

## 认知改变

### ——现代心理咨询与治疗的有效因子之一

陈亚青

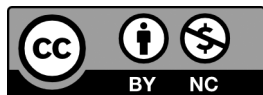
红河学院教师教育学院，蒙自

**摘要** | 心理咨询实质上是来访者在咨询师的帮助下发生某种积极改变的过程。不同的心理咨询理论流派基于不同的人性观和疾病观对心理问题的成因和应对提出了不同的解释和看法，其理论体系发展迅速，但各理论流派均不可避免的存在某些局限或不足，流派之间的争论也持续存在。鉴于此，当今心理咨询与治疗理论折衷整合的趋势便应运而生。其中，共同因素模式认为不同的治疗理论和方法可能存在某些共同的因素在影响治疗效果，如咨访关系、情感体验等，而整合过程即确认这些因素。本文旨在探讨这种影响咨询效果的共同因素之一——认知的改变。

**关键词** | 心理咨询；共同因素模式；认知；改变

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/>



心理咨询是一种心理上的专业助人活动，是由受过专业训练的助人者在一种建设性的人际关系中，运用心理学相关理论和方法，按照一定的程序，为来访者提供心理上的帮助，以帮助来访者澄清或改变对自身或周边环境的不合理认知和看法，促使其情感朝正向、积极的方向转变，矫正或改变其某

作者简介：陈亚青，女，湖北黄冈人，研究生，助教，研究方向：社会心理学、心理健康教育。

文章引用：陈亚青. 认知改变——现代心理咨询与治疗的有效因子之一 [J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5 (5): 431-439.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0505038>

些偏差或与环境不相适宜的行为，从而使其更好地适应环境、实现自己的潜能和价值。

心理咨询一直是心理学研究的重要领域，卡拉瑟（Karasu）于1976年研究发现多达400种以上的心理治疗学派<sup>[1]</sup>。但研究也发现，不同流派虽有各自的问题分析角度和适用范围，却也或多或少地存在某些局限和不足。比如，人们认为精神分析疗法不论在时间上还是经济上的耗费都是巨大的，而且也并非所有的心理问题都需要到潜意识中去寻找其成因或一定与人的早期经历有关；行为疗法只注重外显异常行为，忽视探讨引起异常行为背后的内在原因；认知疗法重视认知对情绪、行为的影响，强调来访者对自身的责任，忽视了文化、环境等外在因素的影响；以人为中心疗法特别强调人的自然发展，把来访者的感受放在第一位，过于重情轻理。此外，在实践中，人们也逐渐认识到不同理论流派虽各有所长，但并没有任何一种单一的理论和方法能在所有的情境下解决所有人的心理问题<sup>[2]</sup>，而且人们还通过研究发现各种心理治疗总体疗效并无显著差异<sup>[3]</sup>。

鉴于此，20世纪80年代以后，各理论流派逐渐走向融合，其折衷整合的趋势便孕育而生。白福宝等人认为，心理治疗整合主要有四种模式<sup>[4]</sup>：技术折衷、理论整合、同化整合和共同因素，其中共同因素模式重视不同理论流派产生疗效的共同、关键性因素。本文以该模式为基础，探讨各理论流派产生疗效的共同要素之一——认知的改变。认知一般指个体与环境相互作用过程中对客观事物及其关系的认识活动或认知过程，通常可将其划分为接受和评价信息的过程、处理问题的过程及预评结果的过程<sup>[5]</sup>。

## 1 经典精神分析疗法

经典精神分析理论是由弗洛伊德提出来的心理治疗体系，它开始主要是用于治疗神经症。该理论认为，人格由本我、自我和超我组成。其中，本我处于无意识层面，是由人的原始欲望和本能构成，是个体心理行为的动力；自我是在本我的基础上发展起来的，是现实化了的本能，它倡导用更为现实的方式满足本我的需求；超我是从自我分化而来，是社会道德规范内化了的自我，其主

要任务是按照社会道德标准指导自我、约束限制本我。

根据该理论,个体行为的动力都源于本我中的本能欲望,它在“快乐原则”的支配下,一味不计后果地寻求无条件的即时满足。而个体的心理健康状况,主要取决于自我是否可以在超我的监督下,按照现实可行的方式满足本我的需求。当自我足够强大,能合理地评估本我需求、客观地看待道德规范,并能够运用较为合理的方式满足本我需求时,个体的心理便是健康无障碍的。

反之,神经症患者由于早期其父母或兄长等他人将强大的“超我”强加到幼小的“患者”身上,导致患者受“超我”的严格控制,良心过于敏感<sup>[6]</sup>。此时,自我对个体本能欲望的评估可能会过于严格、苛刻,即以超我的标准评估本我的需求,否定了人生物本能存在的客观性<sup>[7]</sup>。在这种情况下,自我面对潜意识中的本能欲望,会预感到某种危险的存在,因而产生了焦虑。而个体为避免痛苦、缓解焦虑,会运用压抑等自我防御机制调节本我和自我的冲突;但压抑若未能获得成功,自我便会采用折衷的方式满足本我的需求,即运用心理防御机制中某些特别的技巧,对隐藏在潜意识中急于寻求满足的冲动、欲望予以化装,使之以神经症症状的形式表现出来。由于这种症状不是本能欲望的直接再现,超我也不再干涉。这样,本我的需求和欲望便得到了一种替代性的满足,自我的焦虑和冲突也得到了一定程度的缓解。

所以,根据该理论的疾病观念,心理治疗的过程即认知改变的过程<sup>[5, 7, 8]</sup>。一方面,要避免个体过度的社会化,降低超我对本我的压制,增强自我合理认知评估本我需求的能力,此时改变的是个体评价信息的标准。另一方面,提高自我处理问题的能力,学会运用更为合理的方式满足本我的需求,避免或减少症状的形成,此时改变的是个体处理问题的能力。这样,来访者便能在没有负罪感的情况下合理地满足自身的需求、享受生活。

## 2 行为疗法

行为主义持环境决定论的观点,把人看成是一架被动接受外界刺激并作出反应的机器,认为人是被环境塑造的,人的行为,不论是正常、还是异常的,都是由环境塑造、通过后天学习习得的。如果某种异常行为得以维持,那么环

境中必然有维持它存在的重要条件。该疗法一般运用经典条件作用、操作性条件作用和社会学习等理论解释异常行为的形成过程。

经典条件作用原理指伴随无条件刺激的同时呈现条件刺激，使条件刺激与无条件刺激反复配对结合，从而使原本为中性刺激的条件刺激单独出现也会引发条件反射，该原理可较好地解释恐惧、焦虑等不良情绪的产生过程。操作性条件作用理论认为行为的习得及概率的变化受行为结果的影响，个体对特定刺激做出反应后所出现的结果可影响该行为反应发生的概率，根据该原理，适应不良行为是行为反应概率变化的结果，而造成来访者问题行为的原因往往是由于此前错误的强化史。社会学习理论认为，个体行为不一定要通过强化才能习得，通过社会学习——模仿亦可获得，而某些异常或适应不良行为即是通过这种方式习得的。

在治疗目标上，行为疗法把行为的改变作为治疗目标，而不假设这些行为背后还有什么更深层次、更根本的原因。它认为行为受环境控制，并假定如果一个异常行为得以维持，那么环境中必然有维持它存在的条件，故改变环境即可调控行为。心理咨询与治疗的重点即确定环境刺激与行为反应之间联系的规律，分析哪些条件导致不适应行为的获得和维持，并考虑怎样重新安排这些条件来预测或消除不适应行为。

同时，该疗法认为，异常行为和正常行为一样，都是通过经典条件作用、操作性条件作用或观察学习等方式习得的，自然也可以通过相同的方法消除或矫正。根据经典条件作用理论，改变原是中性刺激的条件刺激的配对对象，即可改变或消除由条件刺激引发的条件反射，如厌恶疗法、系统脱敏疗法等；根据操作性条件反射理论，改变个体对特定刺激做出行为反应后的结果即可改变此行为反应发生的概率，如行为塑造法、行为消退法等；根据社会学习理论，个体可通过观察、模仿的方式学习新的行为，如模仿疗法等。

行为疗法把来访者外显行为的变化视为咨询目标，不关心其内在的心理和认知状况，但这不等于来访者在治疗的过程中无认知、领悟的发生。一方面，来访者行为改变的同时，也会一定程度上引起认知的改变，“认知失调理论”

可作为其理论依据<sup>[9]</sup>。另一方面,在行为改变过程中,来访者自身领悟到了行为的规律,从而在行为改变方面向前迈进了一大步,也有利于所习得新行为的稳定性<sup>[5]</sup>。

### 3 认知疗法

认知学派将人脑看作类似于计算机的信息加工系统,它试图从个体主观内在的过程入手,关注来访者如何形成有关现实的观点和认知,从而探讨和解决人们情绪和行为上的困扰。该疗法认为,思维是个体情绪和行为的原因,认知是导致个体心理问题的根源,心理问题是由于他们对事物的看法和解释方式造成的,歪曲、不合理的认知往往会导致不良情绪和不适应行为。其主要代表人物有贝克、埃利斯等。

贝克认为,每个人都有由早期发展而来的认知结构,即思维模式或图式,它可以被用来解释、加工新接受的信息或经验。但由于种种原因而形成的不合理的认知结构,常常会导致个体在解释某种新经验时,自动地出现负性、错误的想法,从而引发个体情绪和行为上的困扰。美国心理学家埃利斯于二十世纪五十年代提出的合理情绪疗法又叫ABC理论,A指诱发事件,B指个体对这一事件的认知、看法,C指继该事件后个体的情绪和行为反应。常人一般认为是A直接引起了C,但该理论认为,不良情绪和适应不良行为并非由事件本身A,而是个体对事件的看法、认知B造成的。

认知疗法认为,心理问题的本质在于错误的认知或思维方式的偏差,所以该疗法旨在改变来访者的不合理认知。如通过会谈了解来访者的信息加工过程,引导来访者对自身的认知、思维进行检验和讨论,识别其自动化思维,或与其不合理的信念进行辩论,从而改变来访者不合逻辑的认知加工过程或非理性观念等。

### 4 以人为中心疗法

以人为中心疗法认为,人是**有本性的**,人性基本是可以信赖的,个体应该接受它,并按本性的指引来生活<sup>[10]</sup>,这种趋向会赋予个体强大的生存动力。

而人在成长的过程中，会不断地与现实世界发生互动，并依据实现趋向持续地对互动中的经验进行评价，从而确定其对于自身价值、自我实现的意义。在正常情况下，个体会以“机体估价过程”作为评价外界事物“好”与“坏”的标准，这种评价标准主要取决于机体自身的感受或体验，而非个体意识水平上的理性或某种外部标准。当经验给人带来满足感时，个体便倾向于接近和保持之；当经验给人带来不快或消极的体验时，个体便趋向于远离或回避这些经验。这种“机体估价过程”与自我实现是一致的，个体若依据“机体估价过程”评估外界经验，据此判定什么是符合自我实现趋向的，什么是阻碍自我实现的，并在此基础上，按照自己真实的意愿自由地进行选择，则将有利于个体实现自我。

理想状态下，个体依据“机体估价过程”评估外界经验，并据此决定与之趋近或回避。但遗憾的是，由于“价值条件”作用，个体在成长过程中可能逐步地将与“机体估价过程”不一致的社会准则、规范及他人价值观念进行内化，使之成为自我的一部分，并作为自身评估外界经验是否有价值的标准之一。“价值条件”的形成，源于孩子寻求他人关怀和尊重的需要，而这种需要的满足通常取决于他人，特别是父母。但大多数父母（也包括他人）总是根据孩子的“表现”是否符合自身的价值标准来决定是否给予孩子关怀和尊重。也就是说父母（也包括他人）的关怀和尊重是有条件的，这种条件即为“价值条件”<sup>[10]</sup>。“价值条件”体现了父母和社会的价值观念及行为准则。当这种外在的“价值条件”或多或少地被儿童内化成自我的一部分后，便成为个体评估经验的重要标准之一。一旦这种内化的“价值条件”越来越多地支配个体对经验的加工和评价后，个体便不再按“机体估价过程”而是按照内化的“价值条件”来评估经验的意义和价值。

当个体忽视自身的“机体估价过程”，优先迎合内化的“价值条件”对经验进行评估时，便不能有效地与环境进行互动，不能如实面对自己的真实感受、否认或歪曲经验，结果产生了错误的知觉和行为反应。如某一能给个体带来满足感的经验，若他人没有满意则可能要受到消极对待，引起回避或否认等反应。



“价值条件”的内化源于个体寻求积极关注的需要。因此，该疗法强调治疗关系，认为来访者的改变依赖于一种无条件积极关注的咨访关系。在咨询中，咨询师应充分尊重、共情来访者，并为之建立起真实、相互信任的关系。此时，来访者不需要迎合社会、他人的价值标准即可满足被他人关怀、尊重等需要。在这种安全、无条件积极关注的心理气氛下便可促使来访者更好地探索自身的感受、体验，并更加信任自己的机体，充分利用“机体估价过程”评估经验，而不再依赖他人提出的准则、标准，也无需寻求他人的赞同或认可。

总之，当来访者改变接受和评价信息的标准，放弃对他人的期待，按照“机体估价过程”评价经验，运用真实的自我与外界互动时，便能更为独立的作出选择，实现自我。

## 5 小结

总体来看，精神分析法、行为疗法、认知疗法及以人为中心疗法等现代心理治疗理论基本上都是反映论，认为认知是大脑对客观现实的主观表征和反映，心理问题的本质是人脑对客观现实的非客观反映<sup>[1]</sup>。而认知改变作为心理咨询与治疗共同因素，是因为各种心理障碍均有认知偏离的基础，以及认知改变可通过不同途径对来访者或病人产生助益<sup>[5]</sup>。换句话说讲，心理咨询的核心在于改变，而人的心理是认知、情感、意志行为等过程的综合，且三者是相互联系和影响的，也就是说，可以通过任一角度，如以“认知”作为切入点对来访者的心理进行干预，均可实现三者的共同改变或改善。但认知的改变并不是心理咨询与治疗起作用的唯一因素，如来访者的改变若仅仅局限在认知而未落实到具体行动上，其改变也很难持久且产生实际的效果。

## 参考文献

- [1] 钱铭怡. 心理咨询与心理治疗 [M]. 北京: 北京大学出版社, 1994: 275.
- [2] 刘华山, 江光荣. 咨询心理学 [M]. 上海: 华东师范大学出版社,

- 2010: 132.
- [3] 许又新. 心理治疗现状的简短述评 [J]. 中国心理卫生杂志, 1991 (1): 35-37.
- [4] 白福宝, 杨莉萍. 当代心理治疗整合的反思与展望 [J]. 医学与哲学 (A), 2012, 33 (5): 33-34, 73.
- [5] 钱铭怡. 心理治疗过程中认知改变的作用 [J]. 中国心理卫生杂志, 1994 (3): 122-124.
- [6] 白福宝, 温燕, 杨莉萍. 个人责任的回归: 对西方心理治疗中“责任推断”的批判 [J]. 医学与哲学 (A), 2013, 34 (10): 15-18.
- [7] 马莹. 弗洛伊德精神分析理论的认知本质 [J]. 中国临床康复, 2005 (4): 152-154.
- [8] 刘启珍. 心理咨询与治疗发挥有效作用的心理机制 [J]. 湖北大学学报 (哲学社会科学版), 1996 (3): 76-79, 83.
- [9] 何群群, 丁道群. 主流心理治疗理论和疗法上的差异分析 [J]. 中国临床康复, 2006 (42): 143-145.
- [10] 江光荣. 心理咨询的理论与实务 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2005: 234-237.
- [11] 汪新建. 从客观反映到主观建构: 心理治疗范式由现代向后现代的转变及其意义 [J]. 社会科学, 2003 (10): 88-93.



# Cognitive Alteration

## —One of the Efficient Factors Help to Modern Psychological Counseling and Psychotherapy

Chen Yaqing

*School of Teacher Education, Hong he University, Mengzi*

**Abstract:** Psychological counseling is a process in which patients get positive psychological improvement with the help of psychological consultants. The theory system of different schools of psychological counseling theory develops rapidly, and different views and explanations on the occurrence and solutions of psychological illness are put forward based on distinct views of human nature and disease. However, there are some limitations and deficiencies in all kinds of psychological therapy theories. And disputes between different theory schools are also remains. So, a new psychological counseling and psychotherapy integrate different theories occurred. Generally, shared factor model believed that the effect of therapeutic may be affected by some common problems, such as counseling relationship, emotional experience. Furthermore, the occurrence of intergation between different theoretical perspectives further supported it. In this study, cognitive alteration, as one of the common factors was explored.

**Key words:** Psychological counseling; Shared factor model; Cognition; Changes