

# 认知行为疗法在学生发展咨询中的应用研究

张 敏

(湖北省天门市教师进修学校, 湖北 天门 431700)

**摘要:** 学校社会工作对认知行为疗法的理论和技术进行大量引进和运用, 并从中取得良好的成果。从社会工作者的视角对认知行为疗法在学校社工实务的运用展开个案研究, 借由一个学校心理咨询师帮助案主李某改变其“哑巴”英语状态的成功个案对其具体运用过程展开研究, 再对运用过程和干预技巧进行分析, 最后对如何更有效的将认知行为疗法运用于学校社会工作实务进行探究。

**关键词:** 认知行为疗法; 学校社会工作; 个案心理咨询师工作

近年来, 为满足学生适应、成长和发展的不同需求, 我国的学校社会工作者一直在其发展过程中不断吸收心理学的理论知识和行为干预方法来丰富自己的理论框架和实务技术。但是我国学校社会工作对认知行为疗法的理论和技术运用, 更多的是站在心理咨询师的角度, 而不是社会工作者角度。只关注了心理因素或社会因素, 而没有把二者结合起来。因此, 本文站在社会工作者的视角对认知行为疗法在学校社工实务的运用展开个案研究, 探讨如何将认知行为疗法更好的与学校社会工作相融合, 来达到其运用的最大效果。

## 一、案主背景

学生李某向学校心理咨询师求助, 希望能够改变自己的“哑巴”英语状态。经了解, 心理咨询师得知了李某的基本情况: 李某很喜欢英语, 在英语考试上取得优秀的成绩。这学期班里来了一位新外教, 经常会在课堂上与同学互动, 课下许多学生也经常和外教交谈。李某也想参与其中, 但发现无法做到与外教交流, 经常出现“哑巴”状态。李某表示, 自己的英语能力只能应付英语考试, 但当进行日常英文交流时常会感到紧张和害怕, 总觉得自己会出错, 怕别人听不懂, 甚至怕因此受到嘲笑等。经过与李某的几次会谈, 心理咨询师发现案主的这种“哑巴”状态是由于不合理的认知造成的。在心理咨询师向李某及家长介绍了认知行为理论后, 心理咨询师与案主及其家人达成共识, 为李某进行心理咨询。

## 二、认知行为疗法概述

上世纪六十年代, 贝克博士在研究抑郁症的时候发现, 负性的认知是该症状最明显的特征, 针对这一特点, 他开发了一套更为系统化、结构化、短疗程的认知行为疗法, 这一疗法对于解决来访者当前的问题有极大的辅助作用, 对抑郁症有很强的针对性。通过认知行为疗法, 能够有效矫正来访者的不良想法和行为, 时至今日, 认知行为疗法已经被广泛应用到各类问题人群中。

## 三、具体咨询过程(共八次面谈, 限于篇幅, 节选三次)

### (一) 第一次面谈

任务: 识别不合理信念

李某: 我很想用英语和别人来交流。

心理咨询师: 有这想法好啊!

李某: 可是, 我又很害怕开口说。

心理咨询师: 为什么?

李某: 我会出错, 词汇量不足, 表达也不是很好。

心理咨询师: 那你的英语基础怎么样?

李某: 考试很轻松, 经常得满分, 不过这些都是因为掌握了应试技巧。

心理咨询师: 那英语应该是有基础的。那你今天来的主要目

的是什么?

李某: 想突破一下, 尝试和新来的外教说话, 但总是害怕。

心理咨询师: 怕什么呢?

李某: 总觉得自己会说不好, 别人也听不懂, 总感觉会出现不好的事情。

心理咨询师: 明白了。

### (二) 第四次面谈

任务: 暴露案主的不合理认知

心理咨询师: 与外教交流时, 如果表达错误, 外教会骂你或打你吗?

李某: 没有。

心理咨询师: 外教赶你出去了?

李某: 都没有。

心理咨询师: 你是在作演讲?

李某: 不是。

心理咨询师: 你在什么地方?

李某: 座位上。

心理咨询师: 你一个人?

李某: 不是, 有很多人。

心理咨询师: 其他同学也看着你?

李某: 没有, 也许根本没有注意我。

心理咨询师: 外教向你提问?

李某: 没有。

心理咨询师: 也就是说, 你并没有过与外教对话的经历, 因此与外教对话过程中的一些“可怕”的反应都是你自己幻想出来的。同时, 同学也并不是很关注你与外教的对话。我这样总结, 你觉得对吗?

李某: 也许是我过分地关注自己的感受了。

### (三) 第八次面谈

任务: 反馈作业, 体会变化

心理咨询师: 上次和外教有试着交流吗?

李某: 课下的时候稍微说了几句。

心理咨询师: 这很好啊, 怎么样呢, 跟我分享下好吗?

李某: 就是对上课外教提的问题, 我有不同的看法, 就课后和他讨论了。

心理咨询师: 当时紧张吗, 又出现你之前害怕的状况吗?

李某: 我出错了, 但是还好, 感觉口语表达即使说错了对方也能懂你的意思。

心理咨询师: 对啊, 就是这样, 不像你之前想象的那么恐怖吧。但如果你不尝试的话, 怎么知道其实和外教对话并不难, 你也有

一定的口语基础呢!这还和你的平时积累分不开。你现在还记得当初你第一次和我谈你的忧虑时的情景吗,回想下这段时间的交流,你觉得你有改变吗?

李某:感觉好像比较自信了,与外教交谈也不那么怕了。

心理咨询师:其实这只是个开始,今后你还可以有更大的进步,比如敢于在课堂上,在同学面前回答外教的提问,再比如敢于和其他的外国人交流,尝试和他们做朋友,这些都要靠你不断去尝试。

李某:想想就觉得很开心,很期待。

心理咨询师:但是不要忘记日常的口语积累哦。

李某:我会的,谢谢你啊!

#### 四、分析与提升

本案例的干预过程可分为接案和预估、介入、评估与结案三个阶段。心理咨询师根据案主的情绪行为特征、问题表现和需求,设计个案辅导流程,参照认知行为理论,运用于学校个案社会工作中。

##### (一) 起始阶段即接案和预估(第1—2次面谈)

第一次面谈,案主与心理咨询师的面谈主要起到收集资料的任务,以开放的态度鼓励案主充分表达自己的想法,运用同理心体察案主情绪,评估案主情况,分析其“哑巴”状态的来源,启发案主寻找不良认知,并对案主的基本问题进行界定。

第二次面谈,心理咨询师与案主建立了专业关系,在介入目标上达成一致意见,并对案主的介入目标和方法进行计划与预估。在面谈中,心理咨询师始终保持着客观、中立的态度,全面客观地了解李某的真实想法和情绪表现。

##### (二) 中间阶段即干预阶段(第3—6次面谈)

心理咨询师帮助案主改变原先的不合理信念,并逐渐确立新的信念。以个案为例,介入分为两条线索:第一条心理咨询师就李某不合理认知进行分解,按顺序从浅层信念到深层信念步步改变;第二条心理咨询师帮李某增权,通过现身说法,向李某公开自己的类似经验,使李某摆脱与外教交谈时出错的顾虑,同时通过布置作业等方法,一步步帮案主增权,从而增加与外教交谈的信心。

第三次面谈,心理咨询师按原定计划对李某进行第一次介入,没有达到预期要求,李某仍然害怕与外教交流。于是,心理咨询师对介入方案进行局部调整,找到其他的不合理信念进行干预。

第四次面谈,心理咨询师层层深入询问李某,找出李某的深层不合理信念,即李某对与外教对话感到害怕的根本原因——对与外教对话时产生的情景的不合理猜想。这一次面谈取得了很大的收获,既帮助李某找到自己的不合理认知,又为接下来的心理咨询师介入提供新的思路。

第五次面谈,心理咨询师主要与李某分享经验来增强李某的自信心,从而就其暴露出的不合理认知进行讨论。通过布置作业,让李某注重平时积累,为下面的进一步面谈做准备。

第六次面谈,心理咨询师与李某探讨了核心问题,即与外教交谈的问题。这一次,心理咨询师扮演了教师的角色,分享了自己成功经验,鼓励李某尝试练习。

##### (三) 结束阶段即结案和评估阶段(第7—8次面谈)

心理咨询师分解了李某的不合理信念,即把阻碍李某与外教交谈的不合理认知——分解,再按照由浅及深由近及远的顺序逐一攻破,一层层帮助暴露李某的不合理认知,协助李某自己去纠

正自己的不良认知。同时逐步布置任务,由易到难,从与中国人用英语交谈,到与心理咨询师英文情景对话,再到最后,李某实现了主动与外教交谈的宝贵经历。在这过程中,李某实现了用自己新形成的合理信念去指导自己的行为,达到最终的目标,即敢于与外教交谈。在完成了这一系列步骤,介入的若干个子目标都达成之后,心理咨询师提出了结案。心理咨询师让李某对整个过程进行回顾,强化其积极的改变,同时又提出了更进一步的要求,让李某在今后的英文交谈中有新的努力方向。

#### 五、思考与建议

现如今,我国学校心理健康教育工作对认知行为疗法的理论和运用的引进和实务研究仍处在发展阶段,在引进过程中往往更多从心理咨询的角度去关注案主问题,从而忽视了社会工作者本身应具有的理念与素质。我国学校社会工作实务拥有自己的一套理论和方法,所以在引进西方的认知行为疗法时,需进行本土化。只有在把握好学校社会工作的基本理念和原则的前提下运用认知行为疗法,才能使学校心理咨询师实务取得更好的效果。值得注意的是,本文是以一个高中生的“哑巴”英语问题为例进行的个案研究,由此得出了一些更有效的技巧运用过程,虽然有一定的代表性,但其可以普遍化的程度还有待研究。总之,在经过本案例的研究可以发现,要更有效的将认知行为疗法运用于学生发展社会工作实务中,除了心理咨询师需要掌握必要的理论知识以外,还应注意以下几个问题:

##### (一) 因人而异

心理咨询师在接案之前,要分清适宜案主和不适宜案主,只有案主的困扰是由于不合理信念等因素引起的,才可以用认知行为理论的方法介入。

##### (二) 注重人际互动

案主面临的困难不单是自己造成的,环境也起到一定的作用,人在情景中,是一种综合互动的结果。案例中,心理咨询师让李某与同学用英语交谈等,让李某在与同学的互动中增强信心,获得经验。

##### (三) 案主自决

心理咨询师不把案主视为“有问题的人”而称之为受助者,而认为他们的生活暂时遇到困难。二者更像是一种合作的关系。在这种态度下的介入过程,心理咨询师更看重案主的想法,做到尊重案主,案主自决。

##### (四) 小步子强化法

不论是个案的总体思路,还是具体到每一次干预过程,都涉及到认知指导训练技术的精髓,即循序渐进的小步子强化法。

##### (五) 助人自助

心理咨询师在进行个案干预时,扮演着教育者和指导者的角色,即向案主提供信息和情感支持,如传授必要的知识和应对问题的基本方法等,来达到助人自助的目的。

#### 参考文献:

- [1] 袁珊珊. 认知行为疗法改善大学生自卑心理的个案研究 [D]. 云南师范大学, 2020.
- [2] 张忠宇. 认知行为疗法本土化应用新进展 [J]. 黑河学院学报, 2020, 11(04): 9-11.