

认知行为治疗方法对学生提升自我评价的积极作用

赵姝慧

浙江师范大学行知学院

DOI:10.12238/mef.v4i10.4106

[摘要] 本案例是对一名低自尊、低自我评价的大学生在大学生活中无法应对正常的人际关系、大学学习而进行的心理干预分析。在这种情况下,采取认知行为疗法,先帮助其了解自己的现状及造成问题的原因,帮助该生认识自己存在的心理问题并帮助其进行调节,从而建立自信心,提高自我评价。经过实践证明,认知行为治疗确实减轻了该生的消极情绪和负性认知,起到提升自我评价的积极作用。

[关键词] 认知行为疗法;大学生;自我评价

中图分类号: G40

文献标识码: A

The Positive Effect of Cognitive Behavioral Therapy on Students' Self-evaluation

ZHAO Shuhui

Xingzhi College Zhejiang Normal University

[Abstract] This case is a psychological intervention analysis of a college student with low self-esteem and low self-evaluation who is unable to cope with normal interpersonal relationship and college studies in college life. In this case, cognitive behavioral therapy is adopted to first help the student understand its own current situation and the causes of the problems, and then help the student identify its own psychological error cognitive problems and help the student to adjust, so as to achieve the effect of building self-confidence, and ultimately improve self-evaluation. Practice has proved that cognitive behavioral therapy has indeed reduced the student's negative emotions and negative cognition, and has a positive effect on improving self-evaluation.

[Key words] cognitive behavioral therapy; college students; self-evaluation

1 案例介绍

小周(化名),女,大二学生。她疫情结束回到学校后,对学习没有热情,自怨自艾,认为自己很差劲,什么都做不了,常常因为这种想法产生低落情绪且无法调节,会一直沉浸在消极情绪中无法自拔,影响了正常的生活和学习。这种自我否定、自我怀疑的想法已经持续了好几年,上大学之后尤为严重。小周身边没有关系好的同学和朋友,在情绪极其低落的时候,甚至产生过轻生想法。

2 案例分析与处理

在与小周的接触中发现,她性格比较敏感,从小生活在打压式教育的家庭中,父母对她有极高的高求并一直给予负面打击,评价她的话都是“你真没用,你怎么这么笨”之类的否定言语。长期的否定让小周开始对自我的认识发生了

偏差,形成了自卑心理,认为父母的评价就是事实。从高中开始对学习就是自暴自弃,不想努力,反正努力了也没有用。她对网络朋友有着极强的依赖心理,疫情期间,小周在网络上认识了一位品学兼优的网友,通过他的鼓励,小周对学习有了一些动力,对生活也燃起了希望,这种状态是她喜欢的,然而,一旦该网友不在线,小周又回到自我否定和消极的情绪中去了。现实生活中小周极其孤独,没有建立起较好的同学朋友关系,经常是独来独往。在学习生活中,当情绪不好的时候会影响小周的学习效率,无法专注于老师的授课内容和课后的作业练习,表现出拖延行为。

根据情绪ABC理论,在与小周的接触中能够发现其之所以长期处在消极情绪中,是由她错误认知引起的思维偏差,

主要体现在关于自我的负面认知、关于未来的负面认知、以及关于世界的负面认知,在小周身上主要存在以下错误认知:

(1)自己做什么都不行,很没用;

(2)自己必须要有一个朋友长期陪伴和认可,否则就是没人喜欢的,会没有安全感、焦虑不安;

(3)当朋友表达对自己的认可时会觉得自己不配拥有;

小周的情绪问题主要是由自身错误认知引起的。她没有完全失去基本的生活、学习、社交能力,选择认知行为疗法比较合适。具体认知行为治疗方法如下:

(1)认真倾听,耐心陪伴,真诚理解。小周的倾诉欲望很强,从父母的教育到对网友的依赖,以及现在对自身的不认可和消极情绪都有很多想要表达的。因此在第一个阶段主要就是建立和

小周信任关系,让她在倾诉中勇敢地表达自己,用倾诉来缓解自己严重的消极情绪,达到舒缓情绪的效果。

(2) 行为激活,提升动机,减少拖延。行为激活一般用于消除消极、扭曲的认知之前,可以为改变认知提供必要的依据,并且可以调整小周的心境。在这个处理环节中,与小周一同探讨想要解决的问题并且树立一个想要解决、但还没有开始解决的目标。在共同商讨后确定目标是建立自信,减少否定自己的次数、心情从1分提升到6分(10分制),即使没有网友的陪伴也能有良好的状态去学习。目标找到后让小周列一个清单,写明追求这个目标的意义,例如,这个目标会对自己现在和未来的生活带来什么影响,以及为了达到这个目标需要做一些什么样的改变。制定具体的目标后,让小周先行动,调动全部的能量和资源去实现目标。

(3) 表扬自己,发现优点,感恩生活。对自我评价比较低的人会把自己和其他人进行比较或者是和自己以前好的时候进行比较。这样的比较会让他们贬低自己。表扬的作用就是帮助小周记录并赞许自己完成的事情,告诉她有些事情并不像想象中的那么渺小且无意义。因此,给小周布置了一个任务,每天记录自己表现好的五件事情,可以是很小的事情,这些事情看起来是没有意义的,但其实对她来说是非常重要的,因为她会从这些小事中发现自己的优点。记录表扬清单的事情要持续做,让它成为一种习惯。

(4) 质疑想法,建立新的思维。前期的工作,最重要的部分就是改变小周长期以来形成的一种惯有的消极思维方式。这个步骤中比较好用的常见方式是苏格拉底式提问,用苏格拉底式提问可以帮助小周更加正确且积极地看待情境以及她自己。用很多的提问促进其思考为什么会有这样的想法,这样的想法背

后代表着什么,这个想法是真实可靠的还是经不起验证的,想法有没有错误等,来促进反思自己之所以会被负面情绪困扰,是因为存在不合理的惯有思维,改变惯有思维,建立健康的思维方式能有效地调整自己的情绪状态。

与小周交流持续了近两个月的时间,每隔一周或者两周会对她最近的生活情况进行跟踪,关注是否存在改变,并对改变给予高度认可。经过一段时间的陪伴和帮扶,她的生活和学习状态有了较大的改变,逐步建立起了自信心,课上对老师提出的问题也不再畏惧,在发现自己身上的优点时有很大的欣喜和快乐。

3 案例启示

大学生正处于自我统一性发展阶段,这个时期他们会对自己是什么样的人进行思考,对自我的认知会受到周围人的影响,例如,身边长辈的评价、同学的比较以及实际生活和学习中别人给的反馈意见等,这些都会对自我评价造成好的或不好的影响。在实际的工作中发现,很大一部分大学生存在自我评价低、低自尊的情况。这样的心态在人际交往、学习、就业中都会感到压力和焦虑,因此辅导员在与学生的接触中要时刻注意学生们的这一情况,根据大学生心理发展特点,做好适时地引导和帮助,一方面预防心理问题的产生,另一方面也能帮助学生有更好的心理品质去应对生活。通过这则案例,有以下几个启示:

建立及时有效的信息了解机制。日常工作中,辅导员要深入学生中,多创造和学生认识、相处、了解的机会,才能和学生建立安全、稳定、信任的关系。在学习和生活中关注他们的学习效率、学习成绩、人际交往情况,分析学生们的心理特点。做到有问题能够早发现、早报告、早研判、早预防、早控制,预防出现严重的心理危机事件。

形成因材施教的教育方式。大学生

群体的人生观、价值观、世界观在过去成长背景的影响下基本成型,但还是存在较大的不稳定性和可变化性。且大学生群体有自己的个性特点,对老师一方面尊重,一方面又想挑战权威。因此,要对不同的学生采取不同的方式方法。

着眼于完善学生人格的深层目标。在本案例中,尽力让小周明白自己的错误认知,希望能够建立起新的认知,帮助他们解决问题,但是更深层次的目标是希望完善学生的性格,提高其应对挫折的能力,从而达到完善人格的目的。对于该类型的学生而言,一旦产生了心理问题而未得到及时解决,将会对其一生的人格塑造形成难以估量的影响。所以,在对学生的辅导过程中,要学会透过现象看本质,在帮助学生解决实际问题的同时,对于影响其健康成长的行为和认知要及时纠正、适当引导。

搭建体系化的长期辅导机制。长期辅导不是指几次、十几次、几十次谈话的数量累积,而是一个有目标、定计划、分阶段的长期系统化工作。短期的辅导是为了逐步达成计划中每个阶段的目标,而长期辅导是为了扭转学生的消极认识,使他们具有积极向上的人生态度、完善的人格,并掌握一技之长。像小周这样的学生受到的压力是在其成长过程中长期存在的,在短期辅导中,问题可能会不断暴露,有些已解决的问题可能还会重复出现,我们要抱着“打持久战”的心态,对他们进行长期的辅导和跟踪问效。

[参考文献]

[1] Donna M. Sudak. 认知行为治疗培训与督导[M]. 王建平,译. 北京:人民日报出版社,2019.

作者简介:

赵妹慧(1995—),女,汉族,浙江东阳人,助教,硕士,研究方向:大学生心理健康。