

认知行为疗法在大学生心理辅导中的应用研究

张 帆

(集美大学 教师教育学院,福建 厦门361021)

摘 要:认知行为疗法是继精神分析和行为疗法之后产生的心理治疗范式,它是一组通过改变思维或信念和行为的方法来改变不良认知,达到消除不良情绪和行为的短程心理治疗方法。它在心理咨询领域日益发挥着重要的作用。本文从大学生心理健康的现状,大学生心理问题产生的主要原因,大学生的年龄特征以及高校心理辅导的实践等四个方面,阐述了认知行为疗法在大学生心理辅导中应用的价值,在此基础上提出在大学生心理辅导中应用的策略。

关键词:认知行为疗法;大学生心理辅导;心理健康教育

中图分类号:G444

文献标志码:A

文章编号:1672-8580(2011)02-0131-04

认知行为疗法是继精神分析和行为疗法之后产生的并在当今西方心理治疗领域有着广泛影响的心理治疗范式。它产生于 20 世纪 60 年代,在 70 年代获得承认并确立自己的地位,80 年代初到 80 年代中后期获得稳步发展。它是一组通过改变思维或信念和行为的方法来改变不良认知,达到消除不良情绪和行为的短程心理治疗方法。认知行为疗法是根据人的认知过程,影响其情绪和行为的理论假设,通过认知和行为技术来改变求治者的不良认知,从而矫正并适应不良行为的心理治疗方法。

认知行为疗法对于辅导由于认知失调引起的心理问题非常有效,因而在大学生心里辅导中应用具有重要的价值。近年来,高校越来越重视运用认知行为疗法对大学生的某些心理问题,如抑郁、焦虑、失眠等,进行辅导,并且也取得了良好的效果。

本文将从了解大学生心理健康的现状,探讨大学生心理问题产生的主要原因,分析大学生的年龄特征以及总结高校心理辅导的实践等四个方面深入探讨认知行为疗法在大学生心理辅导中应用的价值,并对认知行为疗法的相关理论作个简单介绍,在此基础上对认知行为疗法在大学生心理辅导中应用的优势进行总结,梳理出认知行为疗法在大学生心理辅导中应用的策略。

一、认知行为疗法在大学生心理辅导中应用的价值

近年来,人们越来越关注认知行为疗法在高校心理

辅导中的应用,因为理论与实践已经证明了它在大学生心理辅导中应用具有独特的价值。它能有效地解决大学生的心理问题,维护大学生的心理健康,从而促进大学生的健康成长。关于认知行为疗法在大学生心理辅导中应用的价值,我们可以从以下四个方面来分析。

(一)从大学生心理健康的现状来看

2009 年,北京市卫生局发布播报,北京地区大学生抑郁症患病率达到 23.66%,有严重心理心理问题的学生比例呈逐年上升趋势,精神疾病在不少高校中已成为大学生辍学的主要原因。而中国社会调查所的一项调查显示,26.5%的受访大学生有过自杀的想法。另一项确切的统计是,2008 年,仅教育部直属高校就发生 63 起大学生自杀事件,达到历史顶峰。

从当前的情况来看,多数大学生的心理是健康的,真正有心理疾病的只占整个大学生总体的一部分。但是每一个大学生都曾或多或少地为一定的问题困扰过。大学生的心理问题是指存在于大学生之中,因人格缺陷、人格障碍、心理障碍造成大学生心理异常的问题的总称。大量资料调查结果表明:人际关系问题、情绪起伏问题、学业问题、恋爱与性的问题等是目前大学生心理健康尤其值得重视的几个问题。这些心理问题所诱发的不良心理反应主要表现为:焦虑、孤独、自我拒绝、他人取向等^[1]。

大学生心理健康的现状要求我们加强大学生心理

收稿日期:2010-10-28

作者简介:张帆(1981-),女,福建龙岩人,主要研究方向为高等教育管理。

网络出版时间:2011-3-28 网络出版地址:<http://www.cnki.net/kcms/detail/51.1676.C.20110328.1350.028.html>

健康教育,努力提高大学生的心理健康水平。大学生心理辅导是大学生心理健康教育的重要途径之一,要想发挥其最大的效果,选择合适的心理辅导方法至关重要。一般认为在处理由爱情、婚姻、家庭、学习、工作等方面的事件引起的心理困扰上,认知行为疗法显得更为有效。大学生的主要心理问题决定了认知行为疗法在大学生心理辅导中的应用具有有效性,这充分显示了其应用的价值^[2]。

(二)从大学生心理问题产生的主要原因来看

人的心理健康是一个极为复杂的动态过程,导致心理异常的因素是十分复杂的,是生理、心理、社会诸因素共同作用于个体的结果。大学生心理问题的产生也受多种因素的影响,因而其产生的原因有主观的,也有客观的;有直接的,也有间接的。下面我们将主要说说大学生心理问题产生的直接原因,这也是主要的原因。

从大学生心理问题的现状及相关的调查来看,认知失调是主要原因。

所谓认知,是指人们在对外界事物进行信息加工时形成想法和观点的过程^[3]。由于文化、知识水平和环境的差异,人们对问题往往有不同的理解和反应。多年来的心理咨询经验告诉我们,大多数大学生的不健康心理源于不合理的信念和认知结构^[4]。是否有科学、合理的认知结构,直接影响一个人的心理健康。因而,认知失调必然会给人们的心理健康带来极大的危害。

研究表明:当今大学生的心理困惑、情感问题以及人格障碍的产生,大多与大学生独特的认知心理有着密切的关系^[5]。其中,认知失调的影响力最大。在一份大学生认知失调问卷调查中,认知正常的比例仅为35.11%,而认知失调和严重失调的达到了22.80%。说明在大学生中,有过半的同学存在着不同程度的认知失调问题。通过运用大学生认知失调调查问卷与症状自评量表(Symptom Check-list 90, SCL-90)进行比较,发现在运用症状自评量表(Symptom Check-list 90, SCL-90)检出的54名存在心理问题的个体中有51人存在认知失调,另外3人在测试中存在轻微的认知失调;而28名在两个或两个因子以上有问题的个体中有27人存在着严重认知失调,另外1人存在认知失调。从结果可以看出,所有心理有问题的个体都存在不同程度的认知失调,也可以说,认知失调是导致大学生产生心理问题的直接原因^[6]。

因此,要想改善大学生的心理健康状况,就要对大学生进行心理辅导,引导其改变不合理认知,进行认知

矫正和重组,提高认知水平,从根本上解决认知失调的问题。认知行为疗法的主要着眼点,意图通过改变患者对己、对人或对事的看法与态度来改变并改善所呈现的心理问题,它能够有效治疗认知失调,因此它是解决大学生心理困扰的有效方法,可以在大学生心理辅导中广泛应用,具有十分重要的价值。

(三)从大学生的年龄特征来看

大学生所处的特殊年龄阶段导致了他们比常人更易于产生心理问题。大学时期是人一生中发展的重要时期,是个体发育、发展的最宝贵、最富特色的时期。这个时期的生理发育趋于成熟,而心理发育滞后于生理发育,表现为迅速走向成熟,但尚未完全成熟。他们的自我意识增强,但由于阅历浅、社会经验不足、独立生活能力不足、对自己缺乏全面的认识等原因,让他们在处理学习、工作、社交、爱情等方面复杂问题时,常引起心理矛盾的激烈冲突,有的因得不到很好的处理和调适,产生了一些心理问题。

另外,受大学生生理、心理发展不平衡的影响,他们易冲动、敏感而脆弱,经不起挫折和打击,在思考人生与审视现实的过程中,常出现生理与心理、现实与理想的矛盾,并进而产生心理问题。非常重要的一点是,我们必须知道大学生的很多心理问题是伴随着他们的发展而产生的,它们可能随着大学生年龄的发展而消逝,因而教育和疏导最为重要。因此,要对大学生进行心理辅导,处理和调试他们的心理冲突,解决他们的心理问题。

值得注意的是,大学生的文化素质较高,对事物的理解、接受能力强,运用认知行为疗法对大学生进行心理辅导时,他们更易于理解掌握此辅导方法的理论与技术,并与自身问题相结合,获得良好的辅导效果。理论和实践表明,认知行为疗法对于年纪较轻、智力文化水平较高的大学生更为有效,它在大学生心理辅导中具有很强的适用性。

(四)从高校心理辅导的实践来看

心理辅导是高校心理健康教育的重要途径之一。心理辅导的方法多种多样,它们都有各自的优势,对高校的心理辅导工作也都有其贡献。近年来,随着对大学生心理健康研究的深入,高校越来越重视采用认知行为疗法对大学生进行心理辅导,并且获得良好的辅导效果。

比如:成都理工大学在心理危机预防与干预工作的研究和探索中,校心理健康教育中心就充分运用认知行为疗法开展对学生的团体心理辅导。他们得到的

结论是:成都理工大学心理健康教育中心成功运用了认知行为疗法对学生开展团体心理辅导,在提升认知水平、缓解情绪障碍、促进认知功能完善等方面都取得了良好效果^[7]。鞍山师范学院教科院的尹秀艳进行心理辅导的对象是患有疑病焦虑症状大学生彭某^[8]。文山师范高等专科学校社科部的邓选梅则运用合理情绪疗法辅导了有轻度抑郁症的“大一”女学生^[9]。

当然,例子不止这些,但从这些成功的例子中我们就可以看到认知行为疗法在大学生心理辅导中应用十分有效,具有重要的价值,因而它在高校心理辅导中越来越受到重视。

二、认知行为疗法在大学生心理辅导中应用的问题与策略

下面我将从认知行为疗法在大学生心理辅导中应用的优势入手进行探讨,梳理出认知行为疗法在大学生心理辅导中的使用策略。

(一)认知行为疗法在大学生心理辅导中应用的优势

1.认知行为疗法注重建立双方之间的良好关系

在大学生心理辅导过程中,教师与学生、辅导者与来访者平等地协商、讨论与研究问题,确定辅导过程,形成的是一种相互信任、相互尊重的朋友式关系。这种关系有助于加深来访者对辅导者的信任感,让来访者感受到尊重,在精神上得到理解与支持,因而愿意敞开心扉,向辅导者倾诉,便于辅导者发现并帮助他矫正不合理信念,建立新的合理信念,使辅导效果得到保证。

2.认知行为疗法的治疗目标是分析来访者的思维活动

在大学生心理辅导过程中,认知行为疗法的治疗目标不仅仅是针对看得见的外在行为和情绪,还分析来访者的思维活动,帮助来访者从不同的角度了解自己的认知结构,发现认知错误并进行矫正,进而完成合理认知的重建,从而实现行为和情绪的改变。由于大学生心理问题产生的主要原因是认知失调,因而心理辅导的重心应放在作为认知行为疗法核心的认知重建上,因而这样的目标设置有效地保证了心理辅导目标的实现。

3.认知行为疗法强调让来访者掌握相关的知识和技能

在大学生心理辅导的过程中,辅导者在辅导过程中并不仅仅是关注来访者的问题,而是针对来访者的问题教给认知行为疗法的理论和知识,让来访者对辅导者的辅导方法与策略等有所了解,从而能够根据相关理论与技术主动配合辅导者的辅导,化被动为主动,

并且能在将来可能遇到的心理上加以使用,达到让来访者成为自己的心理咨询师的最终目标。

4.认知行为疗法具有可观测性和可操作性

以认知行为疗法为主的大学生心理辅导过程中有明确具体的治疗目标(等级任务安排技术),具有可观测性和可操作性,具体实在而不会过于空泛。另外,认知行为疗法具有短期性和实践性等特点,可在短时间内得到良好的效果。这也是它的优势之一。

(二)认知行为疗法在大学生心理辅导中的使用策略

1.综合运用多种心理辅导方法

要克服认知行为疗法在大学生心理辅导中不适用于某些心理问题的不足,可以寻求心理辅导方法的整合,并把它应用在大学生心理辅导过程中,扬长避短,以取得最好的辅导效果。整合是有必要的,因为任何一种心理疗法都不可能适用于所有的人、所有的问题,不同的治疗方法有不同的适用范围,制约心理治疗成功与否的决定因素不在于治疗过程中所采用的手段和技术,而在于治疗家与患者自身的特点以及他们之间互动关系的特点。

实际上,各种治疗方法都有其优缺点,随着心理辅导技术的发展,已逐渐出现了综合各种流派优点的整合倾向。对于认知行为疗法而言,它是认知疗法与行为疗法的综合,本身就是一种整合,可以从不同的心理辅导方法中吸取营养来实现心理辅导方法整合的目标。就其他治疗方法而言,他们都各有优点,在大学生心理辅导过程中,我们要坚持运用各种辅导方法的优点来实现我们的辅导目标。

2.个人辅导和团体辅导结合

从大学生心理健康的现状我们知道了大学生心理问题很多都和人际交往有关,因此我们在进行大学生心理辅导时不仅要对外来者进行个体辅导,而且也要对其进行团体辅导。一方面可以提高他们的团体交往能力,对症下药解决他们的人际交往问题;另一方面可以让来访者形成一种战略伙伴关系,降低他们的孤独感与自卑感,从而建立起他们强烈的求助动机。一旦建立起求助动机,来访者就比较能主动配合辅导者的工作,因而能取得良好的效果。

3.建立良性的互动关系

认知行为疗法的一个局限就是辅导者可能利用说服的方法把自己的哲学强加在来访者身上。在这个过程中就可能产生来访者“口服”而“心不服”的问题。一般说来,通过培养双方关系中的真诚坦率因素,鼓励

来访者为自己辩护等,都可以有效地避免口服心不服的情况,有利于深入洞察问题的症结,使辅导收到实效。辅导者在辅导过程中可以营造出一种轻松愉快的氛围,表现真诚,让来访者感受到你切实想帮助他们的心情,与来访者建立一种相互尊重、相互信任的朋友式的良性关系,让他们轻松坦率地表达出自己的困扰。辅导者在每次辅导结束后可以有目的地把辅导效果告诉来访者,使他们觉得得到尊重,也使他们对接下来的辅导有信心。

4.鼓励来访者表达和探索他们的情感

辅导者要充分重视鼓励来访者表达和探索他们的情感。一旦来访者表达了他们当前的情感,认知行为理论就能够最好地发挥作用。这种表达经常是来访者在此时此地重新体验和整理早期情绪事件时出现的。在大学生心理辅导的各个案例中,辅导者利用苏格拉底提问、箭头向下提问等方法来探索他们的情感,并鼓励来访者把他们的情感表达出来。这样以后往往能比较有效地动摇来访者的不合理信念,使来访者对自己的不合理信念产生怀疑,进而松动,有效地保证了辅导的效果。因而,鼓励来访者表达和探索他们的情感是认知行为疗法在大学生心理辅导中应用的一条重要策略。

5.坚持理论与实践结合

实践性和可操作性是认知行为疗法的两个特点。在大学生心理辅导的实践中,来访者不能仅仅通过语言等抽象的方法对来访者进行辅导,而应该在相关理论的指导下,鼓励来访者进行实践。这里的实践既可以指在辅导过程中运用的行为训练技术的相关练习,也可以指辅导者鼓励来访者在实际生活中验证他们的新的认知结构的过程。孤立地进行理论上的心理辅导,其辅导效果必然受到很大的局限。

当前,应用认知行为疗法对大学生心理问题进行辅导的案例较多,但很多人都表示是第一次使用这种心理辅导方法,因而总体来说还不成熟。至于认知行为疗法在大学生心理辅导中的应用策略方面的研究目前还较少。

综上所述,我们认为,要发挥认知行为疗法的最大优势,心理辅导者要坚持进行理论探究,实现心理辅导方法的整合;在辅导中综合运用多种辅导方法,注意建立双方良性的互动关系,鼓励来访者探索和表达他们的情感;不能忽视的是要坚持理论与实践的结合。

参考文献:

- [1] 李可信,等.山东省大学生心理健康状况调查研究[J].临沂师范学院学报,2005,(1):49-52.
- [2] 曾中新.大学生思想道德教育和心理健康教育融合的探索[J].长沙大学学报,2010,(3):133-134.
- [2] 王宏.加强认知教育是大学生心理健康的重要前提[J].黑龙江财专学报,1999,(2):75-76.
- [3] 王凤玲.元认知技术与高校师生的心理健康教育[J].辽宁教育研究,2003,(5):33-35.
- [4] 蒋利平.大学生不合理认知的疏导[J].机械职业教育,2005,(6):25.
- [5] 刘元兴.认知失调导致大学生产生心理问题的研究[J].焦点.焦点透视,2007,(5).
- [6] 许若兰.论认知行为疗法的理论研究及应用[J].成都理工大学学报:社会科学版,2006,(4):63-66.
- [7] 尹秀艳.理性情绪疗法是解决大学生心理困扰的有效方法[J].江苏工业学院学报,2005,(1):68-71.
- [8] 邓选梅.合理情绪疗法在大学生心理咨询中的应用[J].文山师范高等专科学校学报,2007,(1):97-100.

责任编辑:陈于后

Research of Cognitive Behavior Therapy Applied in the College Students' Psychological Counseling

ZHANG Fan

(College of teacher education, Jimei University of China, Xiamen 361021, China)

Abstract: Cognitive behavior therapy is the psychological treatment produced after the paradigm of the spirit of therapy and the behavior therapy. It is a set of short-term psychological treatment work by changing the thinking or the beliefs and also the behavior to change the adverse changes in cognitive, and to eliminate the bad emotion and behavior. It plays an increasingly important role in the field of psychological counseling. This article writes from four aspects, that's the status of college students' mental health, the main reason of college students' psychological problems, the age characteristics of college students, and the psychological counseling practice in colleges and universities, to expound the value of cognitive behavior therapy applied in college students' psychological counseling, summarizes the advantages of the cognitive behavior therapy on the basis, and then discusses the strategies of the application in college students' psychological counseling.

Key words: cognitive behavior therapy; college students' psychological; mental health education