

CBT认知行为疗法在中学青少年心理工作中的应用

吴 江

泊头市第一中学, 河北 泊头

收稿日期: 2023年9月21日; 录用日期: 2023年11月10日; 发布日期: 2023年11月21日

摘 要

如今, 中学生心理健康问题得到社会广泛关注, 抑郁、焦虑、适应不良等问题发生率上升, 中学生心理健康工作逐渐成为中学生教育和校园管理中的重要一环。CBT认知行为疗法作为当今公认的主流心理治疗方法流派之一, 有着疗程短、结构清晰、操作方向性强等优点, 对青少年的抑郁、焦虑、学习适应不良等情形有着显著的效果。本文主要介绍CBT认知行为疗法的特点, 以及在中学场景下青少年心理干预辅导和心理健康相关工作中的应用。

关键词

CBT认知行为疗法, 中学, 青少年心理健康工作

Application of CBT (Cognitive-Behavioral Therapy) in Adolescence Therapy under Secondary School Settings

Jiang Wu

No. 1 High School of Botou, Botou Hebei

Received: Sep. 21st, 2023; accepted: Nov. 10th, 2023; published: Nov. 21st, 2023

Abstract

Nowadays, mental health issues of adolescents have caused wider social attention, with there being a rising rate of adolescence depression, anxiety, maladaptation, etc. And mental health works have been endowed with emphasis in secondary school work and management. CBT (Cognitive-Behavioral Therapy), as a commonly acknowledged mainstream psychological therapy ap-

proach, has the advantage of short sessions, clear structure and practical operation. This thesis mainly introduces how CBT can be employed in adolescence therapy under a secondary-school setting.

Keywords

CBT Therapy, Secondary School, Adolescent Mental Health Work

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 什么是 CBT 认知行为疗法

CBT 认知行为疗法, 是一种通过改变思维和行为的方法改变消极认知, 达到消除不良情绪和行为的心理治疗方法。它是一种有结构、短程、认知取向的心理治疗方法, 对抑郁症、焦虑症等心理疾病和不合理认知导致的心理问题有着很好的效果。目前已被广泛应用于心理咨询与心理疾病的治疗与改善中, 成为普遍认可的主流心理治疗方法之一。

CBT 认知行为疗法主要着眼于患者消极的、不合理的认知, 通过改变患者对己、对人或对事的看法与态度来改善心理问题。其优点是短程、务实、高度协作性, CBT 认知行为疗法的特点是以问题为中心, 以行动为导向。和其他流派的心理疗法比起来, CBT 更侧重于个人当下应对策略的发展, 目标是解决来访者当前问题, 改变其不正确的认知(包括想法、信念和态度)、行为和情绪调节的模式, 从而缓解来访者痛苦, 减轻其相关症状, 并提供应对与解决自我改变策略。

CBT 认知行为疗法以认知理论模型为基础。该模型认为, 人的情感、行为和生理反应主要由他们对情境、事件的自我解释所决定, 其过程表现为“情境/事件→自动思维(评价、预测等)→反应(情绪、行为、生理变化)”, 且这个反应流程往往是自动化、潜意识、难以察觉的; 所以 CBT 认知行为疗法的重点在于觉察并有意识地改变那些自动发生的不合理认知和观念, 重构新的、合理的观念, 并逐渐地训练形成新的思维和行为模式。

目前, CBT 认知行为疗法在临床和咨询中的应用非常广泛。临床证明, 在抑郁症的维持治疗中, 运用认知行为疗法能够显著提高治疗依从性、治疗满意度, 改善睡眠质量和生活质量, 并且缓解不良情绪(张勤峰, 2021); 在中学生心理工作当中, CBT 认知行为疗法也被用来解决学生的学习适应不良等问题(徐芮, 2023)。国外临床实证中, CBT 被推荐为针对青少年心理疾病的首选治疗方式, CBT 可以有效治疗非严重型的抑郁症、焦虑症、神经性厌食症、创伤后心理压力紧张症候群(post-traumatic stress disorder, PTSD)、边缘性人格障碍等(陈小央等, 2022)。在美国, CBT 认知行为疗法是对青少年焦虑症的社区干预中主要使用的疗法(Kendall et al., 2023), 也是临床实践中商业医疗保险覆盖最多的一类心理治疗方案。面对目前青少年心理健康的现状和问题, CBT 认知行为疗法显然可以成为一种广泛、实用、普适性强的心理干预手段, 值得进行更多的研究与推广。

2. 中学生心理健康工作的特点

埃里克森的社会化发展理论中将 12~18 岁划分为青年期, 这一时期的冲突主要表现在同一性对角色混乱。这一时期的青少年具有身体激素水平急剧变化、抽象思维趋于成熟、自我意识显著发展、对外界环境敏感度较高、以“自我”为中心等特点。在这一阶段, 青少年“成人”的自我认同和“不成熟”的

客观现状、独立的意愿和依赖父母的现实形成内部冲突,以及人际关系、外部环境、家庭关系的变化,使得青少年更容易出现各类心理问题。在中学环境中,学生往往面临学业压力、环境适应、人际关系等常见问题。目前看来,青少年的心理健康问题主要集中于抑郁、焦虑、适应不良、人际交往困难等领域,问题的诱因主要集中在学业表现、友谊友情、家庭关系等方面。中国教育科学研究院和中国科学院心理研究所的一项联合调查显示,2020年,我国青少年有轻度抑郁的为17.2%,有重度抑郁的为7.4% (张彩艳等, 2023)。

中学生的心理健康问题往往伴随一些不合理的信念。其中较为典型的有:对他人的评价过分在意,过度关注学业表现、外表特征、人际关系等外在方面,难以适应和父母关系的转变与冲突,对事物产生过度灾难化想象等等,其心理问题往往与校园家庭的学习和生活高度关联。而由于此时期正处在人格的塑造期,许多心理问题是不稳定、非病理性的,如果及早得到有效的干预,往往能够得到解决。然而,由于青少年面临的问题复杂、师资队伍专业性不足、家长缺乏重视等种种主客观条件所限,学校层面心理健康教育的有效性难以保证,学生的心理健康发育面临严峻挑战(张荣花, 2022)。而当青少年个体出现心理健康问题时,由于升学的压力,家长和青少年本人往往也期待尽可能迅速高效地解决问题,以尽快恢复到正常的学习和生活当中,这使得短程的CBT认知行为疗法在青少年心理工作中有了更多的可能性。

3. CBT 认知行为疗法在中学生心理工作中的应用、优势及常见问题

CBT 认知行为疗法被广泛用于中学生抑郁、焦虑、适应不良等情形的干预(Kambara & Kira, 2021)。徐芮(2023)的一系列个案研究表明,通过CBT认知行为疗法采用校内短程咨询辅导,使用CBT三栏表、家庭作业等方式,通过认知重构,能够显著缓解个案的焦虑、抑郁、适应不良等消极状况,在较短的时间内取得比较好的治疗效果。CBT也被用于青少年为主体的社工服务中。李诗婷(2021)等人通过短程的社工介入服务,在抑郁症青少年个案中取得了较为明显的改善效果。社会工作CBT也可以应用于青少年的不良行为校正,甚至应用于司法社工领域对涉罪未成年人的帮教,通过运用苏格拉底式谈话、引导发现非理性认知、冥想与脱敏等手段,服务对象的非理性认知、不良情绪和偏差行为都得到显著的改善,自尊感和自我认同感也获得显著的提升(芦一帆, 2023)。

不同于成年人,青少年的心理问题与身体发育、激素的变化、情绪状态的强烈与不稳定密切相关,因此一些心理问题往往会呈现短期性和不稳定性;而CBT认知行为疗法作为一种以短程干预为主的心理疗法,在学校这个情境中有其天生的优势。学校环境的单一性、稳定性、封闭性,也比较利于学生稳定而持续地完成咨询之后的家庭作业环节,有利于治疗的后续效果。并且,CBT认知行为疗法聚焦于学生自身的认知与行为的转变与重构,对过往原生家庭经历、潜意识或家庭动力学等方面的挖掘部分相对较少,这使其在一些学生家长或他人难以有效进行配合的情形中(比如寄宿制中学等),更能够发挥出难以替代的作用。如果有需要通过药物治疗干预的情形,CBT认知行为疗法往往也是一种配合药物治疗的很好疗法。

目前,CBT认知行为疗法在中学心理工作应用中面临的最大问题,是有资质、受过CBT系统培训、能够提供有效咨询的心理咨询师及工作人员的严重短缺。在中国,即使在一线城市,能做到平均每1000名中学生有一名专职心理咨询师也较为困难,有些中小型城市或县级地区,想寻找到一位专业的心理咨询师难上加难,外界商业咨询机构所能提供的帮助也只是杯水车薪。在拥有执业资质的基础上全面地掌握CBT认知行为疗法,并且能够为青春期青少年提供帮助的咨询师依然极为稀缺,远远无法满足目前中学生的需求。目前来看,中小学一方面应当积极培养和招募专业的心理咨询师,另一方面也可以定期为广大教师开展培训,让教师们掌握一定的CBT技巧,在一定程度上为学生提供即时而简便的帮助。

对在校中学生采用CBT认知行为疗法,切记要对来访者有足够的尊重。青少年处在这样一个特殊而

敏感的时期，对自尊的要求极高，有时候可能会把咨询师看作一个说教的“老师”，或者是外来的“干预者”，如果无法以尊重平等的态度来开展咨询工作，不仅不能够帮助解决问题，而且还有可能对青少年来访者造成二次伤害，这样的例子在实践当中也是时有出现的。其次，对来访者的一些想法和行为，即使是幼稚、片面、不合理的想法和行为，咨询师也要表现出足够的接纳和共情。因为有时候一些看似并不合理的信念和行为，往往对来访者的过往经历和当下处境是有其合理性与意义的，所以只有在咨询师和来访者双方都能平稳地、不带个人判断地“接住”这个想法和行为的时候，才有可能对其进一步分析，下一步的改变才有可能进行。特别是对一些从学科教师或班主任转型的心理咨询师，不要习惯性地把自己放在“说教者”的角色，不要直接地否定来访者的想法，变成“说教”或“纠正”的模式，这样会引发来访者的逆反心理，甚至加重其心理问题。应当以平等和包容的态度去倾听、理解、引导来访者意识到自己的认知和行为有改变的可能，激发来访者改变的内在动力。此外，CBT 认知行为疗法对来访者的前期评估尤其重要。应充分而科学地评估学生的问题类型及程度，对于精神类疾病的情形，应及时建议向精神科门诊求助；一旦学生出现自伤或伤害他人等过激或危险行为，应第一时间介入危机干预程序。

4. 结论

综上所述，CBT 认知行为疗法是一种广泛适用于青少年心理工作的治疗与干预手段，有着较高的研究价值和应用价值，在未来有着较为广阔的应用前景。中学学校单位、社工机构和商业咨询机构都有必要对 CBT 认知行为疗法提起足够的重视并加强投入，以满足广大青少年的心理健康需求。特别是对于中学机构，更有必要配备足够的专业人士和心理健康资源，运用 CBT 认知行为疗法帮助中学生处理心理健康问题。

参考文献

- 陈小央, 任文, 邱艳, 等(2022). 认知行为疗法的临床应用现状. *中华全科医学*, 20(10), 1755-1759.
<https://doi.org/10.16766/j.cnki.issn.1674-4152.002696>
- 李诗婷. 认知行为疗法介入抑郁症患者认知纠偏个案研究. 硕士学位论文, 南宁: 南宁师范大学, 2022.
<https://doi.org/10.27037/d.cnki.ggxsc.2021.000338>
- 芦一帆. 认知行为疗法下个案工作介入涉罪未成年人帮教研究. 硕士学位论文, 襄阳: 湖北文理学院, 2023.
<https://doi.org/10.44305/d.cnki.ghbwl.2023.000037>
- 徐芮(2023). CBT 疗法在中学生学习适应不良辅导中的应用探索. *中小学心理健康教育*, (24), 52-57.
- 张彩艳, 王欢欢(2023). 中学生心理健康现状及对策研究. *中华活页文选(教师版)*, (2), 123-125.
- 张勤峰(2021). 探讨认知行为疗法(CBT)在抑郁症维持治疗中的应用价值. *心理月刊*, 16(17), 32-34.
<https://doi.org/10.19738/j.cnki.psy.2021.17.015>
- 张荣花(2022). 中学生心理健康教育中存在的问题及对策. *西部素质教育*, 8(16), 100-102.
<https://doi.org/10.16681/j.cnki.wcqe.202216028>
- Kendall, P. C., Maxwell, C. A., Jakubovic, R. J. et al. (2023). CBT for Youth Anxiety: How Does It Fit Within Community Mental Health? *Current Psychiatry Reports*, 25, 13-18.
- Kambara, K., & Kira, Y. (2021). School-Based Intervention for Depressive Symptoms in Upper Secondary Education: A Focused Review and Meta-Analysis of the Effect of CBT-Based Prevention. *Mental Health & Prevention* (Prepublish).
<https://doi.org/10.1016/j.mhp.2021.200206>