

心理治疗中的认知重构技术及其临床应用

肖姝衣

北京市枢心堂中医院, 北京 100000

DOI:10.61369/MRP.2025040027

摘要 : 目的 分析心理治疗中的认知重构技术及其临床应用。方法 选取心理障碍患者80例, 随机均分为对照组和观察组, 对照组实施常规心理治疗, 观察组实施认知重构技术, 对比治疗有效率、焦虑抑郁评分。结果 观察组治疗有效率高于对照组, 焦虑抑郁评分低于对照组 ($P<0.05$)。结论 心理障碍患者实施心理治疗认知重构技术, 可以提高治疗有效率, 降低焦虑抑郁评分。

关键词 : 心理治疗; 认知重构技术; 临床应用

Cognitive Reconstruction Techniques in Psychotherapy and Their Clinical Applications

Xiao Shuyi

Beijing Shuxintang Traditional Chinese Medicine Hospital, Beijing 100000

Abstract : Objective To analyze the cognitive reconstruction techniques in psychotherapy and their clinical applications. Methods: Eighty patients with psychological disorders were selected and randomly and equally divided into the control group and the observation group. The control group received conventional psychological treatment, while the observation group received cognitive reconstruction techniques. The treatment effective rate and anxiety and depression scores were compared. Results: The effective rate of treatment in the observation group was higher than that in the control group, and the scores of anxiety and depression in the observation group were lower than those in the control group ($P<0.05$). Conclusion: The implementation of cognitive reconstruction techniques in psychotherapy for patients with psychological disorders can improve the treatment efficiency and reduce the scores of anxiety and depression

Keywords : psychotherapy cognitive; reconstruction technology; clinical application

心理障碍是指个体在认知、情绪及行为等方面出现功能性失调的精神健康问题, 其特征表现为心理机能的异常状态, 并对社会适应、职业发展及日常生活产生实质性损害, 障碍的形成机制复杂, 通常涉及遗传因素、心理特质与环境压力的多重交互作用。在认知功能方面, 患者往往存在思维过程紊乱、注意功能受损以及记忆能力下降等症状^[1]。以抑郁障碍为例, 患者普遍表现出对自我价值的否定性评价, 倾向于夸大负面事件的影响, 进而形成持续性的悲观认知模式。情绪维度上, 患者易出现异常的情绪反应, 包括但不限于病理性焦虑、持续性低落或过度的恐惧体验。例如, 广泛性焦虑障碍患者常表现出与现实处境不符的持续性担忧, 即使缺乏客观威胁仍难以控制焦虑情绪。行为层面, 心理障碍可导致患者动机水平降低, 表现为目标导向行为减少或行为控制能力减弱。以精神分裂症为例, 部分患者会表现出社交回避、言语紊乱或行为异常等特征^[2-3]。根据临床表现的差异, 心理障碍可分为多种亚型, 如抑郁障碍、焦虑障碍、强迫性障碍等, 各亚型具有特定的诊断标准与症状特征。此类障碍不仅损害患者的身心健康, 还可能对其社会功能造成长期负面影响。临床研究表明, 基于循证医学的心理治疗、药物治疗或联合干预能够改善症状并促进功能恢复。在心理治疗中, 认知行为疗法的核心技术——认知重构被广泛应用。该技术基于认知理论模型, 强调个体对事件的解释方式直接影响其情绪反应与行为表现。治疗过程中, 治疗师通过系统化方法引导患者识别并修正适应不良的自动化思维, 并逐步建立更具适应性的认知模式, 从而实现认知、情绪及行为的系统性改善^[4]。

一、资料与方法

(一) 资料

选取2024年2月至2025年2月心理障碍患者80例，随机均分为对照组和观察组，每组患者40例。对照组男20例，女20例；年龄45~75岁，平均(65.32±4.21)岁。观察组男14例，女11例；年龄46~77岁，平均(65.92±5.74)岁(P>0.05)。补充纳入：(1)患者年龄大于18周岁；(2)符合心理障碍标准；(3)首次接受治疗。排除标准：(1)认知障碍；(2)中途退出治疗。

(二) 方法

1. 对照组 对照组实施常规心理治疗：(1)心理健康教育：向患者系统介绍心理障碍的发病机制、临床表现、主要分类及干预方法，帮助其正确理解自身问题，增强治疗依从性与康复信心。(2)针对性能力训练：根据治疗目标设计个体化技能培养方案，包括认知调整训练以修正错误信念、情绪管理训练以改善情绪稳定性、人际互动训练以提高社会适应能力等。(3)心理动力分析与干预：协助患者深入探索内在心理活动，识别并处理长期压抑的情感体验、未解决的冲突或创伤性经历，运用专业干预技术促进心理调适与自我整合。(4)治疗过程监测与方案优化：建立动态评估机制，结合患者症状变化、治疗反馈及依从性数据，持续优化干预策略，确保治疗措施的科学性和适应性，以提升整体干预效果。

2. 观察组 观察组实施认知重构技术：(1)建立治疗关系与系统评估：治疗关系的建立以信任与合作原则为基础，是确保临床干预有效性的关键要素。专业人员通过运用反映式倾听、情感共鸣及非评判性接纳等技术，促使来访者产生安全感和被理解体验，从而提升治疗参与度。评估阶段需系统收集临床症状史、发展经历、社会支持系统等资料，结合标准化测量工具的量化结果，形成对心理问题性质、严重程度及认知特征的准确判断，为制定个体化干预方案提供依据。(2)觉察自动化认知过程：外部事件需要通过个体的解释系统才能产生情绪和行为反应。帮助其识别特定情境下快速浮现的自动化想法及其对心理状态的影响。通过设计认知监测表格，指导来访者记录情境事件、伴随想法、情绪强度及生理反应。例如社交焦虑者可能记录“同事在嘲笑我”的自动思维及相应的焦虑体验和出汗症状。治疗过程中共同分析这些记录，识别其中存在的认知偏差。(3)检验认知的有效性：针对“所有人都讨厌我”的信念，协助其寻找支持或反驳该想法的实际证据。通过多角度分析技术，发展更具适应性的解释方式，如“他人的反应可能与其自身状态相关”。同时阐明认知-情感-行为的相互作用机制，使来访者理解改变不合理认知对改善情绪和行为的重要意义。(4)认知调整与行为验证：运用认知辩论技术对功能失调性认知进行系统性挑战，对于“我完全失败”的绝对化思维，通过列举反例引导认知调整。设计阶梯式行为实验验证认知假设，如安排社交恐惧症患者进行渐进式社交互动，通过现实检验修正错误预期。引导来访者回顾既往成功经验，建立对自身能力的客观认识，如回忆曾顺利完成的工作任务来反驳普遍失败信念。(5)发展适应性认知模式：在治疗中及时强化认知改变

带来的积极变化，如来访者通过认知调整后社交焦虑减轻的具体表现。协助建立更具弹性的认知框架，将“必须完美”的僵化标准转化为“允许适度不足”的合理期待。通过布置结构化练习任务，如每日认知记录与替代思维训练，促进新认知模式在日常情境中的泛化应用。(6)维持治疗效果与防复发：识别复发的高危因素，包括应激性生活事件、睡眠紊乱等早期预警信号。共同制定应急计划，如出现症状反复时启动认知应对策略或寻求社会支持。建立阶段性随访机制，通过定期评估巩固治疗效果，持续强化来访者的自我调节能力，确保治疗获益的长期稳定性。

(三) 观察指标

对比治疗有效率、焦虑抑郁评分。

(四) 统计学方法

采用SPSS26.0分析，计量资料以均数±标准差 $\bar{x} \pm s$ 表示，采用t检验。计数资料以例数或百分比表示，采用 χ^2 检验，P<0.05有统计学意义。

二、结果

(一) 对比治疗有效率

观察组治疗有效率于对照组(P<0.05)。

表1 对比治疗有效率[n(%)]

组别	例数	显效	有效	无效	总有效率
对照组	40	23 (57.50)	10 (25.00)	7 (17.50)	33 (82.50)
观察组	40	26 (65.50)	13 (32.50)	1 (2.50)	39 (97.50)
χ^2	-	-	-	-	5.000
P	-	-	-	-	<0.05

(二) 焦虑抑郁评分

观察组焦虑抑郁评分低于对照组(P<0.05)。

表2 焦虑抑郁评分[($\bar{x} \pm s$)/分]

组别	例数	SAS		SDS	
		干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	40	46.35±1.36	43.39±0.65	48.35±1.38	41.61±0.65
观察组	40	46.74±1.65	36.69±0.63	48.61±1.41	36.23±0.61
t	-	-0.912	37.008	-0.659	30.177
P	-	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

三、讨论

传统心理治疗作为心理障碍干预的主要方式，是在专业理论指导下，由具备资质的治疗者运用特定技术手段，通过建立专业治疗关系，帮助个体识别心理问题的成因，调整适应不良的认知、情绪和行为模式，最终达到减轻心理痛苦、恢复社会功能的目的。该治疗模式整合多个心理学流派的理论精髓。精神动力学取向关注潜意识冲突的解析，采用自由联想和梦境分析等技术揭示被压抑的心理内容；行为主义取向基于条件反射原理，通过系统脱敏等技术直接矫正问题行为；认知取向侧重修正非理性信念，建立适应性思维模式，人本主义取向则强调创造接纳性的治

疗环境,促进自我发展潜能的实现。然而,传统心理治疗存在若干明显局限,其干预过程具有长期性特征。由于心理障碍的形成是多种因素长期作用的结果,相应的治疗过程往往需要持续较长时间,特别是精神分析疗法可能需要数年才能取得显著效果。其次,治疗效果存在不稳定性。疗效不仅受治疗方法影响,还与患者个体差异、症状严重程度及环境因素密切相关,这导致部分患者可能出现症状波动。再次,疗效评估缺乏客观标准。目前主要依赖主观报告和临床观察,这种评估方式存在较大主观性,难以实现标准化评价,对于严重精神障碍,单一心理治疗效果有限。这类疾病往往涉及复杂的生物学机制,需要结合药物治疗等综合干预措施才能取得理想效果。

心理障碍损害个体的身心健康和社会功能,而认知重构作为认知行为疗法的重要组成部分,在改善临床症状方面具有疗效。研究表明,心理障碍患者普遍存在认知扭曲现象,这些系统性思维偏差严重影响其对客观现实的判断。以抑郁障碍为例,患者往往表现出过度概括化的认知特点,将单一负性事件错误地扩展为普遍性结论,形成“我注定失败”等绝对化信念,认知模式会持续强化负面情绪体验^[5-6]。认知重构技术的核心在于帮助患者识别并修正功能失调性认知,治疗过程中,专业人员会引导患者运用证据检验技术,客观评估自身想法的合理性。当患者认识到“一次挫折不等于人生失败”时,其情绪反应往往随之改善。临床观察显示,认知转变能提升治疗依从性和干预效果。功能失调性认知还会严重损害患者的自我效能感,焦虑障碍患者常因夸大潜在

威胁而产生“我无法应对”的灾难化预期,进而出现回避行为。认知重构通过优势识别技术和渐进式目标达成训练,帮助患者重建对自身能力的合理认知。当患者在实践中验证自己具备解决问题的能力时,其自我效能感和治疗动机均会明显增强。在人际功能方面,认知重构技术能有效改善患者的社交认知偏差,通过修正“他人都在批评我”等错误假设,配合社交技能训练,患者的人际敏感度降低,改变不仅改善患者的社交功能,还为其建立重要的社会支持系统,对长期康复具有积极作用。此外,认知重构技术还注重培养适应性应对策略。相比消极应对方式,通过认知调整习得的问题解决技巧能更有效地缓解心理压力^[7-8]。该技术通过系统性地识别和修正患者的负性自动思维及认知偏差,能够有效阻断“认知-情绪-行为”的恶性循环,帮助抑郁患者将“我完全失败”的绝对化思维调整为“这次表现欠佳,但其他方面仍有优势”的辩证认知,从而改善情绪状态,认知重构通过行为实验和现实检验等技术,帮助患者获得新的适应性经验,增强自我效能感。当患者在实践中验证其担忧往往被夸大时,焦虑水平显著降低,该技术能改善患者的社会认知功能,减少人际敏感和社交回避行为,从而获得更多社会支持。

综上所述,认知重构技术通过修正认知偏差、增强自我效能、改善社会功能和培养适应性应对策略等多重机制,在心理障碍的临床干预中展现出效果。其科学性和有效性已得到大量实证研究的支持,是心理治疗领域的重要干预手段。

参考文献

- [1] 张妍,张丽丽.叙事心理治疗在失独者哀伤心理辅导中的应用[J].社会心理科学,2015(8):4.
- [2] 平军辉,李娟,张景丹,等.团体心理治疗在男性精神分裂症患者中的应用效果评价[J].临床心身疾病杂志,2025,31(1):51-54.
- [3] 谢忻澄,王心悦,宋佳倩,等.系统性红斑狼疮心理治疗的创新[J].中外医学研究杂志,2025,4(1):95-97.
- [4] 姜金栋.东方智慧与心理治疗的交汇:CBET的文化适配与全球应用[J].江苏师范大学学报(哲学社会科学版),2025,51(2):66-80.
- [5] 魏冬雪,张剑昭,张美淇,等.儿童青少年拔毛症的特征及其心理治疗的研究进展[J].中华精神科杂志,2025,58(1):75-80.
- [6] 李长浓.团体心理治疗对精神分裂症患者认知功能及不良行为的影响[J].黑龙江医药,2025,38(1):65-68.
- [7] 袁丽君,杨康,高冰冰.IPT-G治疗对产后抑郁患者抑郁水平、社会支持度及人际功能的影响[J].国际精神病学杂志,2025,52(1):173-176.
- [8] 叶佩峥.叙事疗法介入青少年心理创伤修复的应用研究[J].心理学进展,2024,14(10):23-29.