

认知心理学在心理咨询领域中的应用研究

尹 瀛

南京弘心圆健康咨询服务有限公司 江苏 南京 211100

【摘要】在社会步伐逐渐加快的背景下,为人们的日常生活以及工作带来了一些压力,心理疏导成为解决人们心理压力的一种主要方法。人们逐渐增加对心理咨询的需求,提高对心理咨询师专业能力的要求,认知心理逐步成为心理咨询的一种主要手段。对此,本文介绍认知心理学的发展以及心理咨询代表的含义,详细分析在心理咨询领域中应用认知心理学的策略。

【关键词】认知心理学; 心理咨询; 应用

认知心理学属于心理学的一个重要构成部分,在狭义以及广义两个角度来讲,可以分成信息加工心理学以及构建主义认知心理学。借助认知心理学开展心理咨询工作,能够帮助心理咨询师掌握咨询者的心理认知过程,找到咨询者存在的各种问题,提高心理咨询的整体效果。所以,认知心理学的重要作用逐渐受到关注。

1 认知心理学发展介绍

认知心理学这种心理学思潮是从二十世纪五十年代中期开始在西方国家兴起的,其指出认知是人类各项行为为基础的心理机制,它的核心为输出和输入之间心理出现变化的过程。认知心理学和西方传统哲学具有一些关系,前者的主要特点是重视知识的作用,认为知识能够决定人类做出的各种行为^[1]。

作为新颖的一个心理学分支,认知心理学自从1950年到1960年期间渐渐发展,到了二十世纪七十年代时,认知心理学逐渐成为心理学主流,根据有关研究显示,认知心理学逐渐渗透到心理学的各个领域。其利用新颖的理论观念以及丰富的实验成果为心理学带来较大的影响,为心理学今后的发展提供了全新的发展参考资料,促进心理学研究方向等一些内容出现根本性变化,成为行为主义后心理学的首次革命,代表心理学未来的发展趋势。

2 心理咨询的含义

心理咨询指的是利用一些心理学技能,借助心理学的各种知识、方法以及理论,通过语言等多样化形式开展信息传递,针对心理存在问题的咨询者开展正确的引导以及启发,这个过程就是心理咨询。在开展心理咨询的过程中,能够帮助咨询者找到心理存在的各种问题,针对实际问题进行全面的分析以及解决,帮助咨询者缓解和消除各种不良影响造成的心理问题,确保其能够恢复正常的心理,为咨询者养成良好的环境适应能力,强化心理咨询者的心理健康^[2]。将开展心理咨询工作的目的分为两方面,一方面针对在日常生活、工作以及学习中遇到问题,出现心理障碍的人开展正确的引导,优化这类人群的人际交往能力,确保其可以更好的适应自然环境或者社会环境,解决咨询者存在的各种心理问题。其次,针对存在心理失衡先兆的人群,对其开展心理咨询,能够帮助患者更加全面的认识自身,激发以及挖掘其自身的各种潜能,确保其的心理可以逐渐向着健康方向发展。

展。

3 在心理咨询领域中运用认知心理学的策略

3.1 在理性情绪治疗方法中运用认知心理学的策略

理性情绪治疗方法也被称作合理情绪治疗方法,这种治疗方法是由美国心理学家提出的认知治疗方法。而在理性情绪治疗方法中运用认知心理学,心理咨询师能够通过研究以及分析间接找到咨询者情绪以及行为事件的所在,找到可以直接诱发咨询者出现各种情绪的个体信息,然后针对咨询者的认知过程开展试验和模拟,对咨询者这个过程反应以及情绪开展正确引导,通过这种方式完成对咨询者开展心理辅导工作,帮助咨询者解决其自身的心理障碍,确保其自身身体和心理的健康^[3]。

譬如,在开展心理咨询的过程中,咨询者由于人际关系问题受到较大的困扰,具体情况为:咨询者为一名十五岁的女性,她主要存在的心理障碍她有一个相处多年的朋友,但是最近一段时间她感觉朋友有了较大的变化,与其相处令咨询者感觉非常不舒服,但是如果再也不联系咨询者又舍不得,不知道应该怎么办。

在针对患者开展心理咨询的过程中,可以利用认知心理学对咨询者开展理性情绪治疗方法^[4]。具体做法为:首先,咨询师需要明确咨询者对朋友产生舍不得以及不舒服的原因,通过咨询者的介绍咨询师了解其之所以舍不得朋友是因为朋友的照顾以及陪伴,不舒服是由于朋友在现实生活中非常霸道以及不讲理。在掌握咨询者的感受后,咨询师可以先疏导咨询者的不舒服感觉,引导咨询者回忆朋友最近做出的一件霸道事件,回忆自身当时的心理活动,且描述当时的心理活动。咨询师在了解咨询者不忍心拒绝朋友的心理后,分析咨询者想要得到朋友认可以及称赞的心理,把自身的感受传递给咨询者,且对其开展提问:一个人是否可以在各个方面表现得令人满意,不令人失望?引导咨询者找到自身存在的各种问题,然后肯定告知咨询者:没有一个人可以一直牺牲自己成全别人,不满足朋友的所有要求会导致朋友产生怨念,为朋友之间的关系带来不利影响。通过这种方式引导咨询者进行思考。在咨询者思考后,咨询师可以引导其进行继续思考:也许朋友提出的一些要求只是邀请,并不是强迫,朋友在不了解你的心理以及想法基础上,你答应了朋友的要求,朋友会认为你是愿意帮忙的,因此,

针对后续你产生的怨气等,朋友也感觉非常无辜,不明白自身做了哪些事令你不同意。最后,咨询师可以引导咨询者回忆整个咨询过程,找到自身存在的问题,改正自身的问题,学会站在他人角度上思考问题,优化心理咨询的效果^[5]。

3.2 在问题解决治疗方法中运用认知心理学

问题解决治疗方法这种心理治疗方法的基础为认知心理学。在这种治疗方法中,心理学家指出解决咨询者存在的心理问题需要掌握一套完善的认知技能,在咨询者的社会适应能力以及心理问题入手,帮助咨询者优化自身解决心理问题的能力,使其可以更好的面对各种现实问题,通过这种方式引导咨询者解决自身的一些心理障碍,重新构建良好的心理状态。和心理治疗方法进行对比,问题解决治疗方法具有四个特点,分别为注重咨询者实际问题的解决以及社会适应,强化咨询者解决问题能力以及使其能够主动应对自身的心理问题;这种治疗方法具有的理论比较精致,结构比较严谨,是一种短程治疗方法;在完成解决目标的基础上,一方面不会排斥其他治疗方法,另一方面还能够将多样化心理治疗方法的精华结合到一起,充分利用这些精华;这种治疗方法既可以运用到团体治疗中,又可以运用到个体心理治疗中^[6]。

举个例子,咨询者为一名初入职场的毕业生,在日常工作中,同事要求咨询者帮忙做某件事,咨询者都不会拒绝,长时间下去,咨询者认为自己日常工作非常疲劳,不仅仅需要完成自身的各项工作,而且还需要帮助他人做一些事,逐渐丧失工作的积极性。

首先,在开展心理咨询的过程中,咨询师可以询问咨询者:“在刚接触工作时,对工作具有哪些想法?”咨询者回答:刚刚接触工作时,觉得浑身充满干劲,对任何一项工作都非常有热情,想通过这份工作学习一些东西,同时也想和同事处理好关系。咨询师可以继续询问咨询者:为什么后来对工作丧失积极性?咨询者指出,为了和同事建立良好的关系,在日常工作中,同事提出的帮忙请求,自己都会努力去完成,以至于自己日常工作非常繁忙,长时间下去,逐渐丧失工作热情,但是却不好意思拒绝同事的请求。然后,了解咨询者的实际情

况后,咨询师可以对其开展心理疏导,帮助咨询者解决实际问题。咨询师可以对其引导,告知咨询者:如果想要和同事处理好关系,那么不能一味的满足同事的各种要求,在日常工作,如果你自身工作非常繁忙,你可以学会适当拒绝同事,但是,在拒绝同事的时候可以运用委婉的说法,尽可能不要破坏同事关系。最后,咨询师可以为咨询者创造几个情境,要求咨询者思考在某个场景中应该如何委婉的拒绝同事。以帮忙买东西为例,如果在咨询者忙于工作时,同事对其说:“你是否可以帮我买一下东西,我现在有点忙。”这时,咨询者可以回答:“不好意思,我现在有一些工作需要完成,如果不着急的话,在我完成工作后,再去帮你,可以吗?”通过这种婉转的拒绝,不会伤害同事之间的关系。

4 总结语

总而言之,认知心理学被广泛运用到心理咨询领域,这种心理学思考逐渐受到人们的认可,是心理咨询发展的关键部分之一。在开展心理咨询的过程中,需要充分利用认知心理学,促进人类学习等方面的发展,创新心理咨询的途径,为心理咨询提供大量的理论依据,帮助咨询者建立健康的心理,促进心理咨询的发展。

【参考文献】

- [1] 刘爽. 浅谈认知心理学在心理咨询领域的应用[J]. 心理月刊, 2019, (21):52-52.
- [2] 崔艺馨. 心理咨询教学中的认知心理学原理应用[J]. 散文百家·国学教育, 2019, (8):153-154.
- [3] 张景茜. 认知心理学研究心智问题的途径[J]. 中国战略新兴产业, 2019, (12):17-17.
- [4] 李蕊, 袁冰, 伍芳芳, 等. 认知行为团体心理咨询对老年冠心病患者焦虑抑郁的干预效果[J]. 中国健康心理学杂志, 2019, 27(2):74-78.
- [5] 张景茜. 认知心理学研究心智问题的途径[J]. 中国战略新兴产业, 2019, (12):17-17.
- [6] 刘珂, 俞国良. 认知心理学对心理健康问题的研究[J]. 黑龙江高教研究, 2019, (3):108-112.