

## 基于目标状态的双向心理辅导模式 探索

——以一名焦虑失眠的大三学生为例

王 成<sup>1</sup> 陈方超<sup>2</sup> 刘维宇<sup>3</sup> 张丽倩<sup>4</sup>

1. 长安大学理学院, 西安;

2. 铜仁学院大健康学院, 铜仁;

3. 长安大学电子与控制工程学院, 西安;

4. 陕西国际商贸学院, 西安

**摘 要** | 大学生的心理健康水平不仅决定着个人命运, 也影响着民族的未来和国家的前途。然而, 当前大学生的心理健康状况却不容乐观。虽然很多学生饱受“心理问题”折磨并迫切求助, 但是不良的心理咨询体验、反复的咨询效果及盲目的药物治疗建议导致他们对心理咨询失望, 并深感无奈和无助。文章根据“完形疗法”和“认知—行为疗法”的理论及心理辅导实践经历, 以“正向—逆向—双向”为主线, 基于心理辅导的“包装一个个性化—经验性”三个维度和“整体—分解—整体”三个层次, 对心理辅导进行了设计, 提出了目标状态的双向心理辅导模式。心理辅导实践表明: 目标状态的双向心理辅导模式可以有效提高心理辅导的效果、缩短咨询周期、减少复发率, 其多回合的“正向—逆向—双向”模式具有较好的复制性, 可为其他心理咨询师或心理教师的心理辅导提

基金项目: 大学生创新创业训练计划项目“独生与非独生子女大学生的心理健康现状分析及其存在问题的解决方法探索(编号: 201910710606)”；中国交通教育研究会教育科学研究课题“新工科背景下轨道交通自动化专业‘知行合一’实践类人才培养模式改革与探索(编号: JTYB20-101)”。

作者简介: 王成(1989-), 男, 陕西西安人, 博士, 助理研究员, 国家心理咨询师, 研究方向: 高教管理研究和心理健康教育; 陈方超(1976-), 男, 贵州铜仁人, 博士, 副教授, 心理治疗师, 研究方向: 心理咨询与辅导、心理健康教育; 张丽倩(1985-), 女, 河北乐亭人, 博士研究生, 副教授, 研究方向: 高教管理研究和心理健康教育。

通讯作者: 刘维宇(1987-), 男, 陕西西安人, 博士, 副教授, 研究方向: 高教管理研究。

文章引用: 王成, 陈方超, 刘维宇, 等. 基于目标状态的双向心理辅导模式探索——以一名焦虑失眠的大三学生为例[J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5(1): 27-41.

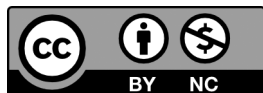
<https://doi.org/10.35534/tppc.0501003>

供参考和借鉴。

**关键词** | 目标状态；双向；心理辅导模式；焦虑失眠

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



## 1 引言

大学生是民族的未来和国家的希望。大学生看似轻松，但其所处的社会地位和文化层次决定了他们在现实生活中会不断遇到来自各方面的压力，从而导致出现各种各样的心理问题<sup>[1]</sup>。近年来的研究显示 50% 以上的大学生都有不同程度的心理问题（疾病），并可能伴有不同程度的躯体症状（如失眠）<sup>[1, 2]</sup>。2020 年突发的新型冠状病毒感染疫情更是让很多大学生经受焦虑和抑郁的困扰<sup>[3]</sup>。因此，大学生的心理健康状况不容乐观，急需重视。

虽然很多大学生早已意识到自己的心理问题并迫切寻求改变，但是他人及本人的不良咨询体验，导致很多学生不愿再去心理咨询。同时，心理辅导周期的冗长繁复及咨询效果的反复加剧了求助者对心理咨询的失望。此外，当前“闻郁色变”现象，让很多咨询师和心理医生直接将求助者推向了“药物治疗”，这进一步削弱了心理咨询的作用与地位。然而，也有报道被医院诊断需住院或者药物治疗的重度抑郁、焦虑求助者经过心理辅导恢复了健康，这些事实表明心理咨询有着独特的魅力。因此，并非心理咨询效果不佳，而是心理辅导模式可能需要更新和改进，以适应当前大学生群体的切身需求。

本文立足大学生心理健康与咨询现状，结合“完形疗法”和“认知—行为疗法”两大心理治疗理论，探索基于目标状态的双向心理辅导模式，并以一名焦虑失眠的大学生为例开展心理辅导实践，以期为心理咨询师、高校心理教师的心理辅导工作提供借鉴和参考。

## 2 基于目标状态的双向心理辅导的理论基础

### 2.1 “两种疗法”：完形疗法和认知—行为疗法

目标状态的双向心理辅导的提出以“完形疗法和认知—行为疗法”为主要理论依据。完形疗法是由德裔美国心理学家皮尔斯首创。“完形”是指将事物或人当作一个有组织的、统整的整体看待，表现在现时的心理、身体、情绪和认识过程的整合，其功能在于协助当事人增强自我知觉，自我感受与自我体验。完形疗法强调人人皆须有属于自己的生活方式，并肩负起自我成长的责任，并已帮助众多的求助者摆脱痛苦，获得成长<sup>[4-6]</sup>。认知—行为疗法是由贝克在60年代发展出的一种有结构、短程、认知取向的心理治疗方法，主要着眼于不合理的认知，通过改变求助者对己、对他人或对事的看法与态度来改变心理问题。完形疗法和认知—行为疗法两者均是西方主要心理学流派，而且治疗效果显著。其中完形疗法着重“自我觉知”“体验”“成长”和“整体”理念，认知—行为疗法注重“认知改变”和“行为矫正”，两大疗法结合，双管齐下，优势互补，可以更加快速帮助求助者改善不良状态，收获幸福。

### 2.2 “双重特性”：经验性和个性化

目标状态的双向心理辅导的落地必须体现经验性和个性化。经验性指的是达到目标状态应体现情绪、心理、生理和行为等元素，最重要的是求助者要有真实的体验感，就跟过去经验一般。此外，还应体现个性化，因为每个个体都是不一样的，要针对个体不同的需求和特性进行差异化设计和调整<sup>[7]</sup>。

### 2.3 “双向思维”：正向和逆向思维

目标状态的双向心理辅导的思路应当正向和逆向思维互补。正向思维：应考虑如何实施，才能实现从不良状态达到目标状态？逆向思维：当身处目标状态，求助者是如何看待并体验不良状态的？怎么做才能避免不良状态重演？正向和逆向思维，体现了两种不同的辅导思路，两者相互补充，能更快、更全面了解求助者自身现状，发现新想法、新理念，完善辅导思路，快速解决问题。

## 2.4 “两大策略”：包装和戏剧化

目标状态的双向心理辅导的落实过程应体现包装和戏剧化的策略。针对求助者，特别是有阻抗的求助者，直接的辅导建议和方法，在极大程度上不会被采纳，当然也不会有效果，即“道理我也懂，但就是做不到”。这样“糖丸”的理念便可借鉴。小孩肚子里有虫，严重危害他的身体健康，必须吃药，但是药很苦，小孩不肯接受。后来，有医生想到在药丸上面裹层糖衣，做成“糖丸”，没想到小孩很喜爱，这一难题便得到解决。因此直接建议难免会被诟病，但如果在直接建议上裹层“糖衣”，求助者便会更容易接受，这就叫作包装。此外，一些戏剧化的事件让人印象深刻，辅导方法若以戏剧化（有趣）的方式出现，会让求助者产生情绪波动，从而印象深刻或惊叹不已，进而在更深层次上对求助者产生影响。

## 3 基于目标状态的双向心理辅导模式构建

### 3.1 常规的心理辅导模式

常规的心理辅导模式主要的工作流程为（图1）。

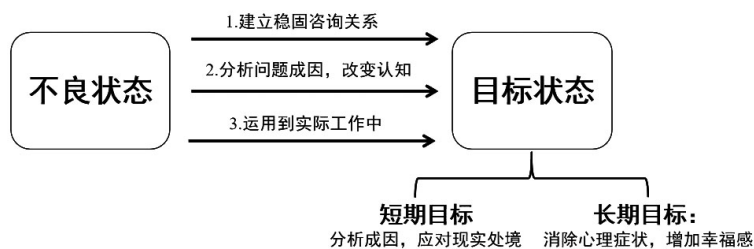


图1 常规心理辅导模式图

Figure 1 Diagram of conventional psychological counseling mode

首先，与求助者建立稳固信任的咨询关系，设立恰当的咨询目标。因为如果求助者不信任咨询师，那么很多内心想法便不愿吐漏，特别是隐私，咨询师将无法挖掘到有用信息，不利于设立合理的咨询目标，最终帮助到求助者。

其次，寻找心理问题的成因，改变求助者认知。许多心理流派，特别是精神分析，均认为要找到心理问题形成原因，才能找到解决方法。同时改变求助

者的限制性信念，就能帮到求助者。

最后，将学到的理念和收获运用到实际工作中检验效果。所有心理咨询的目的最终都要回归到求助者能正常地工作、生活和学习。因此，心理咨询后必须要到生活中去检验，是否求助者学到了，能应对现实处境，消除心理症状，增加幸福感。

常规心理辅导模式可以有效地帮助到一部分的求助者，但是针对有阻抗的求助者可能会事倍功半。然而，不幸的是现实中更多的是有阻抗的求助者<sup>[8]</sup>。针对有阻抗的求助者，常规心理辅导模式可能有三大缺点：（1）咨询目标相对而言不够明确和个性化；（2）提供的解决方法相对直接，求助者可能难以接受；（3）咨询辅导耗时长，辅导效果反复，导致求助者耐心和信心消耗殆尽。

### 3.2 基于目标状态的双向心理辅导模式设计

基于目标状态的双向心理辅导模式的设计理念（图 2）是以目标为导向，只不过这个目标必须是经验性的目标（求助者要有体验感），组成要素应包括情绪、生理、心理和行为等方面。而且实现目标的过程应适当展现包装、体现个性化和戏剧化（有趣）特点。此外，最重要一点就是正向和逆向思维互相反馈。从正向，思考如何戏剧化和个性化实现目标，从逆向，思考达到目标状态后怎么看待并体验不良状态，以不一样的视角收获别样的领悟，最后实现意识与潜意识的整合，达到助人目的。

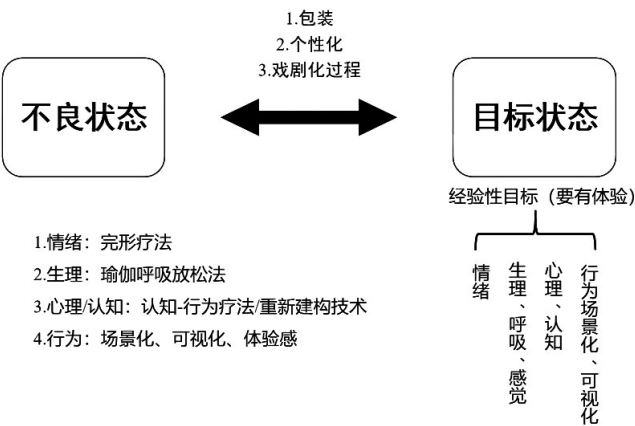


图 2 基于目标状态的双向心理辅导模式图

Figure 2 Two way psychological counseling mode based on goal state

经验性的目标通过情绪、生理、心理和行为等要素全面体现出来。实现经验性的目标以其四个要素为立足点，具体如下。

(1) 情绪要素：处在不良状态的求助者，其情绪基本上都为负面的。要想达到喜悦、开心、内心平和等目标状态，必须采取一定的方法。很多咨询师或者亲友在帮助求助者时，往往忽略了情绪，结果求助者很受压抑。在这里，倾向推荐完形疗法的理念。完形疗法认为现象的经验是整体的或完形的（格式塔），认识到被压抑的情绪和需求，整合人格的分裂部分，即可改善不良的适应。比如，不良情绪的到来就像河水发洪水一般，此时最需要的是去泄洪而不是阻拦，所以不良情绪需要被觉察、释放和宣泄，等宣泄结束就可恢复正常。再如，之所以产生负面情绪，就完形角度应该存在施害者、受害者和拯救者，但是大部分人只留意到受害者层面，通过补充其他两者，让情绪自然去表达，这样就可以缓解情绪，实现内心平和。

(2) 生理要素：很多求助者常常会伴随心理问题躯体化，产生生理上的症状，比如呼吸急促、心跳加速、四肢颤抖、眉头紧缩、胃痛、头痛等紧张或不舒服的状态。这些不适症状会加重求助者的情绪和心理负担，不利于康复。其实心理辅导最首要的一点就是要缓解求助者的症状，无论是情绪还是生理。当症状缓解了，通过沟通改变认知就会相对容易一些。然而，缓解症状也需采用策略和方法，比如一个焦虑求助者来咨询，咨询师告诉他，太紧张了，要放松，尝试呼吸放松法、音乐放松法、运动放松法等，但是很快会发现求助者很难做到，或者根本做不到。反而会引起求助者的二次焦虑和担忧。在这里，根据实践经验，推荐使用瑜伽呼吸放松法（图3）。通过瑜珈拉伸身体，同时配合缓慢而有节奏的呼吸，感受身体感觉的变化。很快便会发现内心变平静了，躯体疼痛和紧张感也会在5-15分钟内缓解下来。

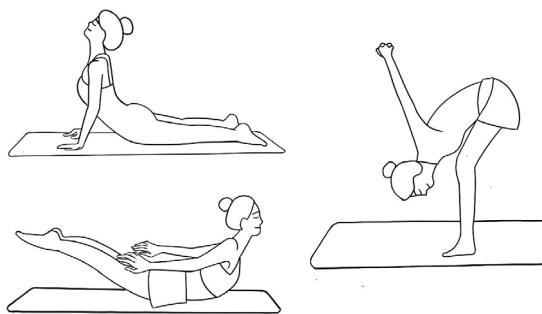


图3 代表性的瑜珈拉伸动作

Figure 3 Representative stretching motion of yoga



(3) 心理要素：心理要素其实指的就是认知方面。认知—行为疗法认为人之所以会产生心理问题主要原因是人们对人、事、物抱有不合理的信念或看法，只要改变不合理的信念或看法就可以改变心理问题。重新建构技术是改变认知的一种有效技术，即用正面的意义去看待与诠释原先让求助者认为只有负面意义的人和事。通过改变认知，从而改变心理症状，达到目标状态。认知改变理念在心理学治疗和辅导实践中已经取得了良好效果。

(4) 行为要素：行为要素指的是在新认知的理念下产生并采取新行为的过程。在过程中，行为要体现可视化、场景化并具有真实的体验感，就感觉像真的发生一般。因为只有这样才能在脑中刻画出深刻记忆，形成经验性的神经通路，并真正的矫正行为，改变不良状态。然后再带着目标状态的行为模拟走向不良状态，循环往复，形成免疫。一旦现实中真正遇到不良状态，便可应对自如，避免因盲目实践而遭遇挫败。

以上4个要素相互影响，互相促进。但根据经验，推荐先缓解症状（情绪、生理），然后再进行认知和行为改变。

## 4 心理辅导模式实践

### 4.1 案例概况

焦某，男，某双一流高校大三学生，父母在其七八岁时离异，之后各自新建家庭。尽管法院判决其由父亲抚养，但父亲未尽抚养义务。母亲远嫁他乡，也未尽抚养义务。与外婆、外公和舅舅生活在一起，他们对他很关心，自我感觉家庭比较和睦。焦某智力正常，属于中间性格，相对感性，健谈，同理心强，遇事总能替别人考虑，人际关系良好。然而，做事有点犹豫不决、瞻前顾后，遇到相对重大的事情时更甚，有时候自己感觉有些脆弱。自述从2019年7月15日至2019年8月15日，断断续续失眠一月有余。当他躺在床上，便感觉入睡困难，基本每周至少有两晚从凌晨00:00到清晨7:00一夜未眠。期间，他翻来覆去，想着要早点睡，但思绪慢慢就变成了保研与考研之间的抉择，如果保研，担心目标平台不好，对自己发展不利，与去了好学校的同学相比，感觉

很不甘心。如果考研，感觉自己能力不足、准备不充分，担心考不上，十分害怕。这种强迫性思维他根本无法控制，同时感到头痛、胸闷、烦躁、精神不振、学习效率差，进而还担心这样下去身体会出问题，已形成恶性循环（图4），十分痛苦。

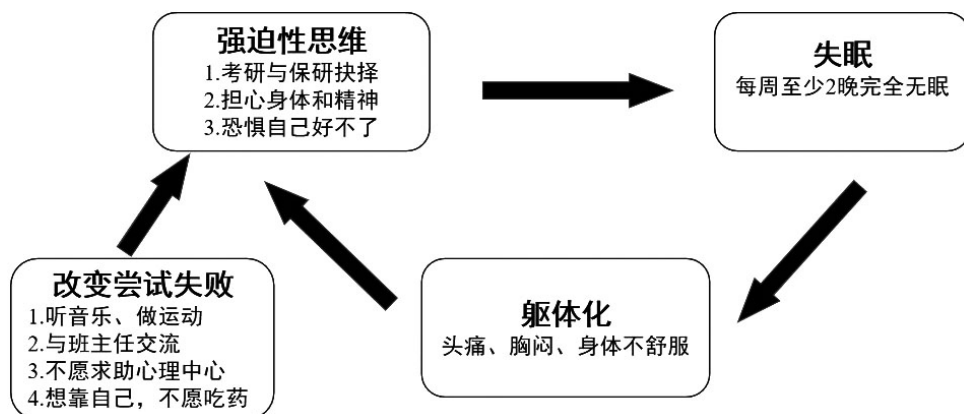


图4 焦虑失眠形成的恶性循环图

Figure 4 The vicious circle of anxiety and insomnia

无奈之下，他求助好友，被建议听一些轻音乐、做运动以及药物治疗。尝试听轻音乐，但不管用；尝试做大量运动，以为累了就能睡着，结果还是事与愿违，第二天更加疲惫；不愿吃药，怕药物成瘾，影响“神经”，产生副作用。这一现状未告诉外婆和舅舅，怕他们担心。未告诉辅导员老师，不想麻烦他。也不愿去心理咨询，因为身边同学咨询效果不理想，担心隐私泄露、真的确诊焦虑症以及咨询后会更严重，万一精神错乱，被女朋友嫌弃，离开自己。他吐露其实最想靠自己的能力去克服这一困难，自述如果连失眠这个小问题都不能克服，以后怎么经历大风大浪。发朋友圈诉说失眠痛苦，被受过心理学训练的班主任老师无意发现，主动关心，建议多运动、权衡保研和考研利弊，但还是无法抉择，失眠未缓解，苦闷，无奈、失望无助，被介绍过来。

8月15日晚咨询前做了90项症状测试，结果显示标准分为275分，大于



250 分，人际敏感、抑郁、恐怖、偏执、饮食睡眠等因子均超 2 分，比较严重（表 1），可能需要做医学上的详细检查，并进行针对性的心理治疗或在医生的指导下服药。

表 1 咨询前 90 项症状测试结果

Table 1 Test Results of 90 Symptoms before Consultation

测试时间：2019 年 8 月 15 日		
总分 220 分，总均分 2 分，标准分为 275 分		
单项分		
躯体化	26 分	均分 2
强迫症状	24 分	均分 2
人际敏感	23 分	均分 3
抑郁症状	33 分	均分 3
焦虑症状	24 分	均分 2
敌对症状	14 分	均分 2
恐怖症状	18 分	均分 3
偏执症状	16 分	均分 3
饮食睡眠	18 分	均分 3
精神症状	24 分	均分 2
按中国常模结果，如果 SCL90 总分超过 160 分，单项均分超过 2 分就做进一步检查，标准分为大于 200 分说明有很明显的心理问题，可求助于心理咨询，大于 250 分则比较严重，需要做医学上的详细检查，很可能要做针对性的心理治疗或在医生的指导下服药		

## 4.2 实践过程

### 4.2.1 常规心理辅导

焦某被建议听音乐、做运动，但是无效；被建议去心理咨询，但身边同学咨询效果不佳，让其产生咨询恐惧（阻抗）。其实焦某与班主任谈话，可看作非正式的常规心理咨询，首先，班主任受到过心理方面的训练；其次，焦某与班主任有着信任的咨询关系；最后，班主任和焦某也探讨了心理问题成因和改变认知，只不过返回实践检验环节，效果不佳，导致焦某产生了挫败感。

### 4.2.2 基于目标状态的双向心理辅导

第一阶段：正向辅导过程

情绪过程：焦某情绪相对复杂，被恐怖、抑郁、担心、敏感、失望等情

绪笼罩，但是其中很多情绪他都毫无意识。根据完形疗法，咨询师首先引导焦某逐个觉察到自己的不良情绪；接下来，引导他通过倾诉、做动作、摆姿势等方式表达和宣泄情绪；最后，让他在头脑中模拟想象从不良情绪瞬间转化到自信、乐观、从容等目标情绪。经过上述操作，焦某的情绪逐渐平静下来。

生理过程：得知焦某有头痛、胸闷、身体不舒服等生理症状，这代表心理问题已经表现出躯体化的特点。焦某自述已感身体难受，但各种方法都无法让其放松，这让他很受挫。咨询师敏锐地捕捉到了这一点，他确实很痛苦，这是真实存在的，所以引导焦某承认他的感受。同时尝试采用瑜伽呼吸放松法，带领焦某做瑜伽动作（图 3）。在做动作的同时配合美国人安德鲁·威尔博士的“4—7—8 呼吸法”，每个动作练 5—10 次呼吸。10—15 分钟后，焦某发现自己已经完全放松，头痛、胸闷等症状已经得到极大缓解，呼吸顺畅，身体舒服。

心理 / 认知过程：根据 SCL-90 测试结果，焦某的情况较为严重。咨询师建议像这种情况应该去正规医院做进一步治疗，但焦某不太愿意，称自己知道很多有心理问题（疾病）的人药物治疗也没用，希望心理咨询。咨询师告诉他如果心理咨询效果不佳，建议还是要去正规医院就诊，以免耽误最佳治疗时间。考虑到焦某陈述自己身体平时挺好的，现在身体不舒服是心里难受和失眠之后，故可暂时排除生理器质性问题。经过咨询了解，发现焦某的不合理认知主要是“我很无能”“我很没用”“我很无奈”。其不合理认知背后是认为自己不能处理好失眠、不能保持良好的学习效率、不能在保研或者考研上取得理想结果以及自己努力尝试改变也没有用的无奈。

咨询师了解到他的朋友和班主任直接建议无效的情况后，根据他多愁善感的个性，为他量身包装了一系列有趣的故事。故事 1，有位求助者，性格多疑，自述 20 年都失眠，整天抱怨，做事效率差，但是在别人眼中他照样可以正常生活和工作，只是比他自己期待的效率差一些而已。人们都以为睡眠好，效率高，失眠肯定会影响做事效率，但是只要不是什么都不做，还继续努力，肯定会有进步，只是比期待的进步慢一些而已。故事 2，咨询师讲了他保研和考研

同学的故事，有的同学保研了，去的是名校，但是导师放养式管理，自己也整天无所事事，结果毕业后毫无建树，而有的同学没有保研成功，自己考了一个差一点学校，导师没有名校导师厉害，但很努力，常主动和导师请教和讨论，后来读了博士，毕业后，手持4-5篇SCI论文，很多高校和单位都伸出了橄榄枝。所以无论做哪个选择，都有利弊，其实都是要通过自己的不懈努力，才能达到自己想要的结果。故事3，一位小女孩得了很重的疾病，神经科专家诊断说她一生都会智力迟缓，永远无法讲话和独立生活。她妈妈带她看病回来后，整个人哭得歇斯底里。失望无奈之际，她妈妈被介绍去找一位知名心理专家咨询。整整两个小时的咨询，她妈妈一直在哭，咨询专家一直用心倾听，并问了其他医生的诊断结果。但她妈妈哭得更厉害了，突然间咨询专家直直地看着她妈妈的眼睛，非常坚定地对她说：“你知道的，没有人知道未来会怎样！”虽然女儿后来还是不会说话，但是已经能独立生活。所以没有哪个专家可以确定明天中国的房价会涨还是会跌？哪个专家能确定你明天还会失眠？因为没有人知道未来会怎样！经过三个故事，慢慢地，焦某的眉头开始舒展，眼睛有神，自述也感觉生活充满了希望。

行为过程：焦某以前的行为表现是不想动、啥都不想干、低着头、没精神。他虽知道他的状态，但不曾留意到他的无意识行为。咨询师引导他认识到不良状态的行为表现。然后，通过帮他有意识地改变无意识行为来改变他的状态和感受。如让他模拟挺胸抬头、自信、并昂首阔步；模拟在教室里积极学习的样子和场景等。用真实的体验，不断强化目标状态，慢慢地他也感受到了身体语言带来的力量与自信。

上述4个过程相互促进，咨询不到40分钟焦某就已经达到了经验性的目标状态，他感觉很棒。

## 第二阶段：逆向辅导过程

当焦某已经达到目标状态，这就代表着焦某具有目标状态的情绪、心理、生理和行为。接下来，咨询师引导焦某以目标状态去看待不良状态，去看那个不良状态的焦某。他看到了画面中那个焦某的抱怨、消极、无奈以及努力、尝试和执着。他心中是深深同情和感动，同时也感受到自己此刻身体里面沸腾的

力量和自信。最后，咨询师带他走进不良状态，体验不良状态，让他明白自己是怎么陷入不良状态的。

第三阶段：双向辅导过程

咨询师深刻洞见焦某的个性化需求——希望靠自己努力克服困难。于是引导焦某自己尝试通过改变情绪、生理、心理和行为等要素，重新达到目标状态。然后，再走入不良状态，循环往复，直到最后焦某可以带着目标状态自由的往返于不良状态和目标状态，至此，这个 60 分钟的辅导也就结束了。

4.3 实践效果

当天咨询后，虽然焦某脑子还有点乱，但是能很快入睡，而且睡眠良好；一周后，90 项症状测试标准分 123 分，单项分除了一项 2 分外，其余均为 1 分（表 2），完全正常，头不疼了、胸也不闷了，学习效率高，人际关系明显改善，变得十分积极乐观；3 个月后随访，顺利保研，反馈良好。一年后调查，已上研，学习和生活状态良好，再也没有出现类似严重失眠情况。

表 2 咨询后 90 项症状测试结果

Table 2 Test results of 90 symptoms after consultation

测试时间：2019 年 8 月 22 日		
总分 98 分，总均分 1 分，标准分为 123 分		
单项分		
躯体化	14 分	均分 1
强迫症状	10 分	均分 1
人际敏感	10 分	均分 1
抑郁症状	14 分	均分 1
焦虑症状	10 分	均分 1
敌对症状	6 分	均分 1
恐怖症状	7 分	均分 1
偏执症状	6 分	均分 1
饮食睡眠	11 分	均分 2
精神症状	10 分	均分 1
按中国常模结果，如果 SCL90 总分超过 160 分，单项均分超过 2 分就做进一步检查，标准分为大于 200 分说明有很明显的心理问题，可求助于心理咨询，大于 250 分则比较严重，需要做医学上的详细检查，很可能要做针对性的心理辅导或在医生的指导下服药		

## 5 结语

本文立足当前大学生心理健康与咨询现状,结合“完形疗法”和“认知—行为疗法”两大心理治疗理论,提出了目标状态的双向心理辅导模式,并将其付诸心理咨询与辅导实践。实践结果表明,目标状态的双向心理辅导模式通过“正向—逆向—双向”“包装—个性化—经验性”“整体—分解—整体”等多层次模式可以促使求助者主动配合辅导,在情绪、生理、心理和行为等多方面产生深度改变,同时能够降低求助者的挫败感,使求助者的问题得到及时快速解决并降低复发率,从而有效地提升了心理辅导的效果和品质。本文提出的心理咨询与辅导模式可供其他心理咨询师或者心理教师参考和借鉴。

(致谢:本文案例的公开发表已得到来访者的同意,对此表示感谢;同时本文的部分灵感和方法来源于萨德博士《五分钟辅导秘笈&心理咨询师技巧强化&心理催眠》B站课程,对此一并感谢。)

## 参考文献

- [1] 聂锴. 论高校体育文化活动对大学生心理健康的影响[J]. 教育与职业, 2013(11): 91-92.
- [2] 刘小玲. 2015—2018年大学生心理健康状况调查研究[J]. 济宁学院学报, 2019, 40(2): 84-89.
- [3] 昌敬惠, 袁愈新, 王冬. 新型冠状病毒肺炎疫情下大学生心理健康状况及影响因素分析[J]. 南方医科大学学报, 2020(2): 171-176.
- [4] 季东升. “格式塔疗法”助你调控自己[J]. 医药保健杂志, 2006(9A): 16-16.
- [5] 苏林. 完形疗法: 让小勇实现自我综合[J]. 新德育、思想理论教育(行动版), 2006(5): 46-48.
- [6] 吕芸萍. 完形疗法解梦技术在学校心理咨询中的应用[J]. 中小学心理健康教育, 2017: 47-48.

- [ 7 ] Haley J. Uncommon therapy: the psychiatric techniques of Milton H. Erickson, M. D. [ M ] . Norton, 1986.
- [ 8 ] 崔佳. 对被动来访者的阻抗的探讨 [ J ] . 黑龙江教育学院学报, 2015, 34 ( 6 ) : 103-104.

## Exploration of Two-way Psychological Counseling Mode Based on Target State —Taking a Junior with Anxiety and Insomnia as an Example

Wang Cheng<sup>1</sup> Chen Fangchao<sup>2</sup> Liu Weiyu<sup>3</sup> Zhang Liqian<sup>4</sup>

1. School of Science, Chang'an University, Xi'an;

2. School of Big Health, Tongren University, Tongren;

3. School of Electronics and Control Engineering, Chang'an University, Xi'an;

4. Shaanxi Institute of International trade and Commerce, Xi'an

**Abstract:** The mental health level of college students not only determines the fate of individuals, but also affects the future of the nation and the country. However, the current mental health of college students is not optimistic. Although many students suffer from “psychological problems” and urgently seek help, their poor psychological counseling experience, repeated counseling effects, and blind drug treatment suggestions make them disappointed with psychological counseling and feel resignedly and helplessly. According to the theory of “Gestalt Therapy” and “Cognitive-Behavioral Therapy” and the practical experience of psychological counseling, the article takes “forward-



reverse-two way” as the main line, based on the “packaging-individualization-experience” three dimensions and “whole-decomposition-whole” three levels of psychological counseling, the psychological counseling is designed, and the two-way psychological counseling mode of the target state is proposed. The practice of psychological counseling shows that the two-way psychological counseling mode of the target state can effectively improve the effect of psychological counseling, shorten the course of treatment, and reduce the recurrence rate, whose multi-round “forward-reverse-two way” model could be reproduced and popularized in other psychological counseling for psychological counselors or psychologists in the future.

**Key words:** Goal state; Two-way; Psychological counseling mode; Anxiety and insomnia