Sifneos PE. The Prevalence of 'Alexithymic' Characteristics in Psychosomatic Patients. *Psychotherapy & Psychosomatics*, 1973, 22(2): 255-262
- 2 Taylor GJ. Recent developments in alexithymia theory and research. *Canadian Journal of Psychiatry Revue Canadienne De Psychiatrie*, 2000, 45(2): 134-142
- 3 Joukamaa M, Taanila A, Miettunen J, et al. Epidemiology of alexithymia among adolescents. *Journal of Psychosomatic Research*, 2007, 63(4): 373-376
- 4 施晓波, 吴萍陵, 朱熊兆. 不孕症患者的述情障碍及其特征研究. *中国临床心理学杂志*, 2006, 14(4): 403-404
- 5 朱熊兆, 姚树桥, 蚁金瑶. 神经症患者述情障碍及其特征的探讨. *中国临床心理学杂志*, 2004, 12(3): 276-278
- 6 Bagby RM, Quilty LC, Taylor GJ, et al. Are there subtypes of alexithymia? *Personality & Individual Differences*, 2009, 47(5): 413-418
- 7 凌宇, 贺郁舒, 黎志华, 等. 青少年述情障碍特征的潜在类别分析. *中国临床心理学杂志*, 2015, 23(5): 901-905
- 8 邱甜甜. 中学生述情障碍的类型及干预研究. 江西师范大学, 2015
- 9 Eizaguirre AE, Alda IOD, Olariaga LJ, et al. Alexithymia and its relationships with anxiety and depression in eating disorders. *Personality & Individual Differences*, 2004, 36(2): 321-331
- 10 Luminet O, Vermeulen N, Demaret C, et al. Alexithymia and levels of processing: Evidence for an overall deficit in remembering emotion words. *Journal of Research in Personality*, 2006, 40(5): 713-733
- 11 赵华, Liu Xiaoying, 郭玉林. 情感支持对述情障碍白血病人的影响及护理干预. *护理研究*, 2008, 22(22): 1980-1982
- 12 谭利娜, 张海玲, 张耀东. 心理干预对首发精神分裂症患者述情障碍的影响. *广东医学*, 2008, 29(12): 2032-2033
- 13 毛庆娟, 高飞, 张高峰, 等. 产后抑郁症患者的述情障碍及心理护理干预. *中国健康心理学杂志*, 2013, 21(8): 1168-1170
- 14 陈文泽, 陈雪芬, 包祖晓, 等. 团体心理干预对躯体形式障碍者述情障碍的影响. 全国心理卫生学术大会, 2014
- 15 顾晨龙, 朱春燕, 章鸣明, 等. 团体辅导和团体箱庭干预青少年述情障碍效果分析. *中国学校卫生*, 2013, 34(3): 313-316
- 16 张静. 高职学生手机依赖行为与述情障碍关联性研究. 安徽医科大学, 2014
- 17 杨雪莉, 梁宗保. 述情障碍的研究现状及干预. *心理研究*, 2016, 9(1): 9-14
- 18 Bob Bermond, Kymbra Clayton, AllaLiberova, et al. A cognitive and an affective dimension of alexithymia in six languages and seven populations. *Cognition & Emotion*, 2007, 19(9): 1125-1136
- 19 李卡娜. 自陈式情绪智力量表与述情障碍量表的 Rasch 分析及修订. 浙江师范大学, 2012
- 20 Bagby RM, Parker JDA, Taylor GJ. The twenty-item Toronto Alexithymia scale—I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 1994, 38(1): 23-32
- 21 凌宇, 蚁金瑶, 杨娟, 等. TAS-20 中文版在 1260 名青少年中的信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 2009, 17(4): 437-439
- 22 樊富珉, 何瑾. 团体心理辅导. 华东师范大学出版社, 2010
- 23 樊富珉. 团体心理咨询. 高等教育出版社, 2005
- 24 加利·兰德雷斯. 游戏治疗(第4版). 最新版. 心理咨询师系列. 重庆大学出版社, 2013
- (上接第336页)
- 22 邱煜. 网络心理咨询的实践及其存在的问题. 世界最新医学信息文摘, 2015, 44: 173-174
- 23 徐慧, 王丹妮, 侯志瑾. 信息技术在心理咨询中的应用及伦理思考. *中国临床心理学杂志*, 2014, 22(4): 752-755
- 24 Association of American Counseling. ACA Code of Ethics. Alexandria: VA: Author, 2014
- 25 National Board for Certified Counselors. Policy Regarding the Provision of Distance Professional Services, 2012
- 26 Matthews M, Doherty G, Coyle D, et al. Designing mobile applications to support mental health interventions. Lumsden J, Lumsden JE, Hershey, PA, US: Information Science Reference/IGI Global, 2008. 635-656
- 27 Boschen MJ. Mobile telephones and psychotherapy: I: Capability and applicability. *the Behavior Therapist*, 2009, 32(8): 168-175
- 28 Kingsley A, Henning JA. Online and Phone Therapy: Challenges and Opportunities. *Journal of Individual Psychology*, 2015, 71(2): 185-194
- 29 Luxton DD, Mccann RA, Bush NE, et al. mHealth for mental health: Integrating smartphone technology in behavioral healthcare. *Professional Psychology: Research and Practice*, 2011, 42(6): 505-512
- 30 Morris ME, Aguilera A. Mobile, social, and wearable computing and the evolution of psychological practice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 2012, 43(6): 622-626
- 31 Prentice JL, Dobson KS. A review of the risks and benefits associated with mobile phone applications for psychological interventions. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 2014, 55(4): 282-290
- 32 Reger GM, Skopp NA, Edwards-Stewart A, et al. Comparison of prolonged exposure(PE) coach to treatment as usual: A case series with two active duty soldiers. *Military Psychology*, 2015, 27(5): 287-296

(收稿日期:2016-09-07)

(收稿日期:2016-08-31)