

第四章

第三节 认知行为理论

1. 认知行为理论的由来及基本观念

(1) 认知行为理论的由来

行为主义的理论基础来自巴甫洛夫的经典条件反射学说。认知学派源自阿尔弗雷德·阿德勒与弗洛伊德精神分析学说的分道扬镳。

班杜拉的社会学习理论是认知行为理论的又一个理论高峰。在认知理论的理论脉络之下, 贝克首先提出了认知治疗模式。艾利斯发展出理性情绪治疗模式, 德莱顿则发展出一套理性行为治疗模式。

(2) 认知学派的基本观念

在认知学派看来, 认知和行为是一体两面的关系, 二者不可分离。人的行为大多都是心理、行为与环境互动的结果。认知行为理论认为, 人的行为不是一味因外在的赏罚而有所减弱或增强, 也不是简单地随着外界环境的不同诱因的变化而不自觉地进行反应。

2. 认知行为理论的主要观点

认知学派认为, 在认知、情绪和行为三者当中, 认知扮演着中介与协调的作用。个人的认知直接影响到个体是否采取行动。人的认知可以分为三个层面: 表层是自动的思维、中间层面是条件性假设、最深层次的是图式或核心信念。

艾利斯(Albert Ellis)提出的“ABC 情绪理论框架”理论是认知理论的重要组成部分。根据 ABC 理论, A 是真实发生的事件, B 是人们对真实发生事件的认知, C 是人们的情绪反应。

认知行为理论将认知用于行为修正上。强调认知在解决问题过程中的重要性。强调内在认知与外在环境之间的互动, 认为外在的行为改变与内在的认知改变都会最终影响个人行为的改变。其主要包括问题解决、归因和认知治疗原则三个方面。

3. 认知行为理论在社会工作实务中的应用

(1) 认知行为理论的实务原则

① 界定对服务对象问题的原则

a. 服务对象的问题不是固有的。服务对象的问题及其行为都是学习得来的, 也是可以经过学习改变的。

b. 问题的外在性与内在性。解决社会工作实务问题既要通过行为训练修正行为, 也要通过调整个人的认知来促进行为的改变。

c. 服务对象及其处境的差异性。注意服务对象问题及其处境的独特性是正确界定和评估其问题的前提。

② 确定助人目标的原则

a. 改变错误的认知或不切实际的期待以及其他偏颇和不理性的想法。

b. 修正不理性的自我对话。

c. 加强解决问题和决策的能力。

d. 加强自我控制和自我管理的能力。

③ 辅导过程中运用的原则

a. 尊重个人的自主决定和信念。

b. 帮助服务对象改变错误的认知、建立正确的认知。

c. 在正确认知的基础上建立良好的专业关系, 并鼓励服务对象形成积极的态度, 以实现“助



扫码下载 233 网校题库

一刷就过, 千万人掌上题库!

人自助”的目标。

(2) 认知行为学派的助人过程

① 确定评估重点

根据认知行为理论。评估的重点应该在于服务对象的思想、情绪和行为。

② 专业关系的建立

专业关系是社会工作者与服务对象在协商的基础上通过签订合同建立起结构性的、有期限的角色联系。

③ 社会工作者的角色

社会工作者在专业关系中有两个重要的角色。一个是教育者，一个是陪伴者。

(3) 助人的步骤

第一，确定不正确的、扭曲的思维方式或想法，确认它们是如何导致负面情绪和不良行为的；

第二，要求受助人自我监控自己的错误思维方式或者进行自我对话；

第三，探索其错误思维方式与潜在感觉或信念之间的关系；

第四，尝试运用不同的、具有正面功能的、正常的思维方式；

第五，检验受助人新建立的对自我、世界和未来的基本假定在调整行为和适应环境上的有效性。

(4) 结案和跟进

当受助人的生活方式和行为模式回到正常轨道上来时就可以进入结案阶段。在结案的过程中，社会工作者应该和服务对象一起商讨确定在结案以后的若干具体的行为改善目标。一则作为服务对象自我监督和努力的方向，二则也可以作为社会工作者在结案以后进行跟踪访问的依据。

配套习题：

1、王女士是一名乳腺癌早期患者，她觉得是因为自己“上辈子作了孽”，才被如此惩罚，性格变得越来越自卑和孤僻，不肯继续接受化疗，身体状况进一步恶化。她的主治医生请医务社会工作者小乔协助解决王女士的问题。小乔在与王女士几次沟通后，决定运用认知行为理论帮助她。下列介入措施中，体现小乔扮演教育者角色的是（ ）。

- A. 与王女士探讨其思维方式，并讨论其认知错误
- B. 帮助王女士运用科学知识进行反思、修正行为
- C. 与王女士一起讨论确定行为修正的目标及策略
- D. 协助王女士养成良好的习惯，调整自己的生活

【答案】B

【解析】本题考查认知行为理论。认知行为理论将认知用于行为修正上，强调认知在解决问题过程中的重要性，强调内在认知与外在环境之间的互动，认为外在的环境改变与内在的认知改变都会最终影响个人行为的改变，社会工作者在此过程中所担当的教育者角色至关重要。社会工作者在专业关系中有两个重要的角色，一个是教育者，一个是陪伴者。作为教育者，社会工作者要训练服务对象运用认知行为理论与技巧来检验自己的认知训练，修正其不当行为。作为伙伴，社会工作者要陪伴服务对象一起探讨其思维方式，讨论其认知错误，确定行为修正的目标与策略，并协助他学习正确的行为，规划自己的生活方式。(考点：认知行为理论)

2、大学生小李感到自己各方面表现都不如其他同学优秀，内心很痛苦，时常情绪低落。社



扫码下载 233 网校题库

一刷就过，千万人掌上题库！

会工作者小马在了解小李的情况后, 计划运用认知行为理论帮助小李。下列小马布置的家庭作业中, 最能协助小李自我感觉错误认知的是 ()

- A. 及时记录下自己情绪变差时的想法
- B. 每天坚持抽点时间做一点放松训练
- C. 每天坚持大声对自己说“我也很优秀”
- D. 及时记录下其他同学表现不良的情况

【答案】A

【解析】布置家庭作业。要求服务对象按照认知治疗模式的要求, 逐步完成社会工作者指定的任务, 记录结果, 以便从中找出错误认知, 并进一步挑战和改变错误认知和错误的自我对话。

3、林老伯身体一直很好, 突发脑梗后生活无法自理, 靠老伴和子女照顾。为此, 林老伯一直心情郁闷, 认为自己成了家里的累赘, 不如死掉算了。如果运用理性情绪治疗模式进行分析, 林老伯的非理性信念是 ()

- A. 自己身体应该永远健康
- B. 不想麻烦别人照顾自己
- C. 不希望自己拖累了家庭
- D. 生老病死是无法抗拒的

【答案】A

【解析】所谓非理性信念是指那些把特定场景中的经验绝对、普遍、抽象化之后与实际不符的想法和观点。题中林老伯认为自从生活无法自理后, 心情郁闷, 认为自己成了家里的累赘, 其非理性的信念就表现为自己身体应该永远健康, 自己不应该生病。

4、在一次面谈中, 服务对象向社会工作者老宋抱怨, 他妻子最近工作太忙, 经常晚归, 孩子也没有时间管, 家务也没时间干, 他感觉妻子越来越不爱这个家, 吵了几次也没用, 现在就想马上离婚, 根据认知行为理论, 老宋适宜的做法包括 ()。

- A. 鼓励服务对象探索自己具备的人格特点和优缺点
- B. 鼓励服务对象改变夫妻交流方式并观察妻子的变化
- C. 要求服务对象记录下每次与妻子吵架时自己的想法
- D. 协助服务对象觉察“妻子不爱这个家”这一想法的非理性部分
- E. 帮助服务对象反省儿时亲子互动经验对现在夫妻沟通方式的影响

【答案】B,C,D

【解析】社会工作者在专业关系中, 作为教育者要训练服务对象运用认知行为理论与技巧来检验自己的认知, 训练修正其不当行为。须完成以下任务: ①澄清内在沟通。协助服务对象觉察自己的想法及自我对话, 了解在这些想法和对话背后所隐藏的错误的、非理性的认知。②向服务对象解释认知行为模式的运作方式, 帮助服务对象学习运用 ABC 情绪理论治疗模式, 解释前置事件与行为结果之间的关系, 确认造成情绪问题的错误认知, 协助服务对象改变错误认知, 逐步学习正确的行为。③布置家庭作业。要求服务对象按照认知治疗模式的要求, 逐步完成社会工作者指定的任务, 记录结果, 以便从中找出错误认知, 并进一步挑战和改变错误认知和错误的自我对话。④帮助服务对象实现经验学习。经验学习强调服务对象不仅要在认知层面改变错误认知, 更要在建立正确认知的同时, 在行动上与正确认知保持一致。⑤尝试使用逆向操作。逆向操作是让服务对象提前面对其所担心的行为或情境, 让



扫码下载 233 网校题库

一刷就过, 千万人掌上题库!

服务对象的焦虑提前发作, 在提前体验焦虑情境的过程中澄清错误认知。⑥运用动态思考和存在的深思。动态思考的前提是强调知识是客观的, 思考的过程就是要经过反复思考和验证最终确认问题和解决问题的方法、途径。

5、小文自幼身体有残疾, 成年后生活、工作屡遭挫折, 他觉得自己一无是处, 认为家人及周围的人都不喜欢自己, 视自己为“寄生虫”, 对其他人充满怨恨, 生活态度悲观。社会工作者依据认知行为理论判断小文的困扰源于()。

- A. 小文对自己的知觉和评价
- B. 小文对他人的知觉和评价
- C. 家人对小文的知觉和评价
- D. 周围人对小文的知觉和评价
- E. 小文对自己所处物理环境的知觉和评价

【答案】A,B

【解析】小文“觉得自己一无是处”, 这是对自己的知觉和评价; “认为家人及周围的人都不喜欢自己”, 是对别人的知觉和评价。据此, 本题选 AB 项。

6、张女士患忧郁症, 目前病情稳定, 在家康复。但她时常情绪低落, 认为自己没有用处, 拖累了家人。社会工作者小袁运用认知行为理论为张女士提供服务, 希望改善她的情绪和行为状态。此时, 小袁的工作重点应该放在()。

- A. 挖掘张女士早期经验以揭示其自责, 心理的根源
- B. 帮助张女士发现和理解自身独特的意义和价值
- C. 帮助张女士确认非理性的思维方式其对情绪的影响
- D. 改变张女士所处环境中不利于其发挥潜能的障碍因素

【答案】C

【解析】认知行为学派助人的一般过程是首先帮助受助人改变错误的认知, 然后根据社会学习原理用正强化、负强化和示范的方式帮助受助人逐渐形成想要的行为, 除去不想要的行为, 并使受助人在这个过程中获得愉悦的体验, 其第一个步骤就是确定不正确的、扭曲的思维方式或想法, 确认它们是如何导致负面情绪和不良行为的。故选 C。



扫码下载 233 网校题库

一刷就过, 千万人掌上题库!