

# 认知行为疗法对00后大学生社交焦虑干预的研究进展

夏继林 余佳 卢晨洋 周心如

(淮阴工学院 生命科学与食品工程学院 江苏 淮安 223000)

**【摘要】**社交焦虑已成为00后大学生较为普遍且严重的心理问题。分析比较了行为疗法、团体心理辅导和认知行为疗法等方法的优缺点，重点介绍了认知行为疗法的理论溯源、发展以及应用，最后对认知行为疗法干预社交焦虑的未来研究方向进行展望。对研究解决00后大学生群体社交焦虑高发问题具有一定的指导意义。

**【关键词】**认知行为疗法；社交焦虑；00后大学生

近年来，社交焦虑已成为我国社会群体一种常见的精神障碍，多见于00后大学生，女性患病率略高于男性，95%的患者在20岁左右发病。国内不同地区的大学生人群中，检测出临床社交焦虑障碍的比率介于5.7%至10.9%，且国外的流行病学数据显示，在非临床大学生样本中社交焦虑障碍的报告率介于17%至22%，符合诊断标准的比率介于2.4%至8.7%。由此可见，大学生已经成为社交焦虑障碍高发的主要群体，这一现象在00后大学生群体中表现的更为明显。适当程度的社交焦虑可以提高个体的警惕性，具有一定的社会生存意义，过度的社交焦虑往往严重影响个体的生活和学习，00后大学生作为国家、社会高度关注的群体，如何对社交焦虑问题进行干预治疗极为重要。国内外科研工作者及心理治疗师就应对大学生社交焦虑问题提出了一系列的治疗方法，典型的包括团体心理辅导、行为疗法等，然而，其存在形式过于单一，干预角度局限等问题。认知行为疗法因适用性较好，干预效果显著而获得高度认可。国内外的科研工作者在认知干预治疗社交焦虑取得了丰硕的成果，文章主要比较了行为疗法、团体心理辅导以及认知行为疗法的优缺点，主要探讨总结了认知行为疗法的溯源、发展、对00后大学生社交焦虑的干预应用等。

## 一、00后大学生社交焦虑的分析

### (一) 社交焦虑的概念

社交焦虑是指社交主体面对陌生人和陌生环境而产生一种极其紧张不安和恐惧的心情。社交焦虑的主体不仅在现实情境中产生焦虑的情绪，而且在离开使得他焦虑的外界因素后，头脑中依旧会不断重复焦虑情景，进一步使得社交焦虑主体的情绪强化。因此，社交焦虑主体为了避免正面应对导致其社交焦虑的社会因素，通常会回避社会交往，人际接触，从而产生社交障碍等一系列问题。郭晓薇分析了社交焦虑的原因，并将社交焦虑总结为焦虑主体对某一种或多种人际处境有强烈的忧虑、紧张不安或恐惧的情绪反应和回避行为<sup>[1]</sup>。

### (二) 00后大学生社交焦虑的现状

目前，00后大学生社交焦虑成为社会广泛关注的焦点问题。有研究表明，我国00后大学生存在心理问题的人群约占20%-30%。彭纯子对国内1439名处于青春期的高校学生进行了社交焦虑现状的调查，结果显示有16.26%的大学生存在严重的社交焦虑状况<sup>[2]</sup>；根据中国四省流行病学资料，社交焦虑的月患病率已达到5.6%。上世纪70年代，英国针对223名大学生社交焦虑的调查发现，有10%处于青少年时期的大学生存在社交困难或者回避社会交往的行为<sup>[3]</sup>。根据国内外研究对比发现，国内大学生社交焦虑的程度明显高于国外大学生。社交焦虑严重影响人们的基本生活，00后大学生处于青春期，同时也处于学习期，考试压力大，与人交往缺乏经验，社交焦虑水平日益增长。因此，00后大学生社交焦虑问题日渐成为社会需要干预的重要问题。

## (三) 00后大学生社交焦虑的负面影响

社交焦虑会对00后大学生生理和精神方面产生重大的负面影响，具体表现为紧张、恐惧不安、发抖、口吃等情绪和行为症状。社交焦虑也会引起恶性循环：患有社交焦虑症的00后大学生人群在人际交往中产生恐惧不安、焦虑的心情，害怕被人评价，一味地回避社交场合，缺乏社交技能，无法进行社交强化，缺少社交学习经历，反复回避社交场合，害怕被人评价，不断地累积社交焦虑情绪，产生问题。研究指出，社交焦虑已经成为影响00后大学生心理健康的一个重要因素，不仅导致00后大学生有负面情绪，甚至危及未来的社会生活能力。

## 二、现有干预技术概述

已有研究显示，自我评价低和缺乏社交技能是导致00后大学生社交焦虑的重要原因，因而产生团体心理辅导干预措施。团体心理辅导是指干预者带领团体成员进行特定的活动及人际互动，通过成员间相互影响从而改变其心理观念、行为的一种模式。行为治疗被誉为社交焦虑干预措施的“第一浪潮”。该疗法发展于行为主义心理学的理论基础，是一种基于现代行为科学的新型心理治疗方法。干预者通过对问题主体进行反复训练，进而矫正和消除患者异常的条件反射行为，建立新的条件反射行为，达到治疗患者社交焦虑的目的。而后的认知行为疗法结合了认知疗法和行为疗法，其治疗目标不仅仅针对行为、情绪这些外在表现，主要着眼于患者错误认知问题上，通过改变患者对事物的看法进而治疗心理问题。近年来，有研究者提出音乐疗法、体育运动干预等一系列对社交焦虑的治疗方法，其方法固定，局限性太大，无法成为一项适用广泛的治疗方案。

## 三、认知行为疗法的概述

### (一) 认知行为疗法溯源

认知行为疗法起源于行为疗法。马曼斯详细的阐述了行为疗法的作用机理，即通过控制外部条件以调控人们的恐惧或变态行为。行为疗法在马曼斯的理论基础上发展尤为迅速。这种行为疗法因将作为独立个体的人的行为同理性区别开来，认为人是受到外界环境影响的机器而存在很大局限。这种方法在治疗过程中需要治疗师们仔细观察患者的行为，当患者出现符合预期的行为后需要及时给予奖励，刺激患者加强其正向行为。整个过程中不仅忽视人作为理性个体的存在，效率也极其低下。因此，随着心理学的发展，当人本心理学家们的认知心理学得到极大的提升后，这种单一且粗暴的行为疗法就被快速取代了<sup>[6]</sup>。认知心理学认为，人并不是单一的机器，只会对外界环境进行无意识的反馈。当受到来自外界的刺激后，个体会结合自己的认知（原话是构念）、情感、记忆等多方面因素，做出符合自己认知的行为。基于认知心理学发展出的认知疗法，其重点在于挖掘患者内心的认知，发现其对于自身或者环境、未来等可能存在的错误认知，帮

助患者重新构建认知，从而起到治疗效果。认知疗法与行为疗法的产生时间十分相近，但是由于当时认知心理学的发展较为落后，因此认知疗法在当时并没有得到广泛的关注。

### （二）认知行为疗法发展

人们开始将认知疗法和行为疗法结合起来，行为疗法也开始向认知-行为疗法转变。患者在认知行为疗法中开始真正被当做理性的个体看待，不在被看作为环境的产物。认知行为疗法专注于调整患者不正确认知的同时，也注重加强对患者行为方面的正向调控。这种对思想和行为的有机统一加强了疗法的可靠性，极大的提升了效率，在相当长的一段时间内将会是心理疾病治疗的主流方法。然而，认知行为疗法同样具有一些弊端。首先，患者缺少个人对于自己在社会关系中的自我领悟和思考，具有一定的局限性。其次，人们对于“认知”的理解过于宽泛和不严格，缺少对“认知”科学界定和范围限制。如何解决认知行为疗法的这一系列问题将是接下来一段时间内的研究重点。为了保留认知行为疗法的优点，同时规避其局限性，有研究者在认知行为疗法的基础上进一步深究，发展出了接纳与承诺疗法（ACT），辩证行为疗法（DBT）、正念认知疗法（MBCT）等。这些新兴的疗法遵循行为认知疗法的基本作用原理，同时采取了新的形式，其疗法效果需要进一步的研究与实践论证。总体来说，认知行为疗法在治疗社交焦虑方面具有较好的疗效，具有广阔的应用前景和重要的研究意义。

### （三）认知行为疗法对00后大学生社交焦虑干预的应用

认知行为疗法作为起源最早、效果显著的疗法被广泛应用于解决00后大学生社交焦虑中。从00后大学生产生社交焦虑的根本原因出发，以Ellis提出的“ABC”理论作为理论依据，对患者的思维活动和现实行为进行分析，可得出治疗的策略。因此，认知行为疗法需要在行动中辨别错误认知，在行动中改变不合理认知，在行动中改变核心信念，所以在认知疗法之后，行为疗法也很重要，认知行为疗法是将认知疗法与行为疗法相互融合，相互作用，完美将二者结合利用，高效解决00后大学生社交焦虑问题。而由认知行为疗法发展而来的接纳与承诺疗法、辩证行为疗法及正念认知疗法又各具新特点。张岩岩在研究中指出，ACT与DBT作为认知行为疗法的发展，ACT与DBT均指出不合理认知是引起社交焦虑的缘由，强调了认知和行为的重要影响。不同的是，ACT通过增强心里灵活性治疗心理问题，而DBT是通过增强患者自我情感管理的技巧来实现治疗的目的<sup>[7]</sup>。对于ACT的疗效研究，唐燕进行了七个主题的具体干预实验，结果有被试者反馈：通过ACT能够缓解个人的情绪，明确自己的目标并为之努力。实验中，ACT的干预更注重患者个人的觉察与接纳，了解并学习一种新的与自己和外界相处的方式，逐渐明确自己的目标，并付诸实践<sup>[8]</sup>。DBT更多应用于情绪失调、非自杀性自伤（NSSI）等行为中，丁大芹在DBT对NSSI干预应用中指出，DBT在NSSI的治疗中有四个重要技巧：正念技巧、承受痛苦技巧、情绪调节技巧和人际效能技巧，无论是个体治疗，团体治疗，还是其他治疗模式中，患者因与治疗师建立长期稳定的关系，对DBT的接受度高，DBT有其独特的优势<sup>[9]</sup>。此外，有研究表明，MCBT在改善糖尿病合并焦虑症患者的治疗中效果显著，可明显改善患者情绪焦虑，值得推广<sup>[10]</sup>。综上疗法各具特点，其疗法的目标人群和预期效果也不尽相同。这为我们未来在面对不同情况的患者时提供了多样化的治疗选择，也使我们在面对不同患者时因人而异地

配置疗法这一操作成为可能。

### 四、总结与展望

随着近年来经济社会的蓬勃发展，社交焦虑作为一种精神障碍病对00后大学生群体的影响越来越大。当本就在人际交往中表现的局促不安的社会个体受到来自社交环境的负面影响的时候，会使其不断累积社交焦虑情绪，从而造成回避社交场合、心理崩溃等恶性循环。为了解决这类问题，寻找一项高效、易行的治疗措施势在必行。

综合现在已有的治疗措施，对比行为疗法以及团体心理辅导措施，认知行为疗法因其具有治愈机理明确、治愈效果良好、治愈方式简洁高效等优点，在众多疗法中脱颖而出。多方面研究也表明认知行为疗法对于社交焦虑症具有积极可靠的治疗作用，是目前较为成熟先进的治疗措施。但是，不可否认的是，尽管认知行为疗法在目前所有治疗手段中处于领先地位，其依旧具有缺陷及不足，对于其疗法带来的问题和质疑也同时存在。因此，未来对于社交焦虑的改善和治愈研究中，将会注重对00后大学生社交焦虑的发生机制，对于认知行为理论如何作用并改善00后大学生社交焦虑机理等方面做进一步的研究。此外，现有的接纳与承诺疗法、辩证行为疗法、正念认知疗法正是对认知行为疗法完善与发展，随着认知行为疗法的不断总结与完善，其未来将会发展出更新颖、疗效好且治愈率高的社交焦虑干预技术，并不断对认知行为理论做进一步的丰富与完善。

### 参考文献：

- [1] 郭晓薇. 大学生社交焦虑成因的研究 [J]. 心理学探新, 2000(01): 55-58.
- [2] 彭纯子, 燕良轼, 马晓虹, 等. 大学生社交焦虑的现状调查与分析 [J]. 中国行为医学科学, 2003(02): 110-111.
- [3] 李迪. 认知行为治疗对大学生社交焦虑的干预研究概述 [J]. 高等教育, 2018(12): 130-131..
- [4] 陈娟, 张兴瑜, 赵秀娟, 等. 朋辈团体心理辅导对大学生社交焦虑的干预效果评价 [J]. 中国学校卫生, 2014, 35(12): 1819-1825.
- [5] 徐礼云. 基于认知行为疗法的焦虑症治疗述评 [J]. 长沙航空职业技术学院学报, 2018, 18(04): 117-120.
- [6] 汪新建. 从外控到内控——论认知—行为疗法的形成 [J]. 自然辩证法通讯, 2001(02): 32-39.
- [7] 张岩岩, 胡知仲, 卢梓航, 等. 接纳承诺疗法和辩证行为疗法的比较分析 [J]. 医学与哲学, 2021, 42(12): 46-49.
- [8] 唐燕, 范小庆, 邓海龙, 等. 接纳承诺疗法在高职医学生心理健康教育中的应用 [J]. 产业与科技论坛, 2021, 20(14): 53-54.
- [9] 丁大芹, 况利. 辩证行为疗法在非自杀性自伤干预中的应用 [J]. 四川精神卫生, 2019, 32(05): 465-468.
- [10] 侯玉桃, 谭水平, 张永珍. 正念疗法联合认知行为疗法对糖尿病合并焦虑症患者的影响 [J]. 中国社区医师, 2021, 37(04): 121-125.

**基金项目：项目来源（江苏省高校哲学社会科学思政专题研究项目：2021SJB0963）**

### 作者简介：

夏继林（1992-），男，淮阴工学院辅导员，助理讲师职称，硕士，主要从事大学生心理健康教育研究。