

Design and Implementation of a Psychological Counseling Program for College Students with Social Anxiety

Wu Zhiyong¹ Jiang Hongxia² Chen Xuejian¹

1. Department of Psychological Counseling, Changsha Social Work, Changsha

2. Department of Social Work, The Ninth Hospital of Changsha, Changsha

Abstract: This program aimed at counseling a female college student with social anxiety, through psychological assessment and analysis, using Cognitive behavioral therapy and systematic desensitization technique in psychological counseling, to help the student to alleviate social anxiety and realize social intercourse correctly, to evaluate herself and to develop and improve her social skills so as to be able to socialize normally.

Key words: College students; Social anxiety; Psychological counseling

Received: 2020-08-20; Accepted: 2020-08-27; Published: 2020-09-09

一例大学生社交焦虑的心理咨询 方案设计与实施

吴志勇¹ 蒋红霞² 陈学俭¹

1. 长沙民政学院心理咨询系, 长沙
2. 长沙市第九医院社工部, 长沙

邮箱: 158482934@qq.com

摘要: 本方案针对一名社交焦虑的女大学生, 通过心理评估与分析, 运用心理咨询中的认知行为方法和系统脱敏技术, 帮助该学生缓解社交焦虑问题进而能正确认识社交, 评价自我并且培养及提高其社交能力, 进而能进行正常社交。

关键词: 大学生; 社交焦虑; 心理咨询

投稿日期: 2020-08-20; 录用日期: 2020-08-27; 发表日期: 2020-09-09

Copyright © 2020 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 背景

1.1 个案基本情况

罗某, 女, 21岁, 大三学生。其从小性格内向, 不爱与人说话, 总是独来独往,

害怕与他人社交。平时的兴趣爱好是看书，摘抄文章。初高中因为都在同一个地方，所以社交尚未暴露出很大的问题。上大学发现自己不敢与他人主动沟通，每当与他人沟通时会紧张、脸红、心跳加快、说话结巴。在大学期间，她与室友经过一年的时间也才慢慢有所沟通交流。身边的朋友也就两个，能勉强说上话的均为室友。她平时习惯了这样的社交情况，但近一个月因大三准备出校外实习，连日焦虑不安，不知道该如何与上司、同事沟通，害怕因社交问题而无法实习，所以来做心理咨询，希望能进行正常社交。

1.2 主要家庭成员及关系

家里有一个弟弟，家中重男轻女。她与父母关系一般且在家沟通少，而父母之间的关系也一般。

2 评估与分析

2.1 评估

运用 scl-90 症状自评量表、交往焦虑量表 (IAS) 进行心理测评，以确认干预对象及干预对象的焦虑程度。

表 1 scl-90 测评结果

Table 1 SCL-90 test result

项目	总分	躯体化	强迫	人际敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病状	其他
分值(前)	249	2.33	3.2	3.33	3.08	2.9	1.67	3.43	2.33	2.3	2.71

从 scl-90 得出的结果来看，来访者的 9 个因子分均在 2 分以上，说明个体在该方面可能存在心理健康方面问题。

综合测评结果以及与来访者探讨得出以下因子分高的结论：

躯体化主要是该同学最近偶尔会头痛，总是无缘无故感到焦虑不安；强迫是其有洁癖，周围环境总是要保持干净整洁，只要一想到与人打交道就会感到

害怕,紧张;人际敏感是其在人际交往中会有自卑心理,觉得自己不够好,担心他人对自身不好的看法与评价;抑郁是因为其总是让自己把事情朝坏的方面设想;焦虑是因为最近为外出实习的事情而担心,心神不宁;恐怖是因为其害怕陌生社交场合,不能很好地适应社交;偏执是其觉得别人会对她抱有不好的眼光;来访者的睡眠较好,虽然睡前会有很多担忧的事情,但是能快速进入梦乡;饮食也正常。

表2 交往焦虑量表(IAS)测评结果

Table 2 IAS test result

项目	总分
分值(前)	64

交往焦虑量表(IAS)测评结果的得分为64,显示来访者的社交焦虑的程度较高。在人际交往的前、中、后都会表现出焦虑、紧张等,对着自身缺乏信心。

2.2 心理评估分析

在心理量表结果中,来访者的分数虽然颇高,但是来访者目前已近认识并愿意主动改善自身的社交情况。来访者的社交模式虽然存在问题,但对其造成困扰是在近一个月,所以来访者的问题属于一般心理问题。

3 目标与计划

3.1 咨询目标制定

本案主要针对一例大三学生的社交焦虑问题,先通过认知行为疗法,让该大三学生到认识社交真正的本质意义,改变对社交固有的思维;二是让其正确地看待自己、评价自己,发现自己的发光点;三是通过系统脱敏,让其先从模拟场景开始走出社交的第一步。经过逐步地适应后,从熟人到陌生人,从微笑到交谈,从熟悉的环境到陌生的环境,不断尝试面对不同人群、不同场合的社交,

进而提高她的社交能力，让她拥有正常的社交。

3.2 咨询方法选择

通过认知行为疗法，帮助来访者认识社交的意义，改变不合理信念与自我评价，学会正确的自我评价，看到真实的自我；其次，运用系统脱敏的方法，建立来访者的社交焦虑等级，逐步帮助来访者正常社交。

4 咨询过程

4.1 协商制定咨询目标

首先让来访者正确认识社交，明白社交的含义，改变其对社交的片面认知，并且学会正确认识自我；其次是让来访者开始尝试社交，先模拟社交场景，再到现实社交场景；最后是让来访者能进行正常社交，并且再遇到类似社交问题或新的问题时，学会并相信自己能解决。

4.2 咨询方案的实施

4.2.1 认知行为疗法应用

认知行为疗法是一组短期心理治疗方法和行为假设，它们通过改变不良的思维、信念和行为，消除不良的情绪和行为，从而改变了不良认知的治疗方法。

首先，从认知行为疗法开始，改变来访者对社交的错误认识，帮助来访者正确认识自己，让其看到真实的自我 [1]。通过案例并结合来访者自身情况，让来访者知道在陌生的公众场合或与陌生人沟通时，出现一些情绪是正常的，如紧张、脸红等，但是我们不要因此而害怕与人交往。认识社交的意义以及对自身发展的意义。让来访者正确认识自己、评价自己，首先是让来访者对自身进行一个自我评价，再逐条帮来访者分析为什么会这样认为的原因，帮助来访者挖掘自身的优点、闪光点，引导其正向面对自己。

其次，再运用情绪 ABC 理论，通过事件、认知、结果三方面，与来访者进行探讨 [2]。如小 A 往小 B 的方向看了一眼，随后快速移开眼神；小 B 紧张、焦虑、不安，心想自己是不是做了什么错事让小 A 这么对自己；结果小 B 不敢

跟小A交流,甚至不敢跟他人有眼神对视。用这个例子先问来访者“如果你是小B,你会心里会想什么”,随后跟来访者探讨其的答案,再让来访者分析案例中小B会这样做的原因。通过这种方式帮助来访者看到,错误的认知会让自己的行为也会随之影响到自己的情绪与行为,所以要有正确的信念。

每周给来访者布置一个家庭作业,从简单的方式开始,让来访者慢慢尝试面对社交。

4.2.2 系统脱敏疗法应用

系统的脱敏主要使用交互式抑制或“条件对抗”的原理。作为系统程序的一部分,从轻到重,它逐渐消除了因特定情况而造成的过度紧张或恐怖。

首先,对来访者进行放松训练,建立社交焦虑等级表,随后让来访者实地或想象脱敏。系统脱敏每次最多只能进行三个等级,待前三个等级来访者都可以适应并承受得住,再开始新的等级脱敏。

表3 社交焦虑等级表

Table 3 Social Anxiety Level

事件	等级
想象一个人在熟悉场合	1
和熟人进行眼神对视	2
主动和熟人打招呼	3
想象和朋友来到一个陌生环境	4
和陌生人进行眼神对视	5
主动和陌生人打招呼	6
一个人来到陌生环境	7
进行眼神对视	8
主动打招呼	9
进行交流	10

该方案在前期建立好良好的咨访关系,收集有效的信息,充分了解来访者社交焦虑的原因所在,引导来访者认识错误的社交观念以及自我评价,建立积极的社交信念,正确认识自己、改变自己。在改变认知后,运用系统脱敏的方法,让来访者面对焦虑,正视焦虑,培养并提高其社交能力,促进身心健康的发展。

4.3 咨询效果评估

表 4 scl-90 前后测评对比

Table 4 Comparison of SCL-90 before and after Treatment

项目	总分	躯体化	强迫	人际敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病状	其他
分值(前)	249	2.33	3.2	3.33	3.08	2.9	1.67	3.43	2.33	2.3	2.71
分值(后)	178	1.67	2.4	2.44	2.08	2.2	1.5	2.43	1.5	1.5	1.86

通过症状自评量表的总分以及十个因子数的前后分析,可看出咨询前后来访者总分在一定程度上降低了,而在十个因子分中,强迫、人际敏感、抑郁、焦虑、敌对的因子分变化是比较明显的。这说明经过咨询后,来访者身心健康有了一定程度的改善。

表 5 IAS 测评前后对比

Table 5 Comparison of AIS before and after Treatment

项目	总分
分值(前)	64
分值(后)	55

通过交往焦虑量表(IAS)数据的前后对比,可得出来访者在与人交往中独立于行为之外的主观社交焦虑体验的倾向有所降低。

5 讨论与总结

5.1 本案的意义

本方案借助心理咨询基本技术与心理治疗相结合,不仅运用了访谈、倾听等技术,更多的是运用认知行为疗法、系统脱敏疗法,引导来访者进行自我探索、自我改变。来访者通过这些心理咨询疗法后知道如何去面对社交,在咨询结束后即使遇到同样的心理困惑、情绪困扰时,来访者在一定程度上能够自己解

决 [3] [4] [5]。所以本方案实用性强,可适用于大学生社交焦虑心理咨询。

5.2 本案例的不足

本方案在实施过程中,虽然有一定成效,但还是存在很多不足之处。

(1) 主要的建议以及家庭作业,来访者大部分还是处于自身相对安全的人文环境之下,虽然有一定的成效,但是在公众场合仍有一些不适应;

(2) 心理治疗方法无法为来访者提供到更全面有效的方法;

(3) 若该方案应用于一个心里想改变而没有实际行动的来访者,达到的效果微小。

5.3 方案改进措施

(1) 布置的家庭作业逐渐从来访者的安全领域慢慢向来访者的陌生领域展开,让来访者逐步走出自己狭窄的舒适圈;

(2) 运用心理治疗方法时可采用不同的形式,这样对来访者的帮助更具有实用性;

(3) 针对不同的来访者,适时采用不同的治疗方案。

参考文献

- [1] 任璐颖. 女大学社交恐惧咨询的个案分析 [J]. 集美大学学报, 2014, 15 (1): 44-46.
- [2] 甘露. 一例大学生社交恐惧的案例报告 [J]. 社会心理科学, 2013 (11): 92-95.
- [3] 熊丹丹. 关于大学生社交焦虑的认知行为治疗案例研究 [J]. 当代教育实践与教学研究, 2019 (23): 218-219.
- [4] 路海华, 艾波. 大学生社交焦虑个案报告 [J]. 卫生职业教育, 2016, 34 (10): 130-132.
- [5] 张瑾. 大学生社交焦虑的认知行为治疗案例研究 [J]. 改革与开放, 2010 (18): 109.