

“元认知心理干预技术 + 团体辅导” 对“社恐”水平的实证研究

李易珍¹ 王巧真² 李姝静³

1. 广西工业职业技术学院, 南宁;

2. 林里桥中段小学, 南宁;

3. 广西农业职业技术大学, 南宁

摘要 | 本文以大学生“社恐”现象为研究对象, 通过个体和团体相结合的方式, 在箱庭疗法过程中加入元认知心理干预技术, 对出现“社恐”现象的学生进行干预。干预前, 被试在90项症状清单量表中“人际敏感”因子评分等级 ≥ 3 分且社交压力自评等级 ≥ 7 分, 经过6周干预, “人际敏感”因子评分等级3分以上的学生人数减少至3人, 降低了70%; 社交压力自评等级 ≥ 7 分的减少至2人, 降低了80%, 且实验组的同学在90项症状清单量表中其他阳性项目均有降低, 证明本次干预效果明显, 为高校人际交往提供个性化的干预方式。

关键词 | “社恐”现象; 元认知心理干预技术; 箱庭疗法; 高职学生

Copyright © 2025 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/>



根据《中国青年报》调查显示, 80.22%的受访大学生有轻微的“社恐”^[1], 其含义已由传统意义上的心理疾病泛化为掩护青年社会退缩行为的文化标签^[2], 同时, 也反映了当代年轻人对社交压力的普遍感受。

以往研究中, 改善“社恐”现象的方法主要从个体和团体治疗两个层面提出。研究证实“社恐”与个人心理和周围环境均有密切的关系。例如, 温欣(2022)等人从社会结构、社会系统与社会公共生活等方面提出对“社恐”现象展开治理^[3]; 李雨霏(2022)运用小组活动来解决大学生“社恐”问题^[4]; 岳江宁(2023)等认为要给社恐青年提供“陪伴式”社交等^[5]。本研究拟通

过“个人+团体”的方式, 将元认知心理干预技术与箱庭疗法相结合, 对改善大学生“社恐”现象的方法进行探索, 以缓解大学生的社交压力。

1 研究方案与方法

1.1 研究方案

本年度春季心理危机排查中, 选取90项症状清单量表“人际敏感”因子评分等级3分以上(自觉已有该症状中度到重度)且社交压力自评等级 ≥ 7 分的20名学生为被试, 随机分为实验组和对照组, 每组各10人。实验组接

基金项目: 2023年广西高校大学生思想政治教育理论与实践研究(2023SZ083); 2024年广西高校中青年骨干教师科研基础能力提升项目(2024KY1315); 广西工业职业技术学院科研基金资助课题。

通讯作者: 李易珍, 广西工业职业技术学院讲师, 研究方向: 心理健康教育。

文章引用: 李易珍, 王巧真, 李姝静. “元认知心理干预技术+团体辅导”对“社恐”水平的实证研究[J]. 中国心理学前沿, 2025, 7(3): 314-318.

<https://doi.org/10.35534/pc.0703049>

受为期6周的元认知心理干预和团体辅导，每周一次，每次90分钟；对照组不接受任何干预。干预前后对所有被试进90项症状清单问卷和社交压力自评。

1.2 研究方法

(1) 元认知心理干预技术

旨在帮助个体识别和调整不良的认知模式，关注个体如何分配和调控注意力，从而改善情绪和行为问题。本研究拟通过箱庭治疗过程中所产生的沟通场景，教授学生使用有效的认知策略，改善原有的交流模式，避免陷入消极思维循环。

(2) 箱庭疗法

通过在沙盘中使用各种小物件和沙子，将其成长经历、未完成的人生事件、自我心理冲突等，通过沙盘制作表达出来，帮助个体表达内心世界，促进自我探索和治愈。

(3) 项症状清单

用于评估个体的心理健康状况，包含90个项目，涉及感觉、情绪、人际关系等多个方面。每个项目采用5级评分，从1分（“没有症状”）到5分（“症状非常严重”）。

(4) 社交压力等级

用于评估社交焦虑，共10个等级，从1分（“完全没压力”）到10分（“压力巨大”），自行评估等级。

2 实施过程

2.1 第一阶段：关系建立阶段（1次）

第一次辅导，带领实验组的学生感受沙箱中的沙子，告知学生们可以自由移动沙子和玩具，并根据内心意愿进行箱庭作品的创作。随后，在辅导正式开始之前介绍规则：（1）摆放玩具的顺序由事先的抽签或猜拳决定，尽量保证团体中的每个成员都有做“第一”的机会；（2）每人每次只允许一个动作，如放一个玩具，挖一条河，或堆一座山等；（3）每人轮完一次后再开始下一轮，并对前一轮的箱庭场景进行拍照；（4）整个制作过程都不允许交流说话，以免相互了解意图；（5）不允许移动自己或他人所摆放的玩具；（6）可以选择放弃，什么东西都不摆放。箱庭制作完成后，依次让学生对自己的选择的玩具进行分享，指导老师不做任何评价。

在箱庭的摆放过程中，整体速度较慢（约为69分钟），一些学生在玩具的选择上犹豫不决；玩具的选择多以人物、动物形象为主；在整体布局上，玩具之间距离较大，只增加玩具数量，对沙子不做变动，这是集体沙盘中比较浅层次的表达。在分享的过程中，学生们分享内容较为简洁，大多数学生用1~3句话概括，没有对其他成员的互动。对于首次辅导，规则上尽可能减少被迫接触的环节，减少其心理上的社交压力，营造一个私密、安全的环境，引导学生主动探索自己人际交往的边

界感。

2.2 第二阶段：元认知干预阶段（3次）

第二阶段的辅导，改变了规则（5）为：允许移动自己或他人所摆放的玩具，并算作一次，移动后不能再摆放任何玩具。箱庭制作完成后，让移动自己或他人玩具的学生对自己的意图进行说明，被移动玩具的学生进行感受分享，指导老师不做任何评价。

咨询片段截取（实验者已同意公开）：

咨询师：好，我们来看看，在整个作品中，有没有让你最不舒服的地方，哪怕是一粒沙让你不舒服，都可以说说。

2号：我觉得蛇让我觉得不舒服！

5号：城墙和蛇让我最不舒服，它们有点破坏整体效果。

3号：亭子和蛇的位置吧，距离很近。

10号：我觉得河边躺着的人吧，如果在凉亭里就好了。

1号：没有不舒服。

7号：城墙把水给阻断了。

4号：没有不舒服。

6号：我觉得没有不舒服的地方。

8号：我觉得河边躺着的人，有点危险。

9号：城墙不舒服，它把河流切断了，不如建座桥。

咨询师：好，那我们先让放蛇的主人，说说放蛇的初衷吧。

6号：其实我想放在水里，但是觉得水里会很危险，所以放在人可以看见的地方。

咨询师：对于蛇，你赋予它什么内容？

6号：恐惧的一面。

咨询师：有恐惧的一面，但你还是拿了。大家都说“蛇有攻击性，是让人害怕的、不舒服的”，在你听到这些之后，你的感觉是什么呢？

6号：我是能接受的，刚才看到架子上有几条蛇，我有一种直觉，它就应该在这，其实对它并没有喜爱或者不喜爱的感觉。

咨询师：6号说，蛇就在那，并没有刚才说的让人恐惧、有攻击性的行为，它只是刚好就在那，这样解释，大家对蛇有没有另一种理解。

3号：我可以接受了。

2号：我觉得它可以存在，但是应该把它藏起来。

4号：不要藏起来，看不见的最危险。

6号：为什么它一定就是阴暗的存在？

3号：还是给我一种不好的体验，我希望它可以把头伸到另一边。

咨询师：现实生活中，有很多事情不是按我们设想的场景或者结局出现的，当这些东西是我们不喜欢的，甚至是危险的、厌恶的，你会怎么办呢？

4号：我从小就怕蛇，生活里我也不喜欢危险的事

情，我会敬而远之，我不喜欢冒险。

咨询师：我可不可以理解为，你处事的方式是当没有按照你的意思，或者你不喜欢的，你就会绕开或者逃离，这样让你感受到安全。

4号：是这样的。

8号：我觉得面对现实生活，一是要承认存在，二是适应接纳，三是调整心态吧，打不过就加入。

3号：我的处事原则是，危险不威胁到自己吧，我的财产不能受到侵犯。

……

在箱庭的摆放过程中，整体速度加快（20-40分钟），逐渐对沙子进行调整，开始进行海洋和山川的建设，玩具选择范围开始扩大，更有自己对整体箱庭建设的想法。从第三次辅导开始，有学生对其他学生的玩具进行位置调整。主要出现的问题：有的学生企图达成自己的愿望而摆放很多的玩具，占据大部分的箱庭空间；有的学生不能容忍他人摆放距离近；被调整到新位置的玩具又被其他学生再次调整等。

在活动分享中，会有学生出现“玩具被移动”的不满，继而上升到对移动玩具学生的敌意，在沟通过程中，大多数移动和被移动玩具的学生均以自己的感受为出发点，比如：“我觉得...”“我想你应该是...”，此时形成了关系的互动和体验，指导教师适时引导学生关注自己的沟通模式，找出自己对人际交往的认知策略，进行元认知干预。

2.3 第三阶段：探索实践阶段（2次）

在第二阶段辅导规则的基础上，再次改变规则（4）为：允许成员之间进行沟通，并在箱庭摆放完成后，增加两轮强制性调整（需要移动他人的玩具），要求按照“非暴力沟通”的方式，重新组织语言进行表达。

在箱庭的摆放过程中，因规则的改变，允许成员之间进行沟通，整体更为顺畅，体现出对箱庭整体布局的思考。在两轮强制性调整的过程中，因每个人都要移动他人的玩具，进行身份互换，不再上升到对人的敌意。大部分学生在交流分享的过程中，开始进行互动，通过自己在组织语言过程中的不顺畅，也能逐渐理解对方说

话时候的不完善，不再警觉或者认知为被拒绝，引导学生调整人际交往模式，完成元认知心理干预。

3 效果分析

从作品呈现、学生的反馈和测量报告来看，本次干预效果明显。

3.1 作品呈现

第一阶段的箱庭作品在分布上有明显的区域性，有多个人物或动物形象，领地意识较强，例如，某学生第一轮在左上角摆放玩具，之后摆放的所有玩具均聚集在相同位置。其次，箱庭作品整体协调性差，没有整体布局，学生会局限在某个位置上，没有交通工具等沟通的桥梁。第二、三阶段，箱庭作品开始有整体协作，开始有成员对沙子进行深挖，比如有学生挖出一条河，随后会有学生增加几条鱼与之呼应，摆放的玩具位置远近会按照逻辑进行分布，个人领地意识削弱，成员之间会从整体进行布局、调整；其次，人物数量减少，绿植、秋千等休闲娱乐物品增加，表示成员之间开始慢慢卸下防备，进入享受的状态。

3.2 学生的反馈

第一次辅导的交流分享中，大部分学生匆匆回答，没有互动。在第二、三次分享的时候，学生开始表达自己的想法，分析整体箱庭的布局，并且反思自己沟通的方式，元认知心理干预技术开始发挥效果。方案结束后进行两次跟踪回访，实验组中70%的学生表示希望再次参加类似的集体活动，80%的学生认为自己的“社恐”现象有所改善，50%的学生表示正在主动尝试，后续出现的问题愿意到心理中心继续咨询。对照组中90%的学生认为自己没有什么特别的改变，40%的学生有尝试去改变。

3.3 测量报告

干预后再次施测，实验组在90项症状清单量表中“人际敏感”因子评分等级3分以上的学生人数为3人，降低了70%，对照组为8人，降低了20%；实验组在社交压力自评等级 ≥ 7 分的为2人，降低了80%；对照组为10人，降低0%。且实验组10名同学在90项症状清单量表中其他阳性项目均有降低。

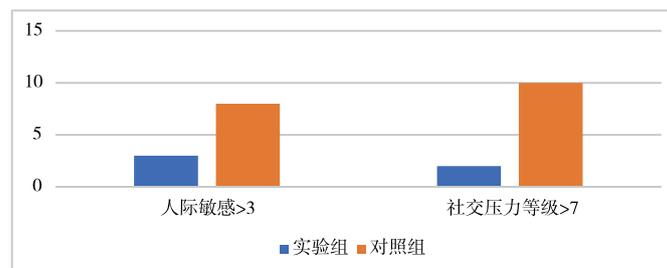


图1 干预前后测验数据对比

Figure 1 Comparison of test data before and after intervention

4 讨论

通过本文的实证研究发现,元认知心理干预可以帮助学生识别和调整负面认知。通过帮助个体识别和调整负面元认知信念,如“我是不受欢迎的”,减少对社交场景的过度担忧,并个体将注意力从内部焦虑信号;“我说得不够好”,转移到外部社交信息,深入调整个体的认知模式,效果更为持久。箱庭疗法作为一种非语言的治疗方法,更注重情感的表达和内心世界的探索,需要个体自主性、指导老师非干预性等多方配合,才能营造安全的环境,个体可以在不受评价的情况下探索和表达自我,促进自我觉察和心理整合,增强社交技能和自信心。两种干预方式相辅相成,箱庭疗法可以激发学生的潜意识想法,元认知心理干预可以从意识层面进行调节,为大学生“社恐”现象的改善提供了新的思路。本研究样本量较小,干预时间较短,长期效果需进一步验证。

5 启示

本研究对改善大学生“社恐”现象的方法进行了探索,将元认知心理干预技术融入箱庭疗法中,在操作过程中对咨询师有以下几点启示。

5.1 咨询师的话术技巧

咨询过程中,避免使用带有暗示的词语,比如:“它一个人会感到孤单吗”“它们是很亲密的吗”“我感觉它是已经陷进去了”等,作为咨询师最好不要使用带有感情色彩的话术,可以问“一个人的感觉怎么样”“我感觉它是在沙子里面的,是这样吗”

5.2 咨询师引导团队成员

在团体分享的时候,咨询师可以将问题抛出去,让成员们自己去讨论。比如咨询片段中,有人认为蛇应该在水里,而有人认为蛇在看得见的地方会更安全,那么蛇到底应该在哪里?此时咨询师的引导需要保持中立,世间万物都有其规律,我们不能用自己的想法去看待,

需要引领团队成员提问自己思考,可以重复他们的话,让成员明白“存在即合理”,让成员之间的影响发挥到最大。

5.3 咨询师找到准确的元认知心理干预的切入点

咨询过程中的切入点会有很多,不要求快,不要用自己的价值观急于去总结或者推测成员的认知模式,比如,成员自己摆放了很多果实,但强调自己没有收获,此时咨询师不要对此进行解释,引导成员自己找到认为是“收获”的东西。咨询师可以引导“如果我现在给你一次调整机会,你会如何调整呢?”来访者可能会意识到不只是树上的果实才是收获,自己已经摘下来的也是收获。做好陪伴者,让成员慢慢发现自己的认知习惯,再进行元认知干预。在沙盘拆除的时候也是元认知干预的一个很好的切入点,这一过程可能会让我们发现一些疏忽之处,并能在这一过程中获得更多的体验灵感。可以先记录拆除沙具的顺序,这有可能是他认为最需要解决和克服的问题,或者认为是最重要的部分,这会为元认知干预提供一个很好的切入点。

参考文献

- [1] 程思,毕若旭,王军利.超八成受访大学生认为自己轻微“社恐”[N].中国青年报,2021-11-23(11).
- [2] 刘蒙之.从社恐到社牛:青年人社交议题背后的心理分析[J].人民论坛,2022(1):114-119.
- [3] 温欣,王晓恬.大学生“社恐”的群体性特征、归因及引导策略——基于结构化理论视角[J].江苏海洋大学学报(人文社会科学版),2022,20(3).
- [4] 李雨霏.辅导员运用小组活动解决大学生“社恐”问题方法探究[J].西部学刊,2022(22).
- [5] 岳江宁,张禾.社恐青年的社会交往:陌生人社交应用的媒介可供性[J].传媒论坛,2023,6(15).

An Empirical Study of Metacognitive Psychological Intervention Technique + Group Counseling on the Level of Social Terrorism

Li Yizhen¹ Wang Qiaozhen² Li Shujing³

1. *Guangxi Vocational & Technical Institute of Industry, Nanning;*

2. *Linqiao Middle Section Primary School, Nanning;*

3. *Guangxi Vocational University of Agriculture, Nanning*

Abstract: This paper takes the phenomenon of “social terrorism” in college students as the object of study. Through the combination of individual and group, metacognitive psychological intervention technology is added in the process of box-court therapy to intervene the students with the phenomenon of “social terrorism”. Before intervention, the scores of “interpersonal sensitivity” factor ≥ 3 points and social stress self-rating ≥ 7 points in the 90-item symptom list scale were obtained. After 6 weeks of intervention, the number of students with “interpersonal sensitivity” factor score above 3 points was reduced to 3, which was reduced by 70%. The self-rating of social stress ≥ 7 points was reduced to 2 people, a decrease of 80%, and the students in the experimental group showed a decrease in other positive items in the 90-item symptom list scale, which proved that the intervention was effective and provided a personalized intervention method for interpersonal communication in colleges and universities.

Key words: The phenomenon of social terrorism; Metacognitive psychological intervention technique; Box-court therapy; Vocational college students